ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД КАК ОСНОВА ОРГАНИЗАЦИИ

ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

Д.Г .Липатов

НРМОУ «Салымская СОШ № 1», п.Салым, Нефтеюганский район, Тю­менская область

Сегодня многие специалисты исходят из положения, что физиче­ское воспитание в школе должно решать, как минимум, две задачи. Условно их можно обозначить как "тактическую" и "стратегическую". Решение "тактической" заключается в том, что каждый урок физического воспитания в школе должен характеризоваться определенным развивающим срочным тренировочным эффектом (СТЭ). Этих уроков должно быть столько-то, и они в недельном расписании должны располагаться так, чтобы происходило суммирование СТЭ. Другими словами, на каждом за­нятии нагрузка должна приводить к возрастанию двигательных возмож­ностей школьников.

В то же время уровень физической подготовленности подрастающе­го поколения является отражением эффективности функционирования всей системы физкультурного образования в школах, результативности действующих программам физического воспитания учащихся.

С целью повышения физической активности школьников, опреде­ления уровня их физической подготовленности в школе с 1998 года реа­лизуется программа "Губернаторские состязания" под эгидой Комитета по образованию Нефтеюганского района ХМАО-Югры, с 1998 года еже­годно проводится мониторинг физического развития и физической подго­товленности подрастающего поколения детских учреждений Ханты-Мансийского округа.

Обследования детей школьного возраста, учащихся общеобразова­тельных школ проводятся по системе мониторинга. Получены сравни­тельные данные, характеризующие физическое развитие и уровень физи­ческой подготовленности подрастающего поколения в возрасте от 7 до 17 лет. Созданы базы данных по каждому году обследования.

Для оценки физического развития предусматривается проведение антропометрических измерений по следующим показателям:

* рост стоя,
* масса тела,
* окружность грудной клетки,
* жизненная емкость легких,
* динамометрия.

Кроме оценки физического развития в рамках федеральной системы мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи использовались следующие показатели физической подготовленно­сти:

* бег на 30 м,
* Прыжок в длину с места,

- подтягивание в висе на перекладине (мальчики), поднимание ту­ловища из

положения лежа на спине (девочки),

-бег 1000 м.

В соответствии со шкалами оценки физического развития и физиче­ской подготовленности детей, подростков и молодежи в системе монито­ринга состояния физического здоровья населения проведен сравнитель­ный анализ распределения основных антропометрических характеристик и результатов выполнения двигательных тестов дошкольников и школь­ников.

Дети и подростки, по своей физической подготовленности отнесен­ные к группе "соответствующие возрастной норме", могут быть допуще­ны к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разре­шенной в дошкольных учреждениях. Дети и подростки, выявленные как "не соответствующие возрастной норме", должны пройти дополнительное тестирование (скорее всего медицинское), чтобы можно было определить причины отставания в развитии ребенка и построить коррекционную ра­боту с ними.

Анализ изменчивости комплекса показателей позволяет сделать следующие выводы:

1. Выявлена возрастная динамика показателей физического разви­тия школьников 13-15 лет: абсолютные значения, величины погодовых приростов, возрастные зоны наибольших темпов прироста, уровни матурации для каждого возраста. Это является основополагающим материа­лом для разработки программно-нормативных документов для детей и подростков, обучающихся в общеобразовательной школе.

2.Установлены достоверные различия в уровне физического развития и физической подготовленности занимающихся в секции и школьников 13-15 лет (наибольшие различия отмечаются в старшем школьном возрасте), что объясняется разными объемами двигательной активности.

Педагогические наблюдения показывают, что в каждом классе есть три ярко выраженных категории детей, отличающихся своей физической подготовленностью. Ученики одной группы, назовем ее сильной, легко и быстро (чуть ли не «с листа») осваивают учебный материал; другой, сред­ней - медленнее первой, у детей, относящихся к этой группе, больше вре­мени уходит на разучивание не только самого двигательного действия, но и некоторых подводящих упражнений. Есть и третья категория, к ней от­носятся ученики с низким уровнем физической подготовленности, со­ставляющие обычно подготовительную медицинскую группу.

Мой опыт показал, что давать учащимся одинаковые по сложности и по нагрузке задания нецелесообразно, это снижает их активность, тор­мозит в целом учебный процесс. В результате разрабатывается своеобраз­ная дифференцированная шкала заданий на уроках физической культуры.

Для комплектования групп на первом уроке II четверти определяет­ся подготовленность учеников к освоению раздела «Гимнастика». С этой целью применяются простейшие тесты: сгибание и разгибание рук в упо­ре, из «виса», присев, поднимание прямых и согнутых ног и др. Исходное число повторений за 30 секунд.

