

# Учитель физической культуры Роман Тахирович Азманов

г. Пермь



**Мысль рождается  
в действии**



Пермский край

# Методический семинар

Тема

## Восстановление смысла

или

система блиц-обучения  
как эффективный инструмент  
продуцирования осознанных  
двигательных действий

# Почему для меня эта тема важна?

**Физическая активность** является одним из важнейших факторов, оказывающих положительное влияние на рост и развитие организма на всех этапах, начиная с внутриутробного периода и до самой старости.

**Изменившиеся условия жизни,** мощный научно-технический прогресс привели к снижению физической нагрузки более, чем в 90 раз. А ведь изначально физическая активность была жизненно необходимой.

**Сейчас есть выбор и созданы условия... не двигаться**

**Потребность в движении** есть проявление биологической сущности человека. Это такая же естественная потребность, как и все остальные - в пище, тепле, уважении, безопасности и т. д.

**Снижение двигательной активности в процессе взросления противоречит биологическим законам развития ребенка.**

## Цель методического семинара

Представить систему блиц-обучения, позволяющую работать с осознанностью движения и восстанавливать физическую активность учащихся, способствующую укреплению и сохранению индивидуального здоровья

## Задачи

- ❑ Сформулировать ключевую проблему, приводящую к снижению двигательной активности
- ❑ Проанализировать причины и следствия этой проблемы
- ❑ Предложить варианты решения выявленной проблемы
- ❑ Представить методику системы блиц-обучения
- ❑ Описать формы интеграции системы блиц-обучения в образовательный процесс
- ❑ Описать критерии эффективности блиц-обучения и результативность системы
- ❑ Раскрыть перспективы развития системы блиц-обучения и возможности ее распространения

# Об опыте

## Предыстория

### Гиподинамия – болезнь развитой цивилизации

Результаты медицинского обследования учащихся 1-11 классов МБОУ «СОШ №2»

Заболевания	2010	2011	2012
Сердечно-сосудистые заболевания	6,3%	7,5%	8,4%
Расстройства пищеварения	2,3 %	3,5%	4,7%
Расстройства нервной системы	9,6%	10,2%	11,9%
Расстройства дыхательной системы	2,8%	3,3%	4,2%
Нарушения опорно-двигательного аппарата	5 %	7,3%	8,2%
Осанка	25%	34%	41%
Ожирение	6,7 %	8,4%	9,3%

На лицо - отрицательная динамика! Основная причина этих заболеваний – гиподинамия. Один из путей решения проблемы – повышение двигательной активности. Но сегодняшний подросток начнет систематически двигаться только тогда, когда будет понимать смысл и значимость физической нагрузки

# Ключевая проблема

## Потеря смысла физической активности

Что даст решение этой проблемы ?

**Нахождение или обретение** учащимися смысла занятий физической культурой и спортом и есть реализация одной из ключевых идей федерального государственного стандарта в области физической культуры, который направлен на:

- ❑ осознание учащимися значимости физического воспитания для дальнейшей практической деятельности,
- ❑ понимание роли и значения физической культуры
  - в формировании личностных качеств,
  - в активном включении в здоровый образ жизни,
  - укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

# Причины и следствия

## потери смысла физической активности

**Личный пример большинства родителей**, который «убивает» в детях мотивацию к самостоятельным и систематическим занятиям физическими упражнениями

**Стереотип в физкультуре:** повторение, копирование физических упражнений за тренером, учителем без осмысления самого действия

**Ложное представление** о том, что технологии и лекарства могут заменить оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями

**Изменившиеся условия жизни**, процветание технологий, заменяющих живое общение и уводящих в виртуальность

### Причины

### Следствия

Родители ограничивают детей в физической активности из-за страха перегрузок, возможных травм или, как сами они говорят, «чтобы дети не мешали и вели себя спокойно».

Выраженный разрыв между **знанием о необходимости** физической активности и **наличием** физической активности в жизни

Гиподинамия

Избыточное и зачастую неоправданное использование фармакологических средств

Снижение эффективности умственной деятельности и ограничение возможностей общего развития человека

# Когда возвращаются смыслы...

Тогда, когда есть...

