

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Галиц Иван Владимирович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Дифференцированный подход на уроках физической культуры в старших  
классах

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель доцент каф.ТиМГ Люлина Н.В.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Галиц И.В.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_ (пропись)

Красноярск

2017

## Содержание

Введение	3
1. Особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям	6
1.1 Формирование знаний двигательных умений	6
1.2 Дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений	6
2. Овладение двигательными действиями при дифференцированном подходе	16
2.1 Влияние дифференцированного подхода на развитие двигательных качеств	17
2.2 Методы овладения двигательными умениями и навыками при дифференцированном подходе	19
3. Организация и результаты исследования	22
3.1. Организация исследования	25
3.2. Результат исследования	28
Заключение	29
Библиографический список	30
Приложение	32

## Введение

В настоящее время сфера образования переживает период качественных преобразований. В связи с этим возникает острая необходимость в проведении исследований с целью трансформации методики обучения в целом и двигательным действиям в частности.

До сих пор мало внимания уделялось развитию самой личности, воспитанию ценностных ориентаций и двигательной культуры. Все это в совокупности является важнейшим средством для обеспечения развития личности в целом, а также психики ребенка, его духовных начал. Однако подобные задачи в физическом воспитании детей в школе больше декларировались, чем выполнялись. Для их решения, в том числе и в обучении двигательным действиям, не было необходимой методики.

Исходя из изложенного, важнейшей задачей исследования стала разработка такой методики обучения двигательным действиям, которая способствовала бы творческому развитию личности в целом, более высокому уровню обученности и самостоятельному овладению основными элементами движений. Это возможно осуществить с учетом некоторых современных психолого-педагогических теорий.

В исследовании была предпринята попытка решить обозначенные проблемы на основе одной из таких концепций - теории учебной деятельности, разработанной Д.Б. Элькониным и В.В. Давыдовым [20], которая, на наш взгляд, отвечает такому требованию. Многочисленные исследования, проведенные на основе этой теории при преподавании различных учебных предметов, показывают, что подобное обучение приводит к значительным изменениям в образовании детей, а также к существенным положительным эффектам в их психическом развитии. Из этой теории явствует, что особенностью учебной деятельности является то, что в ней школьник овладевает обобщенными способами ориентации в сфере физической культуры и решения задач по овладению движениями.

Актуальность данной темы: необходимость повышения заинтересованности детей в занятиях физической культурой и спортом, для чего требуется создание в процессе обучения ситуации успешности для каждого обучающегося вне зависимости от его физических способностей и развития.

Таким образом, дифференцированный подход будет способствовать не только укреплению физического и психического здоровья ребёнка, но и повысит его самооценку, поможет утвердиться в коллективе и впоследствии принимать самостоятельные решения.

**Цель данной работы** - исследовать особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям.

**Объект исследования:** процесс организации уроков физической культуры в школе.

**Предмет исследования:** дифференцированный подход на уроках физической культуры в старших классах.

**Гипотеза исследования:** на современном этапе развития народного образования в условия общеобразовательной школы целесообразно осуществлять дифференцированный подход к обучающимся на уроках физической культуры, что обеспечит более полный учет индивидуальных возможностей обучающегося и повысит качество процесса обучения и воспитания.

В связи с этим, необходимо решить следующие **задачи:**

1. Рассмотреть особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям.
2. Исследовать овладение двигательными действиями при дифференцированном подходе.
3. Изучить методы овладения двигательными умениями и навыками при дифференцированном подходе.

4. Выявить группы обучающихся с показателем определённого уровня физической подготовленности.

5. Развить двигательные навыки и умения обучающихся старших классов способом дифференцированного подхода.

Данная работа написана на основе учебно-методической литературы, пособий и монографий, а так же изданий периодической печати.

**Методы исследования:**

1. Изучение психолого-педагогической и методической литературы по заявленной теме исследования;

2. Составление библиографии;

3. Тестирование;

4. Наблюдение.

