Очиров Р.И., учитель физической

культуры МАОУ «СОШ №47

г.Улан-Удэ, им.Калашникова И.К.»

**Использование технологии дифференцированного физкультурного образования в учебном процессе**

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

Дифференцированный и индивидуальный 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 ещё 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.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

И здесь надо остановиться на технологии дифференцированного физкультурного образования , которая является основной в учебном процессе. Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей совершенства. Каким же образом решаются вопросы оптимизации образовательного процесса по физической культуре при использовании технологии дифференцированного физкультурного образования.

1. Обучение двигательным действиям.

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. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. 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. 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.

Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответственных координационных способностей на уроке необходимо многократно использовать специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменять 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 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, например, выполнить новые упражнения, показанные учителем.

**Второй этап** – усвоение и закрепление учебного материала.

Рационально давать разные учебные задания каждой группе: одной – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегчённых условиях; другой – усложнённые подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д.. Например, *кувырок вперёд*: слабо подготовленныё ученики выполняют его на наклонной плоскости в облегчённых условиях, а хорошо подготовленные – на гимнастических матах в обычных условиях. *Подъём переворотом в упор*: наиболее сильная группа упражняется самостоятельно на перекладине; менее подготовленные с помощью учителя – на высокой жерди разновысоких брусьев (перед жердью поставлен конь), переворот выполняется с отталкиванием ногами от коня в облегчённых условиях; наиболее слабые ученики выполняют в это время задания на гимнастической стенке на силу рук и брюшного пресса*. Прыжки в высоту*: оборудуется четырёхугольная прыжковая яма, вдоль каждой стороны которой на стойках устанавливаются планки разной высоты, поэтому работать могут одновременно 4 группы разной подготовленности, планки повышаются для каждой группы отдельно. Так создаются оптимальные условия обучения для всех школьников. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе могут выполнять посильные и рекомендованные врачами специалистами задания и упражнения.

**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 усложнённую. Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложнённых условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а так же для них увеличивается число повторений и число прохождения круга. Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях.

На занятиях по гимнастике можно разрешить 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.

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

2. Развитие физических качеств.

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. Упражнения карточек-заданий соответственно с возрастом усложняются.

На уроках желательно применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели, резиновые и пружинные эспандеры и др.), 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.

Обязательно контролировать физические нагрузки по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера не только сравнивать величину сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и прослеживать быстроту восстановления пульса во время отдыха. 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 можно сделать внутренний круг с меньшим радиусом, где они могут выполнять индивидуальные упражнения, упражнения на дыхание и расслабление, ходьбу, бег трусцой и т.д. (островок здоровья).

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

В практике физкультурно-оздоровительной работы широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабые ученики распределяются по всем командам и чаще проводится замена этих игроков.

Если преодолевается полоса препятствий, часть из них исключается для слабых детей.

В эстафетах более подготовленные школьники начинают и заканчивают эстафеты и при необходимости делают два повторения. При выполнении заданий в парах дети должны подбираться по силам и им даются разные по сложности упражнения, при этом также можно использовать карточки с заданиями и со схемами упражнений.

Особое внимание на уроке уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении 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.

3. Формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями.

Технология дифференцированного формирования знаний и методических умений предполагает: 1) выявление уровней обученности школьников в области знаний и методических умений с помощью диагностического теста (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 разной подготовленности; 3) "разведение" содержания программы.

Обучающимся предлагаются задания разные по сложности, содержанию, объёму. Это могут быть: небольшие сообщения, более развёрнутые доклады, проектная деятельность (презентации), составление комплекса утренней гимнастики или разминки, упражнений с предметами.

Достаточно времени на уроках уделять профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, разработке комплексов утренней гимнастики. В ходе выполнения упражнений знакомить обучающихся с тем, на что влияет то или иное физическое упражнение (осанка, сила, ловкость и т.д.), обращать внимание на технику выполнения и технику безопасности при выполнении упражнений; давать общий анализ выполнения упражнений и обращать внимание на технические ошибки.

Ежеурочно проводить инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях и правилам поведения обучающихся в спортивных залах.

4. Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся*.*

При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдержать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументируются.

Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся также может оцениваться.

Постоянно ориентировать сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставить за это высокую оценку.

При оценивании деятельности обучающихся, ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний, умений и навыков, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения в реализации усвоенных знаний и представлений.

Всестороннее изучение школьников, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие. От богатства упражнений, форм и методов их применения уроки становятся более разнообразными, а процесс обучения - более интересным. Ученики занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.

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 - всё это важнейшие требования современного урока физической культуры.