Возможность  
выбирать

Череда достижений  
и успехов

Место для  
аргументации и  
реализации своей  
позиции

Пространство проб  
и ошибок

Место для  
обсуждения  
значимого

Возможность  
реально  
значимого для  
человека действия

Возможность  
задавать вопросы

Возможность  
испытывать  
трудности и отвечать  
на вызовы

Место, где  
необходимо  
проявлять волю

Место для  
рефлексии

**СМЫСЛЫ**

# Основа методического опыта

## Ученые, методологи, авторы учебных пособий

Основоположник физического образования – **П. Ф. Лезгафт**

Ученые - основоположники теории системно-деятельностного подхода – **Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов**

Автор современных учебников и пособий по физической культуре, разработанных в соответствии с требованиями ФГОС – **А.П. Матвеев**

Один из разработчиков теории и методики физического воспитания – **Б. А. Ашмарин**

Авторы учебников по физической культуре – **В.И. Лях, А.А. Зданевич**

Федеральные государственные образовательные стандарты

Конкурсы профессионального мастерства педагогических работников как площадка для осмысления опыта

Стратегия развития системы образования города Перми 2030

Муниципальная модель г. Перми «Основная школа – пространство выбора»

Образовательное пространство МБОУ «СОШ №2» с углубленным изучением предметов гуманитарного профиля

Собственный педагогический, спортивный и жизненный опыт

**Образовательное  
пространство Пермского края  
и Российской Федерации**

## Термин

# Блиц-обучение

Слово «блиц» (от нем. blitz – «молния») имеет два основных значения:

- 1) устройство, производящее кратковременную яркую вспышку для фотографирования;
- 2) в шахматах и некоторых играх: партия с очень быстрым контролем времени. Другими словами, «блиц» означает что-то очень короткое (по времени), молниеносное.

В педагогической сфере данный термин, к сожалению, не является распространенным и общепринятым, однако существуют блиц-игры, которые активно применяют многие практикующие педагоги.

Достоинство блиц-обучения в том, что данная технология, во-первых, **экономична по времени** (до 60 минут), а во-вторых, **является универсальной**: ее одинаково результативно можно использовать практически в любой образовательной деятельности, а также в процессе профессионального образования.

**Блиц-обучение в моей практике – это источник открытия новых способов действия, направленных на осознанное освоение наиболее эффективного способа действия, а также освоение новых двигательных действий по принципу от простого к сложному.**

## Компоненты

Методика освоения нового способа действия



через усложнение элементарных составляющих и их последующую компиляцию

Методика корректировки привычного, но малоэффективного способа действия



через анализ, рефлекссию, корректировку, оптимизацию привычного, но не эффективного способа действия.

Методика освоения эффективного способа действия в соответствии с индивидуальным запросом



через выбор критериев эффективности и составление индивидуальной программы

## важно обязательное их сочетание

Необходимо научить ребенка



видеть в новом сложном движении элементарные составляющие, которые легко освоить



видеть в своем жизненном опыте прообразы эффективных движений и рефлексивно к ним относиться



через постоянный самоконтроль усложнять движение, доводя его выполнение до желаемого уровня эффективности

# Блиц-обучение

Методика освоения нового способа действия

30 – 120 мин. /до реального результата/

↓	Знакомство с образом действия, с образцом	1 - 5 мин.
↓	Выделение простых составляющих действия	2 - 4 мин.
↓	Отработка простых действий в качестве подводящих упражнений	4 - 15 мин.

**Обозначения**

Преобладание мыслительной активности	Преобладание физической активности
Равномерное чередование типов активности	

→	Выделение фаз движения, выстраивание их логики и последовательности	2 - 10 мин.
↓	Выделение ключевых (контрольных точек) и вспомогательных элементов в фазе. выстраивание их логики	1 - 6 мин.
↓	Отработка фазы	3 - 20 мин.

Количество фаз движения может достигать до 7.

↓	Визуализация и проговаривание самостоятельного выполнения нового действия	1 - 2 мин.
↓	Деятельностное соединение фаз (со страховкой при необходимости)	4 - 15 мин.
↓	Самостоятельное выполнение целостного действия	5 - 15 мин.
↓	Рефлексия выполнения нового действия	2 - 10 мин.

Количество рефлексивных возвратов для отработки той или иной фазы движения для качественного выполнения всего действия регулируются самим учеником.

