

Дифференцированный подход на уроках физкультуры

Обобщение опыта работы

В. Е. Сидоренко,

учитель физической культуры и здоровья

СШ № 5 г. Рогачева

Совершенствование урока физической культуры и здоровья и повышение его эффективности невозможно без использования дифференцированного подхода. Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психики. Приступая к работе, прежде всего надо определить, с каким составом учащихся предстоит работать в течение нескольких лет. В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности (с помощью тестов) и состояние здоровья учащихся (по данным медицинских осмотров). Представление о степени подготовленности учащихся в овладении определённым двигательным действием можно получить с помощью наблюдения за умением воспроизвести задание или упражнение в заданном темпе, ритме.

Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся как с низкими, так и с высокими результатами по физической культуре. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учащегося по физической культуре и здоровью. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить их ещё на несколько групп (категорий): совершенно здоровые, но «тучные» дети, не желающие трудиться; учащиеся, временно перешедшие в подготовительную группу

из-за болезни; физически не развитые учащиеся, которые боятся насмешек, замыкаются; хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

В классах, как правило, подбираются учащиеся с различным уровнем физической подготовки, здоровья. Если использовать единообразные требования и общий методологический подход ко всем учащимся, то эффективность уроков физической культуры и здоровья значительно снижается. Особенно это касается высокомотивированных учащихся, заниженные требования к которым могут вызвать потерю интереса к занятиям.

Отсутствие необходимой физической подготовленности, частые пропуски уроков по болезни приводит к тому, что учащиеся не могут справиться с упражнениями, не вызывающими затруднений у остальных учащихся. Это порождает у некоторых из них «комплекс неполноценности», который дети пытаются скрыть, отказываясь от выполнения упражнений, что приводит к еще большим проблемам. Соответственно все это снижает у части учащихся заинтересованность в занятиях физической культурой.

Следовательно, основными задачами учителя физической культуры и здоровья являются обеспечение эффективной организации образовательного процесса, необходимой для полного освоения знаний и умений всеми учащимися; создание ситуаций успешности для каждого учащегося, что послужит решению задач общего физкультурного образования и оздоровления учащихся.

Для решения поставленных задач учителю необходимо уметь определять критерии деления учащихся, основанные на изучении их индивидуальных способностей и возможностей; совершенствовать способности и навыки учащихся при индивидуальном руководстве; анализировать работу, отмечая изменения как в положительную, так и в отрицательную сторону; планировать свою деятельность как перспективную и обучать этому учащихся; изменять и заменять неэффективные способы обучения на более рациональные, учитывая индивидуальные особенности каждого учащегося.

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.

Итоги данного учета выставляются только положительные – это точка отсчета для определения сдвигов в физическом развитии учащихся. Опираясь на них, я подбираю соответствующие подводящие упражнения, разрабатываю индивидуальные задания. Сильные в плане физической подготовленности учащиеся – это моя опора на занятиях: они помогают на уроках закрепления материала, следят за правильным выполнением упражнений в своих отделениях, участвуют в судействе. Для них я подбираю индивидуальные упражнения на развитие двигательных способностей, гибкости. Задания мои 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 – создать для каждого учащегося на уроке ситуацию успеха. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность.

Так, серьезную проблему для большинства мальчиков представляет упражнение «Подтягивание из виса». Поэтому в зависимости от степени развития силовых способностей каждого учащегося 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 мне основание для выставления учащемуся более высокой отметки. Стараюсь принимать во внимание отношение каждого ребенка к физкультуре и в зависимости от этого давать домашние задания. Особенно системно в этом направлении провожу работу с детьми, отстающими от своих товарищей в фи-

зическом развитии и двигательной подготовленности. Чтобы такие ребята поверили в свои силы, я стараюсь привлекать их к общественной деятельности, даю им поручения, с которыми они могут справиться, доверяю им судейство по различным видам спорта.

