

Шеманчук Галина Александровна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2010/10/44.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2010. № 10 (41). С. 140-141. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2010/10/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 371.311

Галина Александровна Шеманчук
МОУ СОШ № 7, г. Югра

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ®

Актуальность исследования. Совершенствование урока физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Методика и организация исследования. Опытно-поисковая работа проводилась весной и осенью 2008-2009 и 2009-2010 уч. г. на базе начальной школы МОУ «СОШ № 7» г. п. Талинка Тюменской области. В 2008-2009 учебном году в исследовании принимали участие 25 человек учащихся 1 «б» класса, и 2009-2010 учебном году 23 человека учащихся 2 «б» класса, 21 человек учащихся 4 «а» класса.

Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей еще на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые, но “тучные” дети, не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно [6].

Обучение проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и “разведением” их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников.

Регулировать различный темп обучения необходимо с помощью дифференциации практических методов обучения, когда обучение каждому двигательному действию заканчивается для сильных групп выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях и процессом развития физических качеств по средством изучаемого упражнения, а для учащихся слабых и средних групп больше времени уделяется выполнению упражнения по частям и многократному выполнению в стандартных условиях.

Очень эффективным в основной части урока является групповой метод работы, когда класс делится на группы в зависимости от подготовленности к освоению конкретного раздела программы. Однако организация учеников в основной части может быть различной в зависимости от этапа обучения.

Первый этап – ознакомление с новым учебным материалом. Занятие проводится одновременно со всем классом, все отделения получают одинаковое задание.

Второй этап – усвоение и закрепление учебного материала. Необходимо рационально давать разные учебные задания каждой группе: подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегченных условиях; другой – усложненные подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д.

Третий этап – совершенствование двигательного действия. Может получиться так, что для школьников, подготовленных наиболее слабо, третьего этапа вообще не будет – они не достаточно хорошо освоили учебный материал. Эти дети продолжают работу второго этапа, хотя и несколько усложненную. Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложненных условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), для них увеличивается число повторений и число прохождения круга. Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях [Там же].

На занятиях по гимнастике разрешается детям добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда и расстояние до мостика. Каждый вид может содержать как базовый компонент, так и вариативную часть, в которой предусмотрено углубленное изучение техники акробатических и других упражнений.

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 остается больше времени для отдыха и восстановления. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, используются карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки. Упражнения карточек-заданий соответственно с возрастом усложняются.

На уроках применяются нестандартное оборудование и мелкий инвентарь, проводить уроки с музыкальным сопровождением, включать элементы ритмики, упражнения релаксации мышц, дыхательные упражнения. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными [Там же].

Необходимо контролировать физические нагрузки по частоте сердечных сокращений перед началом, и после окончания занятия. Детей, у которых перед уроком ЧСС выше 80 уд./мин., и менее подготовленных детей при построении ставить на левый фланг. Для таких обучающихся с помощью ограничителей делается внутренний круг с меньшим радиусом, где они могут выполнять индивидуальные упражнения, упражнения на дыхание и расслабление, ходьбу, бег трусцой и т.д.

В подготовительной части урока задания выполняются всеми детьми, но для более слабых снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий, их объем, интенсивность, количество повторений, темп движения; даются более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешается делать более частыми и длительными паузы отдыха.

Особое внимание на уроке уделяется детям с избыточным весом и слабым детям, которые привлекаются для проведения подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. Двигательный режим со слабыми детьми осуществляется при частоте пульса до 130-150 уд./мин. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

В заключительной части урока класс объединяется в одну группу, все ученики выполняют одинаковые упражнения. Исключения составляют те случаи, когда по расписанию урок физической культуры последний и в конце его можно провести игру большой подвижности, участие в такой игре менее подготовленных детей ограничивается.

Заключение

Таким образом, обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - все это важнейшие требования современного урока физической культуры.

Список литературы

1. **Боген М. М.** Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985. С. 161-169.
2. **Кулагина И. Ю.** Личность школьника. М.: Сфера, 1999. 192 с.
3. **Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов:** уч. пос. / Е. Н. Литвинов, Г. Н. Погадаев, Т. Ю. Торочкова, Р. Я. Шитова. М.: Просвещение, 1997. 72 с.
4. **Никитин Б. П.** Ступеньки творчества или развивающие игры. М.: Просвещение, 1990. 156 с.
5. **Смирнов А. Т.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский. М.: Просвещение, 2006. 176 с.
6. **Чайцев В. Г.** Новые технологии физического воспитания школьников: практическое пособие / В. Г. Чайцев, Ч. В. Пронина. М.: Просвещение, 2007. 112 с.