↓	Закрепление нового способа действия	4 - 15 мин.
↓	Совершенствование нового способа действия	∞

# Блиц-обучение

Методика корректировки привычного способа действия

15 – 40 мин. /до реального результата/

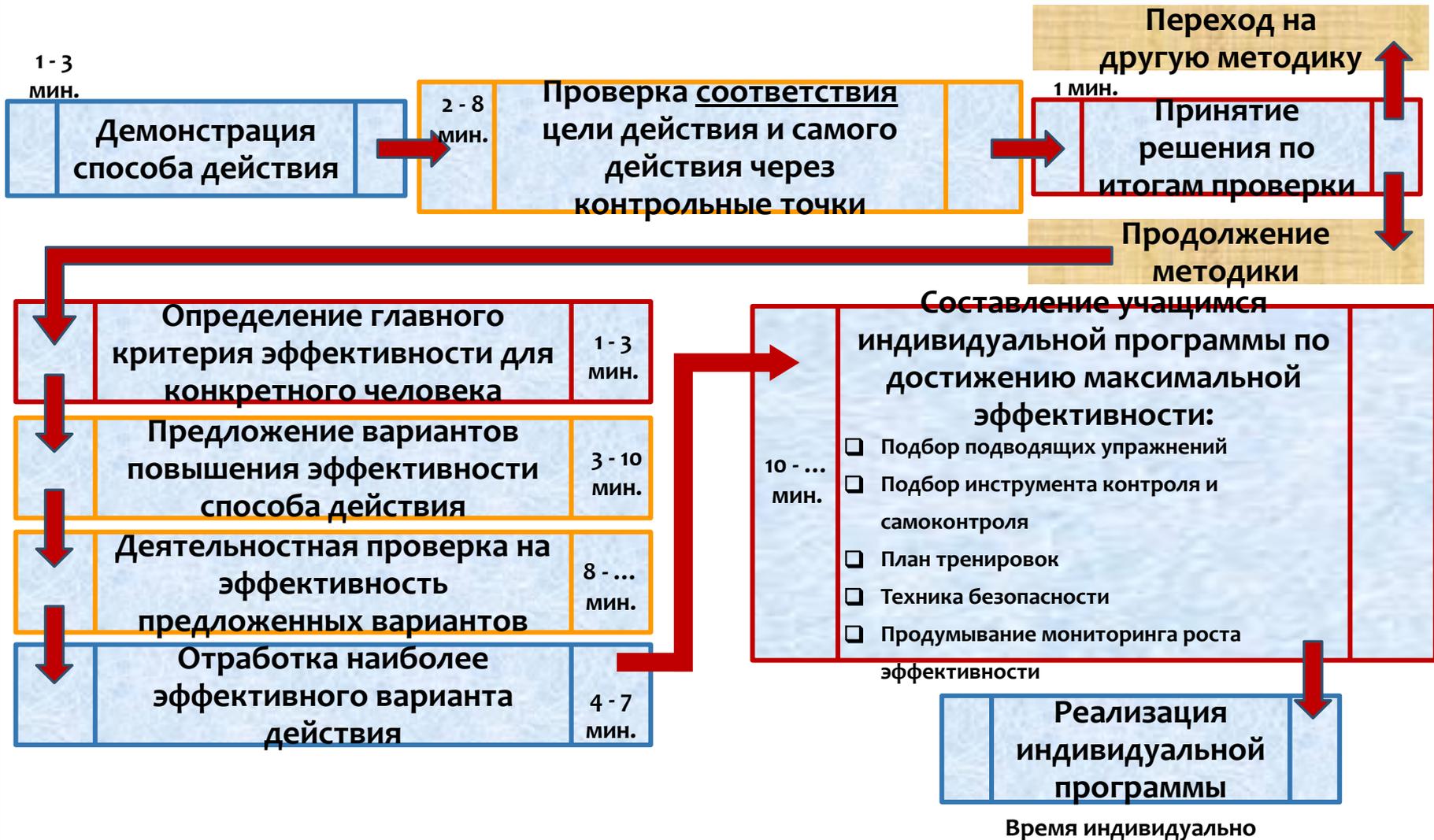
Демонстрация привычного способа действия	1 - 3 мин.
Сравнение привычного способа действия с эталоном	1 - 3 мин.
Выделение отсутствующего или неправильно выполняемого элемента двигательного действия	2 - 4 мин.
Отработка найденного элемента через подводящие упражнения	4 - 8 мин.
Выполнение двигательного действия в полную силу	2 - 4 мин.
Рефлективный анализ изменений способа действия	3 - 5 мин.
Совершенствование двигательного действия с последующим формированием навыка	∞



