

Андреев Александр Борисович

учитель физической культуры

ГБОУ СОШ с. Кротково

с. Кротково, Самарская область

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

***Аннотация:** статья посвящена дифференцированному подходу на уроках физической культуры как средству повышения физической подготовленности учащихся. По мнению автора, технология дифференцированного подхода – дифференцирование задач, содержания, темпа освоения программного материала и оценки достижений. Значимая роль отводится методике планирования урока.*

***Ключевые слова:** дифференцированный подход, здоровьесбережение, оценка достижений, уровень здоровья, уровень физического развития, физическая подготовленность, физкультурно-оздоровительная деятельность.*

В условиях инновационных изменений в сфере образования, особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения учащихся. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является предметом первоочередной важности.

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», программы модернизации образования, Федеральные государственные образовательные стандарты определяют главные социальные ориентиры – обеспечение высокого качества образования, сохранение и укрепление состояния здоровья обучающихся.

Технология дифференцированного формирования знаний и умений предполагает: 1) выявление уровней обученности школьников в области знаний и методических умений с помощью теста, который проводится в конце каждой темы и служит основанием для деления учащихся на группы разной подготовленности;

2) «разведение» задач изучения темы по уровням обученности школьников и группам подготовленности; 3) «разведение» содержания программы.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств – важнейшее требование современного урока. Приступая к работе, прежде всего надо определить, с каким составом обучающихся предстоит работать в течение нескольких лет. В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся по данным медицинских осмотров. Дифференцированный подход важен для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся школы по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Занятия в этих группах различаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Большая роль отводится планированию подготовительной и заключительной части урока, так как начался урок и как был закончен, зависит успех урока. Одним из действенных средств, способствующих развитию интереса к занятиям физической культурой, являются подвижные игры, поэтому их необходимо включать в подготовительную и заключительную части урока. Положительные эмоции не только радуют человека, но эффективно стимулируют его мышечную деятельность.

В начале прохождения программного материала по разделам, учащихся необходимо разделить по отделениям, в каждом из которых были бы дети разного уровня подготовленности и организовать работу следующим образом:

1) комплектование отделений осуществлялось, исходя из интересов и возможностей ребёнка;

- 2) выбирался командир отделения, причём в каждой серии уроков он менялся и в результате каждый побывал в роли командира отделения;
- 3) задачей командира отделения была страховка, помощь, исправление ошибок товарищей по отделению;
- 4) уровень заданий подбирался с учётом индивидуальных способностей детей;
- 5) если у занимающегося слабой группы задания получались, то ему предлагалось выполнить упражнения следующей – средней группы, и т. д.

Разминка начинается с бега – самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить, возможно, с помощью игры.

В заключительной части урока проводятся игры средней и малой подвижности, их задача приведение организма в относительно спокойное состояние, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока.

Обучение двигательным действиям проводится целостным методом с последующим выделением деталей техники и «разведением» их по сложности и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Доказательством эффективности данного подхода в обучении двигательным действиям служит изменение качества успеваемости по технической подготовленности. В определении сложности частей техники и способах их объединения – суть дифференцированного обучения двигательным действиям.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах дети раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени для отдыха и восстановления.

Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, можно использовать карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки.

На уроках желательно применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь, проводить уроки с музыкальным сопровождением, включать элементы аэробной гимнастики, ритмики, упражнения релаксации мышц, дыхательные упражнения. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными.

При оценке физической подготовленности обучающихся учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание. Широко применять методы поощрения, словесные одобрения. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий и активности.

В результате дифференцированного подхода к обучению у учащихся:

- формируется позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- повышается уровень мотивации, рост активности и настроения на занятиях физической культурой и спортом;
- улучшаются результаты физической подготовленности, снижается уровень заболеваемости.

Список литературы

- 1) Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
- 2) Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.
- 3) Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

4) Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009 г. – №1101-р.

5) Таранова Т.Н. Дифференцированный подход на уроке физической культуры как средство повышения физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/23/differentsirovannyu-podkhod-na-uroke-fizicheskoy> (дата обращения: 05.12.2016).