При оценке успеваемости в первую очередь учитываю особенности физического развития и типы телосложения. Учащимся с большой массой и длиной тела легче даются упражнения в метаниях на дальность. Поэтому активно вовлекаю их в работу на занятиях легкой атлетикой. В то же время им значительно сложнее овладеть техникой гимнастических упражнений на снарядах (висы, упоры) и показать высокие результаты на выносливость.

В отличие от них дети, имеющие небольшую массу и длину тела, успешнее справляются с гимнастическими и акробатическими упражнениями, легче достигают высоких результатов в заданиях циклического характера, требующих проявления выносливости. Наиболее внимательного отношения требуют к себе дети с избыточной массой тела и слабого типа телосложения. Низкие показатели у этих учащихся не являются основанием для снижения отметки, которая выставляется по достигнутым приростам за заданное время. Нагрузка для них дозируется индивидуально. Положительно влияют на организм таких учащихся игры средней и высокой интенсивности, катание на лыжах, продолжительный бег средней интенсивности.

Что касается учащихся 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, при работе с учащимися с заболеваниями сердца больше внимания уделяю играм средней интенсивности. При миопии полезно заниматься различными подвижными играми: перевод взгляда с одной точки на другую, расположенные на разном расстоянии, способствует уменьшению близорукости. Для этой цели больше подходят волейбол, баскетбол, футбол. У учащихся с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, слабые мышцы, поэтому особое вни-

мание обращаю на соблюдение правил безопасности этими ребятами при прыжках в длину, занятиях на спортивных снарядах и других сложных в физическом плане упражнениях. Поскольку им не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник (прыжки в длину, высоту, акробатика), на уроках, посвященных данным темам, я вношу ограничение. На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности, плоскостопие. Таким детям ограничиваю нагрузку: ими выполняются общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы).

Основным в дифференцированном подходе является учет индивидуальных возможностей, особенностей каждого школьника. Чтобы претворить этот принцип в жизнь, мне необходимо знать сведения не только о состоянии здоровья учащегося, но и о возможностях усвоения им учебных заданий. Более перспективный путь решения этой проблемы – вооружение ребят знаниями, необходимыми для осуществления самоконтроля 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, я стараюсь своевременно оказать помощь учащемуся.

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

Разминка начинается с бега – самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить. Хорошим приёмом, стимулирующим учащихся, являются игры, направленные на решение задач в беговых упражнениях. В заклю-

чительной части урока проводятся игры средней и малой подвижности, их задача – приведение организма в относительно спокойное состояние, способствующее активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока. При использовании игр ход урока не нарушается, а дети мотивируются на выполнение поставленной задачи, у них повышается интерес к выполнению задания.

Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответственных координационных способностей на уроке многократно использую подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменяю отдельные параметры движения, их сочетания, условия выполнения этих упражнений. Очень эффективным в основной части урока является групповой метод работы, когда класс делится на группы в зависимости от подготовленности к освоения конкретного раздела программы. Однако организация учащихся в основной части может быть различной в зависимости от этапа обучения.

На уроке обязательно провожу индивидуальную работу с учащимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти учащиеся получают индивидуальные задания, как на уроке, так и домашнее задание по данному двигательному действию. Индивидуальная работа с учащимися на разных этапах урока способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья.

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

При прохождении одинакового для всего класса программного материала я видоизменяю и уточняю задания применительно к особенностям отдельных учащихся. Например, когда учащиеся выполняют задания по бегу, то варьирую

его различную скорость и продолжительность для мальчиков и девочек, а также в зависимости от подготовленности учащихся (хорошей, удовлетворительной и слабой). При освоении техники двигательных действий видоизменяю объём и характер подводящих упражнений, исходя из способностей учащихся, интересов девочек и мальчиков. Например, мальчики занимаются приёмами борьбы, самозащиты, а девочки – ритмической гимнастикой.

