МБОУ «Учхозская СОШ» Колопинское отделение

Краснослободского муниципального района

Республики Мордовия

Доклад

**«Дифференцированный подход при развитии двигательных качеств на уроках физической культуры»**

подготовила учитель физической культуры

Девятайкина Р.П.

Колопино 2014

Сегодня, в век научно-технического прогресса, наши дети перестают заниматься физическими упражнениями. Ходьбу, бег, игры и прогулки на свежем воздухе заменили автомобиль, телевизор, компьютер, посудомоечные машины... Даже для того, чтобы переключить канал телевизора, не нужно вставать с дивана, есть пульт. Единственное место, где дети всё-таки занимаются физическими упражнениями, является школа.

Физическая нагрузка крайне необходима детям! Она не только тренирует сердце, мышцы и сосуды, но и развивает их. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы отмечены следующие особенности негативных изменений здоровья детей (М.М.Безруких, 2004; Б.Н.Чумаков, 2004):

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Среди учащихся их число не превышает 10–12%.

2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние десять лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений увеличилась в 1,5 раза, хронических болезней – в 2 раза. Половина школьников 7–9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические заболевания.

3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопия), втрое – болезни почек и мочевыводящих путей.

4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7-8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10–11 лет – 3 диагноза, а 20% старшеклассников-подростков имеют 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Вполне очевидно, что в современном образовательном учреждении необходимо создание специальных научно обоснованных условий организации и реализации учебного процесса, особой здоровье формирующей и здоровьесберегающей образовательной среды. Для того, чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Одним из направлений в улучшении физического воспитания учащихся образовательных школ является использование дифференцированного похода на уроках физической культуры как важного условия оптимизации процесса обучения и воспитания.

Результаты научных исследований и практический опыт работы показывают, что во всех классах существуют группы сильных, слабых и средних учеников, и что между успеваемостью этих групп есть статистически значимые различия. Однако, изучение и обобщение опыта учителей физической культуры показали, что методика обучения рассчитана на так называемого “среднего” ученика. Вследствие этого на уроках физической культуры учащиеся с высоким и низким уровнями физического развития и физической подготовленности не могут реализовать своих возможностей в полной мере, что не соответствует требованиям современной школы. В этой работе проанализирован и систематизирован комплекс вопросов, относящихся к организации дифференцированного подхода к учащимся на уроках физической культуры. Раскрывается система приёмов, направленных на установление взаимосвязи между содержанием и характером учебных занятий и индивидуальными особенностями учащихся разного уровня подготовленности. Раскрыта методика взаимного обучения учащихся и показано важное значение её использования для повышения эффективности учебного процесса.

**Целью** данной работы является приобщение учащихся к физической культуре, потребности к здоровому образу жизни.

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Оздоровительные задачи физического воспитания.

1.1 Охрана и укрепление здоровья учащихся.

1.2 Достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения.

1.3 повышение умственной и физической работоспособности.

2. Образовательные задачи физического воспитания.

2.1. Формирование двигательных умений и навыков.

2.2. Развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи физического воспитания.

3.1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями

3.2. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности.

В настоящее время в теории и методике физического воспитания существует несколько подходов к вопросу об изучении индивидуальных особенностей школьников. В одном из них указывается, что при организации дифференцированного подхода на уроках физической культуры необходимо учитывать состояние здоровья и уровень физического развития учащихся, индивидуальные особенности организма, пол учащихся, тип нервной системы, темперамент и многие другие качества.

Дифференцированный подход нужно осуществлять не только на уроке, но и перед уроком, после урока, дома (при выполнении домашних заданий).

Применение на практике приёмов организации дифференцированного подхода на занятиях физической культуры позволяет добиться роста показателей физического развития и физической подготовленности, улучшения функционального состояния организма, укрепления здоровья учащихся, эффективной подготовки к сдаче норм и тестов по физической культуре.

**Дифференцированный подход на уроках физической культуры.**

Всовременных условиях необходимо осуществлять не просто индивидуальный подход к отдельным ученикам, а создавать оптимальные условия для плодотворного труда учащихся, располагающих равными возможностями. В связи с этим возникает потребность в классификации школьников по группам в зависимости от их данных для эффективной работы на уроке. Физическое развитие и физическая подготовленность являются закономерным итогом морфологических и функциональных изменений организма, отражением его физических качеств и способностей, которые претерпевают изменения в зависимости от генетических причин и условий жизни человека.