## **1. Особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям**

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся общеобразовательных учреждений 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.

При разработке практических заданий необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности.

### **1.1. Формирование знания двигательных умений**

В процессе обучения двигательным действиям, человек должен овладеть их динамическими и ритмическими параметрами.

К 6-7-му классу, пропадает интерес к урокам физкультуры. Проанализировав ситуацию, можно сделать вывод: слабые обучающиеся испытывают недостаток умений, поэтому не могут справиться с заданием, а отсюда - не хотят попадать в ситуацию неуспеха на уроках. В результате их интерес к занятиям физической культурой значительно снижается. Для сильных обучающихся, напротив, учебная задача является слишком лёгкой, а потому не развивает их познавательный интерес. Обучающиеся же среднего уровня подготовленности оказываются недостаточно мотивированными под воздействием общего настроения.

Исходя из этого, стало необходимым:

1. Создать методику, которая учитывала бы все три группы занимающихся, причём с возможностью перехода обучающихся из одной группы в другую;

2. Найти средства и методы, способствующие развитию не только двигательных функций детей, но и развитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

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 одновременно эффективно стимулируют его мышечную деятельность.

Ю.Г. Коджаспиров сказал: «Хорошо бы заниматься на фоне положительных эмоций, а не принуждать себя и детей работать вопреки желанию, через «Не хочу!», стиснув зубы и мобилизовав всю свою силу воли. Иметь счастливую возможность учить и учиться с удовольствием, а не по принуждению».

Поэтому работа должна основываться на дифференцированном подходе к учащимся [18]. 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:

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

б) выбирался командир отделения, причём в каждой серии уроков он менялся и в результате каждый побывал в роли командира отделения;

в) задачей командира отделения была страховка, помощь, исправление ошибок товарищей по отделению;

г) уровень заданий (комбинаций) подбирался с учётом индивидуальных способностей детей;

д) если у занимающегося слабой группы комбинации на снарядах получались, то ему предлагалось выполнить упражнения следующей - средней группы, и т. д. в отношении других групп.

Разминка начинается с бега - самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить. Хорошим приёмом, стимулирующим учеников, является игры, направленные на решение задач в беговых упражнениях.

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. Прибегнув к игровому методу ведения урока, ход урока не нарушается, а дети активизируются на выполнение поставленной задачи, повышается интерес к выполнению задания. Дети начинают не просто выполнять, но и думать [16].

Также при проведении уроков физической культурой, необходимо использовать музыку, как стимулятор работоспособности в процессе учебной деятельности. Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно начинают испытывать выражаемые в ней чувства и настроения и связывать его с выполняемой работой, которая начинает казаться гораздо приятней, привлекательной и менее утомительной, чем обычно. Роль положительных эмоций на уроке физической культуры, посредством подвижных игр и музыкального сопровождения, как средства повышающего работоспособность и в тоже время прививающего устойчивый интерес к занятиям велика.

В программу прохождения учебного материала конкретно взятого раздела включено четыре вида гимнастических упражнений:

- у девочек - на разновысоких брусьях, акробатике, упражнения на бревне в равновесии и опорный прыжок;



- у мальчиков - на перекладине, акробатике, параллельных брусьях, опорный прыжок. Составляются комбинации не только для девочек и мальчиков, но и для слабых, средних и сильных учеников.