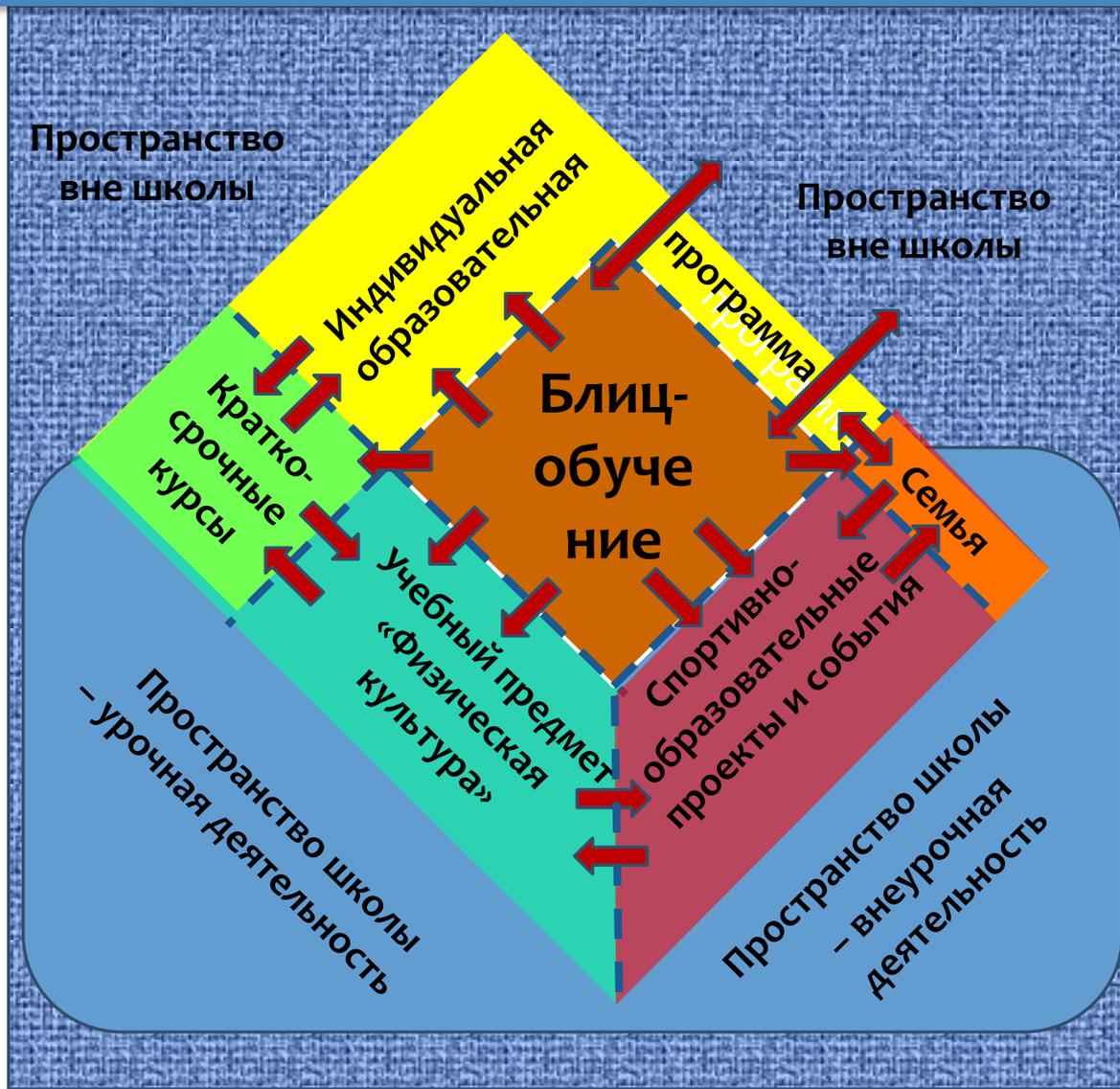
# Блиц-обучение

Методика освоения наиболее эффективного способа действия в соответствии с индивидуальным запросом

30 – 60 мин.