Под дифференцированным подходом на уроках физической культуры понимается специфический подход к каждой из выявленных групп учащихся в зависимости от их возможностей, который позволяет достигать оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, а также соответствующего объёма знаний, умений и навыков.

В теории и методике физического воспитания проблема организации дифференцированного подхода признана важной и актуальной. Имеются научные разработки этого вопроса в разных аспектах, благодаря чему стали очевидными признаки, лежащие в основе дифференцированного подхода: состояние здоровья и уровень физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости и пол детей, свойства нервной системы и темперамента. Расширен раздел в группе упражнений на воспитание правильной осанки и упражнений на укрепление мышц спины и живота. Полностью исключены лазание по канату, подтягивание и акробатические упражнения. Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательную подготовку учащихся и тем самым создать лучшие условия для перевода в подготовительную или основную группу.

**Тип нервной системы и уровень развития учащихся.**

Психолог Б.А.Вяткин считает, что при осуществлении дифференцированного подхода в процессе обучения физическим упражнениям, в первую очередь следует учитывать степень биологического развития школьников. Обнаружена высокая зависимость результатов выполнения физических упражнений от биологического развития, особенно от степени полового созревания. В последние годы появилось достаточно много работ, в которых дифференцированный подход рассматривается с точки зрения соотношения между обучаемостью упражнениям, развитием двигательных качеств и типологическими свойствами нервной системы. Б.А.Вяткин изучал влияние учебных и соревновательно-игровых мотивов деятельности на развитие физических качеств у учащихся 5 класса. Он пришел к выводу, что у школьников с сильной нервной системой в условиях игры результаты значительно лучше, а у школьников со слабой нервной системой – хуже. На учащихся со слабой нервной системой в процессе обучения движениям наиболее положительное влияние оказывает похвала, а наихудшее – порицание и плохая оценка. На успешность обучения школьников с сильной нервной системой значительнее всего действует порицание и оценка. Ученики со слабой нервной системой легче усваивают технику движений. Во время соревнований у них наступает перевозбуждение, что мешает им выполнять двигательные движения. Поэтому для них в процессе обучения рекомендуется использовать соревновательный метод. Дифференцированный подход при изучении раздела программы (метание, прыжки, лыжная подготовка, бег и др.) позволяет выработать определенный стиль работы для “сильных” и “слабых” учеников.

**Возрастно-половые особенности учащихся.**

При проведении уроков физической культуры необходимо учитывать возрастно-половые особенности учащихся. Уже в младшем школьном возрасте при выборе упражнений и дозировании физических нагрузок, мальчикам в большем объеме, чем девочкам, рекомендуется давать упражнения в поднимании и переноске груза, в преодолении сопротивления, более положительные беговые и лыжные дистанции; увеличивать высоту прыжков, а так же расстояния до мишеней для метания. Силовые упражнения для девочек по числу повторений могут быть такими же, как и для мальчиков, но по напряжению меньшими. Девочкам больше, чем мальчикам, следует выполнять ритмичные,танцевальные движения.

Учащимся до 11 лет следует давать упражнения, развивающие быстроту, ловкость, подвижность в суставах и выносливость; с 11–12 лет нужно увеличить удельный вес силовых упражнений. В упражнениях, направленных на развитие силы и выносливости, физическая нагрузка для девочек несколько меньше, чем для мальчиков. В то же время в упражнениях на быстроту, ловкость им можно давать более трудные упражнения, чем мальчикам. В подростковом возрасте улучшается нервная регуляция мышечного аппарата, что создает хорошие условия для овладения сложными двигательными действиями. Для детей 13–14 лет сокращается число упражнений, связанных с длительной статистической нагрузкой. На уроках физической культуры следует постоянное внимание уделять правильному и глубокому дыханию, укреплению дыхательных мышц, сохранению правильной осанки. Девочкам в этом возрасте становится трудно выполнять упражнения в подтягивании, лазании, висах и упорах. С особой осторожностью нужно давать им такие упражнения, как поднимание тяжестей, прыжки с большой высоты. На уроках продолжительность медленного бега может составлять у девочек 4–5 мин, а у мальчиков 6–8 мин. Для девочек нужно сократить длину дистанции и интенсивность бега в 1,5–2 раза по сравнению с мальчиками.