На основе теории учебной деятельности, разработанной в 1974 г. Д.Б. Элькониным [20] и В.В. Давыдовым [20], главными особенностями экспериментальной методики обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности было то, что положения этой теории предполагают строить обучение «от общего к частному». В педагогическом эксперименте были применены разработанные ранее основные этапы нового подхода к обучению движениям. Сначала были выделены главные для данного вида двигательных действий (локомоций) двигательные способности; для создания предпосылок обучения эти двигательные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость) определенное время развивались, что подготавливало общую базу для освоения данного класса движений. Затем обучающиеся обучались общим для всех локомоций закономерностям. Для развития интереса к изучаемым движениям обучающиеся с помощью учителя исследовали генезис определенных видов локомоций (ходьбы, бега, ходьбы на лыжах). Происходило обращение к истокам двигательного действия, и, чтобы вызвать интерес к изучаемым движениям, полнее понять их основы, дети в игре повторяли путь становления этих движений. Далее обучающиеся с помощью учителя выделяли общие биомеханические основы техники движений (при этом применялось моделирование, и использовались схемы), после чего овладевали этими узловыми моментами.

Для повышения эффективности обучения двигательным действиям предлагается методика, которая была разработана и опробована в ходе естественного педагогического эксперимента. Эта методика включает следующие основные этапы учебной работы с детьми.

1. Формирование учебно-познавательных мотивов:

а) беседа с обучающимися с целью дать им необходимые теоретические знания;

б) выделение детьми с помощью учителя общих двигательных способностей: скоростных, скоростно-силовых, силовых и выносливости. в) изучение детьми происхождения каждого вида движений;

г) повторение этих движений в форме игры с целью их совершенствования (таким образом, у обучающихся формируется интерес к изучаемым двигательным действиям).

2. Постановка и решение учебной задачи по овладению двигательными действиями посредством учебных действий и операций:

а) в самом начале решения учебной задачи обучающиеся открывают для себя принцип решения целого класса конкретно-практических двигательных задач (этот принцип состоит во взаимосвязи усилий и движения);

б) формирование знаний об общих биомеханических основах движений;

в) совершенствование техники конкретного вида движений с помощью их моделирования в графической форме (использование графиков-схем движений рук и ног);

г) контроль учителя за учениками при освоении движений и контроль за движениями в коллективе (обучающиеся контролируют правильность выполнения друг другом движений, сравнивают их);

В результате правильной организации дифференцированного подхода в обучении повышаются: положительная мотивация к урокам физической культуры; результативность учебного процесса; творческая активность обучающихся на уроках, интерес детей к изучению техники движений как к способу достижения результата [5].

## **1.2. Дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений**

Исследования авторов показали, что способности, основанные на проприорецептивной чувствительности (мышечном чувстве), достаточно специфичны. Это - способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Объяснить наличие такого числа так называемых простых способностей можно, вероятно, тем, что управление движениями по различным параметрам осуществляется с помощью различных проприорецепторов [20]. Проприорецепторы - концевые образования нервных волокон в скелетных мышцах, связках, суставных сумках; раздражаются при сокращении, напряжении или растягивании мышц.

Способности к воспроизведению, оценке, отмериванию и дифференцированию параметров основаны преимущественно на точности двигательных ощущений, выступающих нередко в сочетании со зрительными и слуховыми. При малом моторном опыте ощущения и восприятия занимающегося еще слишком грубы, неточны, плохо осознаваемы. В результате этого они допускают существенные ошибки в воспроизведении, оценке или дифференцировании пространственных, временных, пространственно-временных и силовых признаков движений.

По мере приобретения опыта ощущения и восприятия о параметрах выполняемых движений становятся более точными, отчетливыми и ясными. Так, спортсмены в условиях эксперимента способны выполнять движения с точностью по амплитуде до  $0,3^\circ$ , по длительности - до 0,1 с, по интенсивности усилий - до 0,5 кг [20].

В каждом виде спорта и физических упражнениях мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. Специализированные восприятия в спортивной деятельности иначе

называются чувствами. Наиболее известны чувства: дистанции - у фехтовальщиков и боксеров; времени - у бегунов, велосипедистов, лыжников, конькобежцев, пловцов; льда - у конькобежцев; мяча - у волейболистов, баскетболистов, футболистов; снега - у лыжников и биатлонистов; снаряда - у гимнастов; ковра - у борцов; воды - у пловцов и т. д. Из этого следует, что способности к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию и оценке пространственных, временных и силовых параметров движений, действий или деятельности в целом, весьма разнообразны, носят специфический характер и развиваются в зависимости от особенностей определенного вида спорта.