Перед каждой группой ставятся конкретные учебные задачи. Уче­ники сильной группы после освоения намеченных согласно программе двигательных действий выполняют новые, более сложные задания для обогащения двигательного опыта и повышения уровня двигательных ка­честв.

Дифференцированный подход в обучении к учащимся сильной группы положительно сказывается на эмоциональном настрое, что повышает их активность на уроке.

Ученики средне- и слабо подготовленные, достигшие в результате занятий хороших показателей и успешно освоившие «свою программу», переводятся' в более сильную группу. В других случаях эти ученики со­ставляют новое отделение и получают более сложные задания. Поощрение в форме перевода ученика в более сильную группу положительно влияет на активность всего класса.

Примеры дифференцированных заданий при разучивании гимнастиче­ских упражнений:

Переворот в упор на перекладине (5 класс). Ученики, составляющие сильную группу, осваивают это двигательное действие за 1 - 2 урока. Причем при ускорении изучения переворота в упор в этой группе пользу­емся целостным методом, без применения подготовленных и подводящих упражнений. В освободившееся время решаем задачи обогащения двига­тельного опыта - ученики осваивают новые упражнения: из упора перемах одной вперед и назад, из упора верхом спад назад и подъем завесом, из упора верхом соскок с поворотом на 90° и др.

Ученики средней подготовленности выполняют сначала подводя­щие упражнения: из виса, стоя, толчком одной и махом другой поднять ноги повыше, не разгибая рук, вернуться в исходное положение; из виса лежа, спереди, толчковая нога на рейке гимнастической стенки (перекла­дина крепится кронштейном к стенке), сгибание рук, подтягиваясь к пе­рекладине, маховую ногу поднять вперед - вверх; то же, только выпол­нить сильный мах и толчок ногой о рейку; переворот в упор с помощью; то же самостоятельно.

Ученики слабоподготовленные сначала выполняют задания, спо­собствующие целенаправленному развитию двигательных качеств (сила рук и плечевого пояса, брюшного пояса, тренировка вестибулярного аппарата), и"освоению переворота в целом: из виса, присев, толчком двух -упор- держать; из упора, прогнувшись, силой опускание вперед через со­гнутые руки в вис , присев, или в сед на маты; из виса стоя сзади толчком двух вис завесом одной или двумя; из виса стоя сзади толчком вис, со­гнувшись, из виса согнувшись вис стоя сзади и обратно; из виса стоя пе­реход в вис на согнутых руках.

Если и после этих заданий у некоторых не получается переворот в упор, они переходят к заданиям, которые выполняли ученики средней группы.

Лазанье по канату в 2 приема (5 класс). Задания выполняются на шестах.

Учащиеся, хорошо подготовленные, выполняют это двигательное действие в целом.

Слабоподготовленные ученики разучивают сначала спуск по шесту, предварительно забравшись вверх по гимнастической стенке, и выполня­ют переход в вис на шест, а после - лазанье в облегченных условиях - с опорой ногами о рейки гимнастической стенки.

Такое комбинированное лазанье способствует концентрации вни­мания занимающихся по технике данного приема, освобождая их от чрез­мерного физического усилия по удержанию своего веса. После освоения лазанья с помощью опоры обеих ног выполняют лазанье в 2 приема, опи­раясь одной ногой о рейку, а затем без опоры.

Ученики средней группы начинали с лазанья в облегченных усло­виях (некоторые - только одной ногой).

В результате дифференцированного обучения ученики всех трех групп получают достаточную нагрузку и совершенствуются в выполне­нии разучиваемых двигательных действий с большим эмоциональным подъемом, что положительно сказывается на учебном процессе.

Дифференцированные задания разрабатываются при освоении со­держания в разделе программы «Лыжная подготовка.

Педагогические наблюдения показывают, что в каждом классе есть три ярко выраженных категории детей, отличающихся своей физической подготовленностью. Ученики сильной, средней и с низким уровнем физи­ческой подготовленности, составляющие обычно подготовительную ме­дицинскую группу.

Мой опыт показал, что давать учащимся одинаковые по сложности и по нагрузке задания нецелесообразно, это снижает их активность, тор­мозит в целом учебный процесс.

Для комплектования групп на первых уроках I четверти определя­ется уровень физической подготовленности учеников. С этой целью при­меняются простейшие тесты - «губернаторские состязания».

Для уроков лыжной подготовки применяются следующие тесты: прохождение отрезков на результат, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, прохождение дистанции на результат де­вочкам, юношам.