В занятиях со старшеклассниками значительное место следует уделять упражнениям, направленным на совершенствование двигательного анализатора, в, частности, упражнениям, развивающим точность пространственной и временной ориентировки, оценки силовых параметров движений, координацию. Старшеклассники обладают высокоразвитым чувством равновесия, сохранения заданного темпа и ритма движений. В этом возрасте имеются благоприятные условия для развития силовых качеств. Темпы роста выносливости к длительной силовой работе и прироста показателей быстроты движений в старшем школьном возрасте ниже, чем в среднем. Мышечная сила у девушек меньше, чем у юношей. Поэтому им трудней выполнять такие упражнения, как подтягивание, разгибание рук в упоре, лазание, перелазание, бег, прыжки, поднимание ног. Однако все эти упражнения должны использоваться в работе с девушками, следует лишь облегчить условия для их выполнения.

Девушкам противопоказаны поднимание и переноска больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна. Они располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши. Физическая нагрузка у них вызывает большое учащение пульса, но меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей до исходного уровня длится несколько дольше, чем у юношей.

**Работа с детьми, достигшими определённых результатов в различных видах спорта.**

Проведение внутришкольных соревнований, а также, учёт всех вышеперечисленных исследований (состояние здоровья, уровень физического и психического развития, возраст, пол ребёнка, тип нервной системы и другие), позволяет выявить детей с задатками к определённым видам спорта и определённым видам физических упражнений. Таким детям предлагаю заниматься отдельными видами спорта в системе дополнительного образования и, возможно по индивидуальным программам. Такая дифференциация позволит максимально укрепить здоровье, не только развить, но и усовершенствовать двигательные умения и навыки. Позволит одарённым детям достичь определённых высот в различных областях спорта, самореализоваться и, возможно, выбрать профессию.

Таким образом: в процессе физического воспитания существует необходимость кроме знаний возрастно-половых различий школьников изучать также их индивидуальные особенности, такие как состояние здоровья, уровень физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости, свойства нервной системы и темперамента. Поэтому при организации дифференцированного подхода необходимо изучать индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности школьников как признаки, которые поддаются учету, контролю и управлению в процессе уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Особенности физического развития являются одним из показателей физического состояния организма. К тому же в школьном возрасте размеры и масса тела в большей степени отражают и функциональную дееспособность организма. Анализ научных данных свидетельствует о том, что учет различных показателей имеет важное значение для совершенствования процесса физического воспитания школьников, так как осуществление дифференцированного подхода позволяет строить обучение и воспитание научно обоснованно, а значит, наиболее эффективно.

Физическое развитие и физическая подготовленность являются закономерным итогом функциональных изменений организма, отражением его физических качеств и способностей, которые претерпевают изменения в зависимости от генетических причин и условий жизни человека. Физическая подготовка для формирования специальных умений и навыков – это постоянная и напряженная работа учителя по обучению и воспитанию детей. Потому что многое зависит от физической подготовленности ребенка, и если он справится со своей нагрузкой, то получит наивысшую степень удовлетворения от урока и приобретет дальнейшую уверенность в себе и в жизни, что немаловажно в нынешних условиях.

**Заключение.**

В наше время технизации человеческого труда, потери истиной связи с природой, разрушении системности физического воспитания, возникновения многих иных факторов возникла острая необходимость пересмотра, или усовершенствования физического воспитания в учебных заведениях, возвращения много необоснованно забытого. Если учащийся на уроке физической культуры не вспотел, не устал, урок для него был пустым. С введением в практику дифференцированного подхода в обучении физической культуры при соответствующей технической спортивной базе ученик может получить необходимую нагрузку, может совершенствоваться.Проблема повышения эффективности уроков физической культуры как одной из основных форм организации физического воспитания в школе, требует решения многих вопросов, связанных с совершенствованием учебного процесса. Одним из актуальных вопросов является исследование особенностей организации дифференцированного подхода, как важного условия оптимизации учебного процесса на уроках физической культуры в школе.

**Литература**

1. *Аристов Ю.М.*Акселерация полового созревания и двигательная деятельность подростков / Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. с. 44–47.
2. *Бабанский Ю.К.*Требования к современному уроку / Физическая культура в школе. 1994. №6. с.7–10.
3. *Бандаков М.П.*Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания / Теория и практика физической культуры. 2000. № 5. с. 31–32.
4. *Вяткин Б.А.*Обучая, помните о типе нервной системы / Физическая культура в школе. 2005. № 1. с. 3–7.
5. *Гужаловский А. А.* Физическая подготовка школьника / Физкультура и спорт. 2003. № 6. с. 31.
6. *Ишмухаметов М.Г.* Дифференцированный подход на уроках физической культуры / Учебное пособие для ВУЗов. Г.Пермь. 1995.
7. *Качашкин В.М.*Физическое воспитание в школе / Пособие для учителей физической культуры. 2-е издание, М., Просвещение. 1998. с.28.