Вместе с тем данные способности, хотя и можно представить как самостоятельно существующие простые способности, все же изолированно они встречаются крайне редко. Кроме этого, эти способности находятся в определенных отношениях и связях с другими специальными и специфическими координационными способностями, а также с физическими и психическими способностями. Эти связи обусловлены тем, что в реальной двигательной деятельности координация движений выступает как целостный психомоторный процесс.

Способности точно воспроизводить, оценивать, отмеривать и дифференцировать параметры движений развиваются, прежде всего, при систематическом применении обще- и специально-подготовительных координационных упражнений, методов и методических приемов развития специальных координационных способностей. Эффективность педагогического воздействия можно повысить, если использовать методические подходы, направленные на совершенствование этих способностей [2]. Эти подходы основаны главным образом на системном выполнении заданий, предъявляющих повышенные требования к точности выполнения двигательных действий или отдельных движений. Их можно представить в двух основных вариантах: аналитические (избирательные) задания на точность воспроизведения, оценки, отмеривания и

дифференцирования преимущественно одного какого-либо параметра движений (пространственного, временного или силового) и синтетические - на точность управления двигательными действиями в целом. Понятно, что такое разделение условно, так как точность, скажем, пространственного параметра изолированно от точности временного или силового признака движений не встречается. В реальном процессе управления и регулирования движением эти виды точности всегда выступают в органическом единстве.

Поэтому, хотя и возможно преимущественное, дифференцированное воздействие на улучшение точности одного какого-либо параметра движений, но обязательной является установка на достижение точности выполнения двигательного действия в целом. Задания на точность воспроизведения эталонных пространственных, временных, пространственно-временных и силовых параметров шире представлены в физических упражнениях с относительно стандартной кинематической структурой (акробатические, гимнастические, обще-развивающие упражнения и др.) [18].

Примерами их могут быть: задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений и положений рук, ног, туловища при выполнении обще-развивающих упражнений без предметов, ходьба или бег по разметкам и (или) за заданное время; повторные передачи или броски мяча (снаряда) по одной и той же траектории на одинаковое расстояние [17].

В тесной связи с заданиями на точность воспроизведения параметров движений следует систематически использовать задания, которые требуют точности оценки и отмеривания этих параметров. Например, при выполнении общеразвивающих упражнений школьника просят самостоятельно и по возможности точно оценить амплитуду движений, выполняемых руками, ногами или туловищем; при легкоатлетическом беге, прыжках или метаниях - дальность прыжка с места или разбега, дальность метания или скорость бега и т. п. Самооценку ученика сверяют с результатом, зафиксированным преподавателем [18].

Задания на точность дифференцирования параметров движений, как правило, наиболее трудные для исполнителя. Они должны выполняться либо по методике «контрастных заданий», требующих относительно грубых дифференцировок, либо по методике «сближаемых заданий», где необходимы тонкие дифференцировки. Эти методики впервые описал и применил коллектив исследователей, возглавляемый В. С. Фарфелем [17]. Суть методики «контрастных заданий» состоит в чередовании выполнения определенных упражнений, резко различающихся по какому-либо параметру.

Например:

- а) чередование бросков мяча в кольцо с 6 и 4 м, с 4 и 2 м;
- б) чередование передач мяча на точность в футболе с 25 и 15 м, 30 и 20 м;
- в) прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину его;
- г) толкание ядра на 8 и 5 м, 6 и 4 м;
- д) чередование бега на 30-60 м с максимальной скоростью и половиной ее; поочередные броски мяча в кольцо с линии штрафного броска и с расстояния на 10-20 м ближе или дальше от этой линии.

