

## **Реализация дифференцированного подхода в обучении школьников физической культуре.**

*Из опыта работы учителя физической культуры  
Коцай Татьяны Владимировны.*

Одним из основных требований, предъявляемых к учителям физической культуры, является необходимость осуществления дифференцированного подхода к учащимся в процессе физического воспитания – учет индивидуальных особенностей школьников.

Важность этой работы обусловливается тем, что ученики даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, типологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку и факторы внешней среды. В средних классах нужно учитывать, на какой стадии полового созревания находится тот или иной школьник. И конечно, следует принимать во внимание половые и возрастные различия занимающихся.

Многообразие отличительных черт, своеобразие каждого ученика не значит, что эффективна лишь индивидуальная работа. Я основываюсь на типовых характеристиках школьников, т.е. выделяю признаки, присущие определенным группам учащихся: например, класс обычно делится на группы по полу (мальчики – девочки), внутри этих групп – по физической подготовленности, а в них отмечаю детей, требующих к себе иного подхода. Это касается ребят подготовительной медицинской группы или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимающихся в силу определенных обстоятельств вместе со всеми. По результатам предварительного учета, который позволяет получить учителю и учащемуся объективную картину исходных показателей физической подготовленности, происходит условное дифференцирование на сильных, средних и слабых учеников. Итоги данного учета выставляются только положительные – это точка отсчета для определения сдвигов в физическом развитии детей. Опираясь на них, я подбираю соответствующие подводящие упражнения, разрабатываю индивидуальные задания. Сильные в плане физической подготовленности ученики – это моя опора на занятиях: они помогают на уроках закрепления материала, следят за правильным выполнением упражнений в своих отделениях, участвуют в судействе и т.д. Для них мною разработаны карточки по различным темам: индивидуальные упражнения баскетболиста, на развитие двигательных способностей, гибкости и т.д.

Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Упражнения детям этой группы подбираю с таким расчетом, чтобы они не отталкивали своей трудностью, и в то же время, требовали определенного напряжения для их выполнения. Для меня главное, чтобы на моем уроке ученик пребывал в ситуации успеха.

Так, серьезную проблему для большинства мальчиков представляет подтягивание из виса. Поэтому, в зависимости от степени развития силовых способностей каждого ученика, я, опираясь на зону ближайшего развития ребенка, использую подводящие упражнения: отжимание от пола, ходьба на руках (тачка), подтягивание из виса лежа, подтягивание из виса с помощью товарища. Достижение определенных результатов при условии систематических занятий дает основание мне для выставления ученику высокой оценки.

Проводя работу по внедрению занятий физическими упражнениями в быт учащихся, стараюсь принимать во внимание отношение каждого ребенка к физкультуре. И в зависимости от этого давать домашние задания. Особенно кропотливо ведется работа с детьми, отстающими в физическом развитии, двигательной подготовленности от своих товарищей. Чтобы такие ребята поверили в свои силы, я стараюсь привлекать их к общественной деятельности, даю им поручения, с которыми они могут справиться, доверяю им командование отделением или даже всем классом, например, при проведении общеразвивающих упражнений.

Кроме того, для слабых учеников и учащихся подготовительной мед группы имеется в наличии раздаточный материал, помогающий им овладеть разделом «Основы знаний» и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность («Правила игры в мини-баскетбол, волейбол», «Приемы самоконтроля», «Органы кровообращения», «Осанка», «Комплекс упражнений для развития мышц» и т.д.)

При оценке успеваемости в первую очередь следует учитывать особенности физического развития и типы телосложения. Учащемуся с большой массой и длинной тела (Котов С. – 7 кл) легче даются упражнения в метаниях на дальность. Поэтому я активно вовлекаю его в работу на занятиях легкой атлетикой. В то же время ему значительно сложнее овладеть техникой гимнастических упражнений на снарядах (висы, упоры) и показать высокие результаты на выносливость. В отличие от него дети, имеющие небольшой вес и рост, успешнее справляются с гимнастическими и акробатическими упражнениями, легче достигают высоких результатов в заданиях циклического характера, требующих проявления выносливости.

Наиболее внимательного и деликатного отношения требуют к себе дети с избыточной массой тела и слабого типа телосложения. Низкие показатели у этих учащихся не являются основанием для снижения оценки успеваемости на моих уроках, которая выставляется по достигнутым приростам за заданное время. Нагрузка для них дозируется индивидуально. Положительно влияют на организм таких учеников игры средней и высокой интенсивности, катание на лыжах, продолжительный бег средней интенсивности.

Что касается школьников подготовительной группы, которые имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, то они занимаются с учащимися основной группы. При изучении двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к ним снижаются.