Дифференцированный подход особенно важен в отношении к школьникам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, а также к тем, кто пропускал занятия по болезни. При этом стараюсь, чтобы были соблюдены принципы доступности, постепенности и последовательности, а также дозировка нагрузки.

Считаю, что обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств способствует повышению физической подготовленности учащихся. Однако необходима система работы на протяжении, как минимум, 4–5-ти лет, а не эпизодически. Достижения учащихся в значительной мере зависят от творчества самого педагога, его умения организовать учащихся на уроках и мероприятиях шестого школьного дня.

Дифференцированный подход облегчает процесс обучения, к намеченной цели учащийся подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие. От богатства применённых упражнений, форм и методов уроки становятся более разнообразными, а процесс обучения – более интересным. Учащиеся занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения. Достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями

ми – это результат использования дифференцированного подхода.

Приложение 1

Игры, направленные на развитие ловкости

1. «Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1–2 кг), и. п. – мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад – вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

- а) снизу двумя руками;
- б) сверху из-за головы двумя руками;
- в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя вполоборота к направлению броска;
- г) одной рукой снизу;
- д) одной рукой сбоку;
- е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

2. «Толкание ядра»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки.

Описание игры: толкание «ядра» (набивного мяча) выполняется правой (левой) рукой от плеча. Задание можно делать с места или со скачка. Каждый участник выполняет по три попытки, в зачет идёт лучший результат. При толкании левой и правой рукой можно два лучших результата суммировать и по этому показателю определить победителя.

3. «Перетягивание»

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2–4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

4. «Удержись в круге»

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг, получает штрафное очко или выбывает из игры. Соревнование проходит по принципу один против одного или команда против команды – кто останется в поле.

5. «Крепче круг»

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.

Описание игры: игроки сходятся вплотную друг к другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.

Игры, направленные на развитие быстроты

Упражнения, способствующие развитию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину учебного занятия, причем в небольших объёмах.

1. «Вызов номеров»

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

2. «Эстафета»

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой

следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

3. «Черные и белые»

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1–3 метра одна от другой выстраиваются команды «черных» и «белых».

Описание игры: как только руководитель назовёт «черных», то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

4. «Волки и овцы»

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки – занимают места на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», перебегают на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

5. «Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5 м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторым номерам, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

Игры, направление на развитие выносливости

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

1. «Рыбаки и рыбки»

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

2. «Кто быстрее»

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу с целью быстрее завладеть мячом.

3. «Перехват мяча»

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

4. «Выбивалы»

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

5. «Футбол на спине»

Подготовка: игроки располагаются в положении лежа на спине, упор руками сзади и разыгрывают мяч ногами. Команды стараются забить мяч в ворота соперника.

Приложение 2

План-конспект урока «Спортивные игры»

Класс: 6

Цель: создание алгоритма в обучении спортивным играм и развитии физических качеств путем применения серий учебных заданий.

Задачи урока:

□ образовательные: разучить основные приемы игры в волейбол, стойка волейболиста, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой;

□ оздоровительные и развивающие: развивать скоростно-силовые качества учащихся;

□ воспитательные: формировать у учащихся трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели, интерес к занятиям физическими упражнениями.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь и оборудование: мячи волейбольные, секундомеры.

Продолжительность занятия – 45 минут

Вводная часть – 10 мин.

Ход урока

I. Организационно-мотивационный этап

Построение и приветствие. Сообщение задач урока и инструктаж по безопасности. Организационно-методические указания.

Упражнения в ходьбе:

а) на носках;

б) на пятках;

в) на внешней и внутренней стороне стопы;

г) в полуприседе;

д) в приседе;

е) прыжки в приседе.