Важная роль в совершенствовании способностей, основанных главным образом на проприорецептивной чувствительности, принадлежит координационным упражнениям, специально направленным на повышение отчетливости мышечно-двигательных восприятия или чувств: мяча, планки, дистанции, воды, снаряда и др. Например, для повышения чувства мяча при бросках, передачах, ударах используют мячи разной массы и формы, изменяя силу удара и дальность полета мяча.

Аналогичным образом поступают при толкании ядра, метании копья и т.д. Для улучшения названных способностей целесообразно использовать методический подход, в основе которого повышенные требования к другим анализаторам, и подход, при котором контроль над качеством и ходом управления двигательным действием осуществляется главным образом посредством «мышечного чувства». Примерами таких заданий являются

исключение или ограничение зрительного контроля при ведении, бросках и передачах мяча.

Эффективность методических подходов, приемов и условий, направленных на совершенствование способностей точно воспроизводить, оценивать, отмеривать и дифференцировать параметры движений, неодинакова в каждом конкретном случае [16]. Однако, зная основные из них, учитель или тренер всегда отберет наиболее адекватные, учитывая задачи координационного совершенствования детей на каждом возрастном этапе, сложность двигательных действий, которые требуется освоить, индивидуальные особенности занимающегося и другие обстоятельства.

В ходе исследования были выявлены особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным качествам обучающихся старших классов заключается в делении учащихся на следующие группы: основную, подготовительную и медицинскую.

В формировании знаний двигательных умений главным является, что обучающийся должен овладеть динамическими и ритмическими параметрами.

Так же нужно правильно составить урок и методику, которая учитывала бы все три группы занимающихся для дифференцированного подхода к обучающимся.

Способности к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию и оценке пространственных, временных и силовых параметров движений, действий или деятельности в целом, весьма разнообразны, носят специфический характер и развиваются в зависимости особенностей определённого вида спорта.

Способности точно воспроизводить, оценивать, отмеривать и дифференцировать параметры движений развиваются, прежде всего, при систематическом применении обще- и специально-подготовительных

координационных упражнений, методов и методических приемов развития специальных координационных способностей.



## **Овладение двигательными действиями при дифференцированном подходе**

Каждое двигательное действие состоит из движений. Акт движения (двигательный акт) производится с определенными взаимосвязями сил (внутренних и внешних) и приводит к изменению положения тела в пространстве и во времени [18].

В процессе обучения двигательным действиям человек должен овладеть их кинематическими, динамическими и ритмическими параметрами.

Овладение двигательным действием начинается с формирования системы знаний о параметрах характеристик его техники и вариантах ее выполнения [4].

Знания принято рассматривать как обобщенное отражение в человеческом сознании объективного мира, окружающей действительности.

В процессе обучения занимающиеся приобретают различные знания. К ним можно отнести следующие:

- о социальной сущности и роли физического воспитания и спорта;
- об организме человека и влиянии занятий физическими упражнениями на него;
- о режиме дня, отдыха, питания, сна, гигиене одежды, обуви при занятиях физическими упражнениями;
- о технике и тактике, о требованиях к ним в различных видах спорта;
- о методике обучения двигательным действиям и развития физических способностей;
- о правилах поведения на занятиях, страховке, мерах предупреждения травматизма;
- о правилах и судействе соревнований, об оборудовании, уходе за инвентарем, подготовке мест занятий;

- о методике и организации самостоятельных занятий, о самоконтроле и т.д.

Знания являются важным инструментом познавательной и практической деятельности в области физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации. Расширение объема и повышение качества знания содействует: реализации принципа сознательности в обучении; воспитанию познавательной активности занимающихся, их творческого отношения к выполнению учебных заданий [5].

## **2.1 Влияние дифференцированного подхода на развитие двигательных качеств**

Структура содержания общего образования в сфере физической культуры предполагает выделение как минимум двух блоков: образовательного, представляющего собой базовую основу интеллектуального компонента физической культуры, и двигательного совершенствования, являющегося основой ее двигательного компонента.