Так, для учащихся с заболеваниями сердца больше внимания уделяю играм средней интенсивности: различные эстафеты с мячом, различные перебрасывания мяча через сетку и т.д. Для учащихся с заболеваниями бронхов и легких в заключительной части урока требуется больше игр на внимание и наблюдательность; при близорукости полезно заниматься различными подвижными играми. Переключение глаз с одного расстояния на другое способствует уменьшению близорукости. Для этой цели больше подходят: волейбол, баскетбол, футбол.

Среди учащихся подготовительных групп большое количество детей с нарушением осанки и плоскостопием. В процессе обучения дети двигаются недостаточно. Большую часть дня учащиеся сидят на уроках, за приготовлением домашних заданий, за чтением книг, перед экраном телевизора, компьютера. Вследствие этого возникает дефицит мышечной деятельности, возрастают зрительные нагрузки. Вот почему, наша администрация поставила вопрос об увеличении объема движений детей в школе. Для разнообразия проводимых многими учителями физкультминуток, мною были подобраны новые виды упражнений и рекомендовано включить в комплекс гимнастику для глаз и органов дыхания.

У детей с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, слабые мышцы, поэтому особое внимание я обращаю на соблюдение правил техники безопасности этими учащимися при прыжках в длину, занятиях на спортивных снарядах и др. сложных в физическом плане упражнениях. Поскольку им не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник: прыжки в длину, высоту, акробатикой, снарядной гимнастикой и т.д., на уроках, посвященных данным темам, они осваивают адаптированный мною курс лечебной гимнастики, который предлагается вашему вниманию.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности, плоскостопие. Таким детям ограничивается нагрузка, ими выполняются общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц, сохраняющим свод стопы), дополнительно рекомендуются специальные упражнения: ходьба босиком по склоненному лугу, галечнику. Комплекс упражнений, разработанный мной, с учетом врачебных требований, для профилактики плоскостопия и лечения начальных его форм прилагается.

Основным в дифференцированном подходе является учет индивидуальных возможностей, особенностей каждого школьника. Чтобы претворить этот принцип в жизнь, учителю надо иметь сведения о состоянии ученика, об усвоении им учебных заданий. Но более перспективный путь решения этой проблемы – вооружение ребят знаниями, необходимыми для осуществления самоконтроля своих действий, формирование у них умения самостоятельно вносить изменения в свою работу. Главная ценность этого направления заключается в том, что самоконтроль будет способствовать более глубокому усвоению учебного материала. Заметив ошибку, выяснив причину ее

возникновения, учитель должен своевременно оказать помощь ученику. Я пытаюсь это сделать с учетом свойств характера ребенка: например, Иванов В., Шлапак А. не принимают помочь до тех пор, пока сами не исчерпают своих возможностей; у Табакаевой Ю., наоборот, опускаются руки, если её вовремя не поддержать, не подсказать выхода из затруднения; Клецкова М. надо подводить к освоению упражнения так, чтобы он постепенно преодолевал встречающиеся трудности, и они не были бы для него чрезмерными. И по этим признакам выделяю в классе соответствующие группы школьников и осуществляю дифференцированный подход к ним, опираясь на зону ближайшего развития каждого ребенка.

Знание анатомо-физиологических особенностей детей и подростков дает возможность более рационально и дифференцированно подходить к проведению уроков. Мой контингент учащихся – младший и средний школьный возраст.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. Но следует помнить о главном, что глубокие мышцы спины еще слабы, поэтому нельзя давать длительные статические нагрузки. В работе с этой группой детей я большую часть урока уделяю подвижным играм, благодаря которым развиваются как сильные, так и слабые ученики.

Период среднего школьного возраста (11-14 лет) в процессе созревания организма является переломным. Он характеризуется резкими эндокринными сдвигами, изменением функционального состояния органов и систем, связанными с половым созреванием. В связи с этим физическая нагрузка должна быть строго дозированной.

В своей работе по темам «Гимнастика» и «Акробатика» я использую элементы программированного обучения. Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на серии учебных заданий, при этом только овладение предыдущей серией дает право переходить к следующей. В этом случае, учебным материалом овладеваают все учащиеся (только в разные сроки, в зависимости от индивидуальных способностей каждого). Карточки, с алгоритмическими предписаниями по отдельным видам упражнений (Кувырок вперед, подъем переворотом в упор), представлены вашему вниманию.

Так же, по теме «Акробатика» каждому учащемуся 5-7 классов предлагается дифференцированное домашнее задание на развитие гибкости, силы и ловкости.

Как учителя физической культуры, меня заботит состояние здоровья учеников нашей школы. Поэтому я выпустила стенгазету: «Если хочешь быть здоров», которая содержит предложения по физкультурно-оздоровительной деятельности дома, рекомендации для родителей, заметку о вреде курения.

Учителям нашей школы мною рекомендованы комплексы физкультурных минуток; упражнения и примерные спортивные часы (по временам года) для группы продленного дня.