Определяется также уровень физической подготовленности юношей и девушек в передвижении на лыжах. Во всех классах, начиная с III класса, в начале занятий по лыжной подготовке проводится тестирова­ние на отрезках, дистанциях для девушек и для юношей, что позволяет следить за динамикой развития выносливости.

Перед каждой группой ставятся конкретные учебные задачи. Уче­ники сильной группы после освоения намеченных, согласно программе, двигательных действий выполняют новые, более сложные задания для обогащения двигательного опыта и повышения уровня двигательных ка­честв.

Дифференцированный подход в обучении к учащимся сильной группы положительно сказывается на эмоциональном настрое, что по­вышает их активность на уроке. Ученики средне - и слабоподготовлен­ные, достигшие в результате занятий хороших показателей и успешно освоившие «свою программу», переводятся в более сильную группу. В других случаях эти ученики составляют новое отделение и получают бо­лее сложные задания. Поощрение в форме перевода ученика в более сильную группу положительно влияет на активность всего класса.

Дифференцированный подход к обучению помогает вооружать учащихся глубокими и прочными знаниями, навыками физической куль­туры, воспитывать нравственные качества. Разноуровневые задания ис­пользую как в ходе комбинированных уроков, так и на уроках-играх, уроках-соревнованиях. Много внимания уделяю индивидуальной работе с учащимися, активно используя имеющуюся спортивную базу школы.

Внеклассная работа помогает развивать индивидуальные способно­сти учащихся. Воспитанники показывают неплохие результаты в район­ных соревнованиях по баскетболу, олимпиадах по предмету физическая культура, в соревнованиях по лыжным гонкам.

Каждый ученик может проявить себя в школьных соревнованиях по следующим видам спорта: настольный теннис, футбол, баскетбол, лыжные гонки, волейбол, легкая атлетика.

Данные формы учебно-воспитательной работы проводятся с целью уменьшения разрыва между теоретическими и практическими компонентами физического воспитания, между его общеразвивающей направленностью и специфическими задачами.

В результате уровень общей успеваемости и качества обучения за последние три года характеризуются позитивной динамикой.

Подтверждением качества обучения является участие и призовые места в районных олимпиадах и соревнованиях. Призовые места были получены в соревнованиях по баскетболу, лыжным гонкам, инди­видуальные призовые места в губернаторских состязаниях.

Воспитанники - постоянные участники и призеры районных олим­пиад по физической культуре: В 2006-2007 учебном году в районной олимпиаде по физической культуре приняло участие 12.5 учащихся от общего числа занимающихся. Ученик IX класса Чегодаев Андрей занял II

место в районной олимпиаде по физической культуре, ученик XI класса Гусаров Николай занял I место, ученица X класса Шалаева Юлия заняла III место.

В 2007-2008 учебном году не принимали участие в районной олим­пиаде по физической культуре из-за погодных условий (гололед).

В 2008-2009 учебном году в районной олимпиаде по физической культуре ученик IX класса Мельников Павел занял Ш место.

Можно сделать вывод, что качество подготовки учащихся, прини­мавших участие в предметных олимпиадах, соревнованиях по баскетболу, с каждым годом растет.

Несмотря на это постоянно ищешь новые формы работы, организу­ешь внеурочную работу по предмету, привлекая учащихся, родителей и педагогов школы для участия в спортивно-массовых мероприятиях, тре­нирует сборные команды школы для участия в районных соревнованиях и товарищеских встречах между командами школ района и города.

Результаты внеурочной деятельности учителя выражаются в успешном выступлении учеников на районных и окружных соревновани­ях:

В 2006-2007, 2007-2008 и 2008-2009 учебных годах сборные команды «Салымской СОШ № 1» школы по баскетболу, лыжным гонкам становились призерами районных соревнований.

в 2006-2007 учебном году команда девочек 1993-1992 года рождения заняла II место в районных соревнованиях по баскетболу, девочки 1993-1994 года рождения заняли II место в районных соревнованиях по лыжным гонкам.

В 2007-2008 учебном году  
команда девочек 1993-1991 года  
рождения заняла II место в  
районных соревнованиях по  
баскетболу, а девочки 1994-1993  
года рождения - I место в  
районных соревнованиях по баскетболу, в окружных соревнованиях не принимали участие только из-за финансовых проблем.

В 2007-2008 учебном году команда лыжников не принимала участие в районных соревнованиях из-за проблемы обеспечения транспортом.

В 2008-2009 учебном году команда девочек 9-11 классов заняла I место в районных соревнованиях по баскетболу.