Образовательный блок включает формирование специальных физкультурных знаний, инструктивно-методических умений, способов познания собственного организма и целесообразного воздействия на его функции с целью оптимизации процесса их развития [5].

Результатом реализации этого компонента содержания является повышение целенаправленности познавательной и практической деятельности, формирование осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство. Данный компонент содержания существенно активизирует, делает осмысленной и целенаправленной, а поэтому более эффективной всю систему физкультурно-спортивной деятельности личности. Именно этот блок характеризует уровень образованности в сфере физической культуры.

В процессе реализации образовательного компонента должны решаться и задачи непосредственного воздействия средствами физической культуры на организм учащихся с целью содействия его развитию и совершенствованию двигательной функции. Такое воздействие должно осуществляться в процессе проведения практических учебных занятий физическими упражнениями, которых должно быть не менее трех в неделю (а также во всевозможных формах внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию школьников). Эти занятия представляют собой основную форму реализации второго блока содержания. Однако надо помнить, что само по себе увеличение количества учебных занятий не - самоцель. Важным является рациональное их использование. Упование лишь на увеличение количества учебных занятий без изменения существующей методики неизбежно ведет к дискредитации самой идеи, демонстрации низкого уровня профессионализма.

Блок двигательного совершенствования включает непосредственное формирование двигательных умений и навыков, воздействие на процесс развития физических качеств, формирование двигательных способностей. Это позволит обогатить двигательный опыт и совершенствовать физиологические функции, механизмы адаптации организма, обеспечивающих двигательную активность. Эти элементы содержания физкультурного образования являются основой двигательного компонента физической культуры.

Особенность нового подхода к реализации двигательного компонента содержания определяется направленностью не просто на выполнение двигательных действий, а на усвоение способов владения ими, формирование умений их целесообразного использования в процессе самосовершенствования на основе учета индивидуальных особенностей и возможностей своего организма. Его реализация предполагает творческое использование теоретических знаний и инструктивно-методических умений, приобретаемых в процессе освоения содержания образовательного блока.

Важно подчеркнуть, что в целостной структуре физического воспитания именно двигательному компоненту принадлежит главная роль в развитии физического потенциала человека. Однако важно правильно расставить акценты в соотношении интеллектуального и двигательного компонентов в различных формах физического воспитания.

Когда речь идет об учебной работе, об уроке как ведущей форме физического воспитания школьников, приоритет, несомненно, должен быть отдан формированию знаний, способов познания, интеллектуальному компоненту физической культуры.

В процессе реализации остальных форм физкультурно-спортивной работы ведущие позиции должны занимать рекреационная, оздоровительная и тренирующая направленности, предполагающие непосредственное воздействие на физиологические, адаптационные системы организма.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение. Предметом проверки и оценивания успеваемости по физической культуре являются знания, умения и навыки школьников, получаемые на классно-урочных занятиях.

При оценке успеваемости учащихся следует отойти от нормативного способа оценивания, когда делается акцент на выполнение обязательных для всех учебных нормативов, и перейти к личностному, когда оценивается индивидуальная работа ребенка на уроке в зависимости от его физиологических и физических способностей.

Таким образом, модернизация содержания учебного процесса по физической культуре в школе предполагает его переориентацию с простого воспроизведения некоторого количества образцов двигательных действий (двигательного «натаскивания») на формирование необходимого уровня образованности в этой сфере. Перестройка содержания учебного процесса по физической культуре предполагает его интенсификацию, которая должна

состоять в школе не в использовании экстенсивных технологий, основанных на повышении объема и интенсивности нагрузок, а в повышении целенаправленности учебного процесса, подлинной реализации его образовательной направленности и на этой основе - усиление мотивации к занятиям, развитие навыков учебного труда и самосовершенствования.