# Блиц-обучение в системе физического воспитания в школе



# Блиц-обучение и урочная деятельность

Примеры краткосрочных курсов в рамках муниципальной модели «Основная школа – пространство выбора» (см. справку)

После знакомства на уроке с различными видами физической активности, в том числе через блиц-обучение, учащиеся делают выбор краткосрочного курса. Курсы рассчитаны на 6 – 12 часов и реализуются в течение одной четверти.

- «FairPlay» (игровое моделирование на примере подвижных игр),
- «Командное взаимодействие в шорт-треке»,
- «Равновесие в сложно координированных действиях»,
- «Игровой дриблинг в баскетболе»,
- «Театр теней»,
- «Художественное движение» и др.



В урочной деятельности использую преимущественно методику освоения **нового способа** действия и методику **корректировки привычного, но мало эффективного способа действия.**



Блиц-обучение

Краткосрочные курсы

учебный предмет «Физическая культура»

Пространство школы – урочная деятельность

Примеры использования блиц-обучения на уроке

- скольжение на хоккейных коньках по прямой,
- преодоление поворотов в шорт-треке,
- эффективное ведение мяча на баскетбольной площадке,
- попадание баскетбольным мячом в корзину,
- равновесие на гимнастическом бревне,
- элементы балета – прыжок со сменой ног в воздухе и т.д.

# Блиц-обучение и внеурочная деятельность



Основными системообразующими факторами внеурочной деятельности, которую я выстраиваю, являются:

- поддержка индивидуальности ребенка в деятельности;
- реализация принципа сотрудничества в различных видах командного взаимодействия. Личность готова к сотрудничеству, готова качественно вступить в командные взаимодействия тогда, когда ее интересы, ее индивидуальные особенности учитываются и поддерживаются, когда у человека накапливается

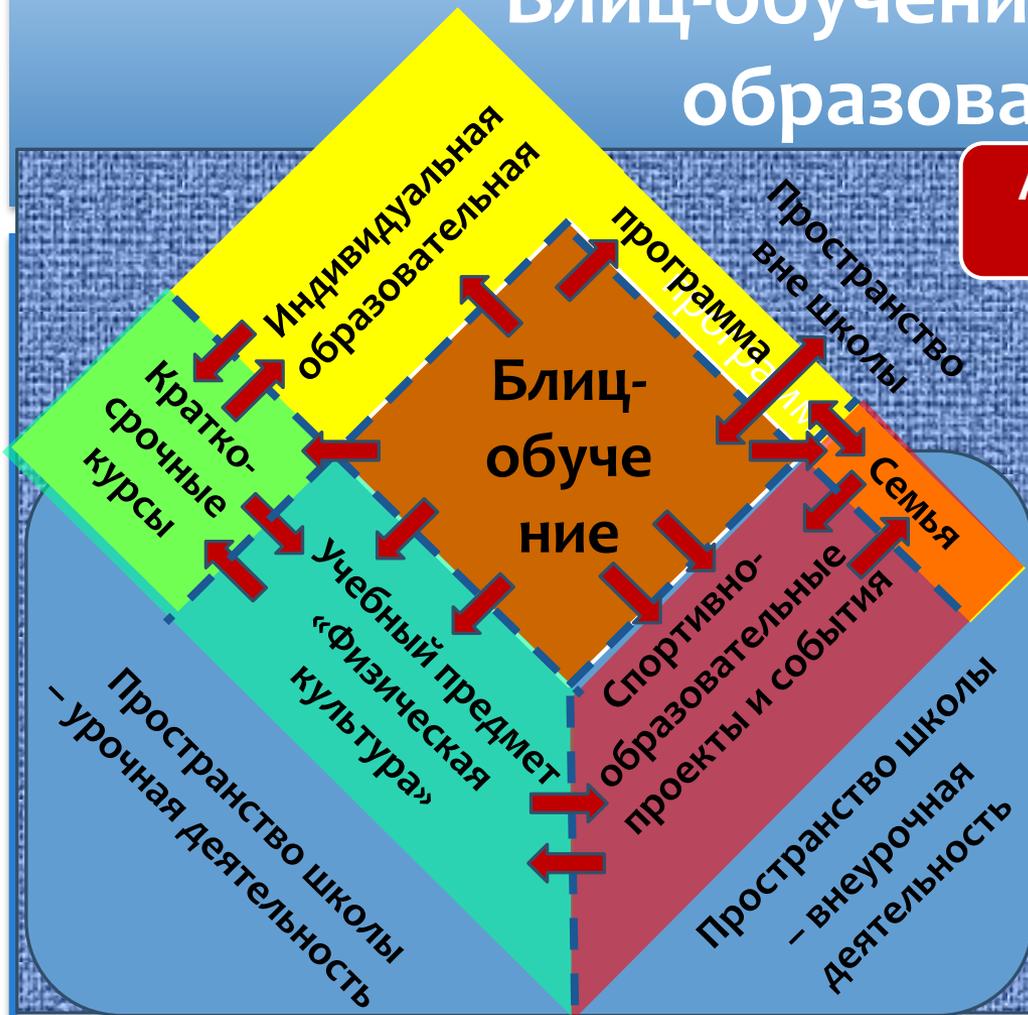
Во внеурочной деятельности использую все методики блиц-обучения, что позволяет эффективно:

- реализовывать **интерактивные формы работы**, такие как: мастер-классы с известными спортсменами, посещение спортивных объектов с целью прохождения на них специфических для данного спортивного объекта тренировок, что позволяют учащимся видеть конкретные примеры успешной, насыщенной и интересной спортивной деятельности;
- строить **работу проектного офиса** (блиц-обучение «Как



# Блиц-обучение и индивидуальная образовательная программа

## Алгоритм выхода на индивидуальную образовательную программу



После прохождения нескольких программ блиц-обучения учащиеся составляют индивидуальную программу физического развития. Они могут выбрать долгосрочные программы дополнительного спортивного образования в секциях, спортивных кружках, спортивных школах, спортивных клубах и т.д. Появляется возможность наполнить свою индивидуальную программу разнообразными краткосрочными и среднесрочными программами, связанными с физическим воспитанием и двигательной активностью. Здесь эффективно работает методика освоения эффективного способа действия в соответствии с

# Блиц-обучение и ФГОС

Система блиц-обучения позволяет достигать практически всех новых образовательных результатов, заложенных в стандартах, в том числе тех, которые заложены в критерии эффективности системы блиц-обучения.

## Личностные результаты

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

## Предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды деятельности, традиции своего региона и страны, новые познавательные задачи и средства их достижения;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических

## Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, ... осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, ..., корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

# Эффективность и результативность

## Критерии эффективности блиц-обучения

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни
- умение сотрудничать в спортивной, образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной видах деятельности
- развитие эстетического сознания
- умение самостоятельно определять цели своего обучения
- умение выбирать наиболее эффективные способы решения
- владение основными способами самоконтроля
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
- владение навыками познавательной рефлексии
- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
- владение техническими приёмами и двигательными действиями

## Динамика показателей за два года реализации блиц-обучения (см. справку)

- Улучшение показателей здоровья учащихся, задействованных в системе блиц-обучения
- Увеличение количества учащихся, реализующих совместные спортивно-образовательные проекты
- Нарращивание количества и качества медиаматериалов, демонстрирующих разнообразные виды физической активности, выкладываемых учащимися на сайте спортивного сообщества СОШ №2
- Реализация индивидуальных образовательных программ по физическому развитию среди учеников основной школы
- Навык рефлексии на занятиях физической культурой стал нормой
- Возрастание количества способов действия в поле физической активности учащихся
- Качество выполнения технических приемов и двигательных действий возросло

# Перспективы и распространение методического опыта

## Перспективы

**В рамках развития системы блиц-обучения планируется:**

- разработать методику эффективного запуска действия;
- разработать методику блиц-обучения волевому удерживанию действия;
- разработать систему краткосрочных курсов, построенных на технологии блиц-обучения;
- разработать инновационные формы работы с родителями в рамках системы;
- дополнить технологией блиц-обучения пособие «Дневник здоровья», также реализуемое в рамках моей системы физического воспитания.

## Распространение

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

Так как технология блиц-обучения экономична по времени, фактически универсальна (одинаково результативно можно использовать практически в любой образовательной деятельности, а также в процессе профессионального образования), эффективна и носит практико-ориентированный характер, то она может быть интересна:

- ✓ учителям и преподавателям физической культуры,
- ✓ педагогам-практикам, выстраивающим свою деятельность в соответствии с новой образовательной парадигмой,
- ✓ детям и родителям, заинтересованным в физическом самосовершенствовании.