ОРУ в движении:

И.П. руки на пояс – наклон головы вперед – назад – влево – вправо на каждый шаг – 4серии;

И.П. правая рука вверх – на каждый шаг смена положений рук – 8–10 раз;

И.П. руки в сторону, 1– 4 круговых движений руками внутрь, 1–4 – наружу – 4 серии;

И.П. руки перед грудью в замок, на каждый шаг поворот в сторону шагающей ноги – 16 раз;

И.П. ходьба – наклоны вперед на каждый шаг, руками коснуться пола – 8 раз;

И.П. руки вперед. на каждый шаг взмах ногой с касанием разноименной руки – 10 раз;

Беговые упражнения: отрезки по 30 м.:

- а) медленный бег;
- б) бег с высоким пониманием бедра;
- в) захлестом голени назад;
- г) приставными шагами боком;
- д) спиной вперед;
- е) с подскоками;
- ж) с ускорением;
- з) семенящий бег.

II. Изучение новой темы

1. Стойка волейболиста.

Цель деятельности учащихся: научиться перемещаться по полю.

Формирование представления об основных приемах игры: прием, передача, нападающий удар и блокирование. *(Объяснение учителя.)*

Участники делятся на группы и выполняют обучающую серию учебных заданий: стойка – ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед; перемещения – приставными шагами влево, вправо, назад. Двойной шаг, бег.

Типичные ошибки: прямые ноги, передвижение в обычной стойке.

Передача мяча сверху двумя руками: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед – вниз и согнуты в локтях, кисти на уровне груди. Кисти образуют «ковш».

Подача мяча под себя, над собой.

Типичные ошибки: прямые ноги, отрытая ладонь.

Прием мяча снизу над собой: руки выпрямлены и опущены, кисти соединены в «кулак в кулак» или «ладонь в ладонь», мяч принимается на нижнюю часть предплечья с одновременным разгибанием ног туловища и предплечья.

Типичные ошибки: прием мяча кулаками, неправильная стойка.

Упражнения на усиление вентиляции легких:

а) И.П. основная стойка, руки через стороны – вдох, вниз – выдох – 4 раза;

б) И.П. основная стойка, руки вперед, руки в стороны – вдох, скрещивая перед собой – выдох – 4 раза;

в) И.П. основная стойка, руки вверх – вдох, опуская – выдох – 4 раза.

Контроль пульса.

III. Закрепление изученного материала

Заминочный бег по малому кругу. Построение в шеренгу. Упражнения на расслабление: И. П. – стоя.

1. Приподнять и опустить плечи – «удивиться».

2. Поднять руки вверх, расслабить кисти, расслабить руки в локтях – кисти к плечам. Расслабить и разогнуть руки вниз туловища, опустив их вниз.

3. При расслаблении наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.

Контроль пульса.

Домашнее задание. Подведение итогов.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ворсин, Е. Н.** Физическое воспитание в I – IV классах общеобразовательной школы / Е. Н. Ворсин. – Минск: ПК ИП Асар, 1995. – 176 с.
2. **Ашмарин, Б. А.** Теория и методика физического воспитания: пособие для учителей / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

3. **Гуревич, И. А.** 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие / И. А. Гуревич. – Минск: Вышэйшая школа, 1992. – 350 с.
4. **Погадаев, Г. И.** Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие / Г. И. Погадаев, Л. Б. Кофман, В. В. Кузин; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 495 с.
5. **Уроки физической культуры в VII – VIII классах:** пособие для учителей / Г. Н. Довыдова [и др.]; под общ. ред. Г. П. Богданова и Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1981. – 187 с.
6. **Спортивные и подвижные игры в школе:** пособие для учителей / Э. К. Ахмеров [и др.]; под общ. ред. В. А. Кудряшова. – Минск: Народная асвета, 1968. – 207 с.
7. **Балуева, В. А.** Дифференцированный подход к учащимся с отклонениями в состоянии здоровья / В. А. Балуева // Фізичная культура і здароўе // Адукацыя і выхаванне. – 2005. – № 4. – С. 54.
8. **Лещинский, Л. А.** Берегите здоровье / Л. А. Лещинский. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 120 с.