Основной формой организации учебной работы является урок. Уроки физической культуры проводятся в соответствии с государственными программами, едиными для всех школ страны. Однако специфические условия школы полного дня (единый для всех двигательный режим при широком диапазоне внеклассных занятий) позволяют внести некоторые коррективы в содержание и методику уроков. Во-первых, совершенствование изученных на уроке двигательных действий может осуществляться всеми учащимися в других формах организации (например, на динамическом часе); во-вторых, меньшая наполняемость классов позволяет увеличить количество повторений заданий, повысить моторную плотность уроков, а, следовательно, сократить сроки освоения программного материала. В результате появляется возможность введения дополнительного учебного материала, например, национальных средств физического воспитания; в-третьих, появляются условия для более широкой и качественной методической подготовки учащихся с целью использования их в будущем в роли групповодов и помощников (18).

Динамическая пауза (или час здоровья) впервые появилась в школах полного дня, а затем вошла в практику обычных школ. Это специально организованный часовой активный отдых с играми, эстафетами, спортивными развлечениями на воздухе. Динамическая пауза проводится с младшими школьниками после третьего урока, средними и старшими - после четвертого. Проводят динамическую паузу, как правило, воспитатели, классные руководители или групповоды из числа наиболее физически подготовленных учащихся [18].

Благоприятные условия для проведения внеклассной работы требуют значительного расширения состава физкультурного актива школьников. В частности, специально подготовленные старшеклассники могут обеспечить многие формы занятий с младшими школьниками. Подготовка физкультурного актива осуществляется на методических занятиях. Они организуются учителем физической культуры, но могут проводиться специально подготовленными учителями других предметов, родителями и старшеклассниками. В программу обучения включаются как теоретические занятия, так и практические [16].

## **2.2 Методы овладения двигательными умениями и навыками при дифференцированном подходе**

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяются на:

- метод разучивания упражнения по частям (расчленено-конструктивный);
- метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный);
- метод сопряженного воздействия.
- метод расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением (например, гимнастические комбинации).

Этот метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Решая эти вышеперечисленные задачи, необходимо придерживаться следующих правил:

- при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;

- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;

Преимущества данного метода при дифференцированном подходе к обучению:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели обучающийся подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.

2. Занятие становится более конкретным. Успехи в чем-либо доставляют обучающимся радость.

3. От многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее.

4. Применение этого метода содействует быстрому восстановлению утраченных навыков.

5. Метод незаменим при разучивании сложно координированных упражнений.

Недостаток метода дифференцированного подхода к обучению заключается в том, что не всегда разученные элементы по частям удается соединить.

Метод целостно-конструктивного упражнения [18]. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части. Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Целостным методом, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

В процессе обучения двигательным действиям обучающиеся должны овладеть их кинематическими, динамическими, ритмическими параметрами, а так же овладение двигательным действием начинается с формирования знания или представления о технике выполнения того или иного двигательного действия.

Влияние дифференцированного подхода на развитие двигательных качеств заключается в структуре, состоящей из двух блоков: образовательного блока и блока двигательного совершенствования.

Отсюда следует, что образовательный блок включает в себя формирование специальных знаний и осознанной потребности в системных занятиях физическими упражнениями и нацеленность на здоровый образ жизни.

Блок двигательного совершенствования включает двигательных умений и навыков, воздействие на процесс развития физических качеств, формирование двигательных способностей.



методами овладения двигательными умениями и навыками при дифференцированном подходе, является:

-метод расчленено-конструктивный (изучение по частям);

-метод расчленено-конструктивный с разучиванием отдельных частей движения с последующим соединением;

-метод целостно-конструктивный (изучение в целом).

Данные методы используются в практике для дифференцированного подхода на уроках физической культуры и имеют эффективные результаты.

### **3. Организация и результаты исследования**

#### **3.1. Организация исследования**

Для организации исследования нами были изучены литературные источники, составлены модель педагогической деятельности, план по разделению детей на группы, план внеурочной деятельности и алгоритм для использования дифференцированного подхода на уроках физической культуры, а так же тестовые задания предлагаемые обучающимся для проведения тестирования[11]. На протяжении 2016 и 2017 учебного года неоднократно проводились уроки физической культуры с применением дифференцированного подхода. Результаты заносили в таблицы.

В ходе проведения исследования на начало учебного года было проведено тестирование с обучающимися 10 класса.

Тестовые задания:

Тест 1. Бег на короткую дистанцию (в данном случае 100м). Проводится с целью определения скоростно-силовых качеств. Предлагается бег с высокого старта.

Тест 2. Подтягивание. Проводиться с целью определения развития силовых качеств.

Тест 3. Прыжки в длину с разбега. Проводится с целью определения уровня скоростно-силовых качеств.

Первый тест (бег на 100 метров) выявил следующие результаты: высокий уровень физической подготовки в беге на 100 метров составил-21% учащихся, средний уровень физической подготовки-50%, а низкий уровень физической подготовки составил 29%.

Второй тест (подтягивание) выявил следующие результаты: высокий уровень физической подготовки составил 35%, средний уровень физической подготовки-44%, а низкий уровень физической подготовки составил 21%.

Третий тест (прыжки в длину с разбега) выявил следующие результаты: высокий уровень физической подготовки составил 30%, средний уровень

физической подготовки-35%, низкий уровень физической подготовки составил 35%.

Следовательно, для повышения уровня физической подготовки и для развития скоростных, скоростно - силовых и силовых качеств учащихся нами были применены специальные упражнения, способствующие развитию данных качеств.

После проведения специальных упражнений на развитие скоростных, скоростно - силовых и силовых качеств обучающихся было проведено такое же тестирование с обучающимися 10 классов, но на конец учебного года, для того что бы выяснить каков стал уровень их физической подготовки.

На конец исследования получены следующие результаты:

В беге на короткую дистанцию (100 м) выявили следующие результаты: высокий уровень физической подготовки в беге на 100 метров составил-21% учащихся, средний уровень физической подготовки-71%, а низкий уровень физической подготовки составил 8%.

Второй тест (подтягивание) выявил следующие результаты: высокий уровень физической подготовки составил 50%, средний уровень физической подготовки-35%, а низкий уровень физической подготовки составил 15%.

Третий тест (прыжки в длину с разбега выявил следующие результаты: высокий уровень физической подготовки составил 35%, средний уровень физической подготовки-44%, низкий уровень физической подготовки составил 21%.

### **3.2. Результаты исследования**

В ходе проведения исследования проведено тестирование обучающихся в начале учебного года, затем выявили результаты тестирования.

Проанализировав данные тестирования получены следующие данные: на начало 2016 учебного года детей с низкой физической подготовкой-15%, со средней физической подготовкой-64%, с высокой физической подготовкой-21%.

На протяжении всего учебного года, по специально подобранным методикам и разработкам индивидуальных особенностей каждого обучающегося были сформулированы ряды упражнений на развитие физических качеств с дифференцированным подходом в обучении.

Благодаря дифференцированному подходу на уроках физического воспитания и нашим наблюдениям к концу 2017 учебного года результаты были таковы: на конец учебного года детей с низкой физической подготовкой - 0%, со средней физической подготовкой-79%, с высокой физической подготовкой-21%.

Таким образом, уровень физической подготовки учащихся к концу учебного года повысился на 15%, а обучающихся с низкой физической подготовкой не оказалось.

Следовательно, дифференцированный подход на уроках физической культуры значительно влияет на развитие двигательных способностей обучающихся и позволяет выполнить требования к современному уроку физической культуры.

## **Выводы**

Дифференцированный подход к обучающимся позволяет выполнять требования к современному уроку физической культуры, успешно достигать цели педагогической деятельности таким образом, чтобы диагностировать уровень физической подготовленности для планирования дифференцированного процесса обучения; организовывать учебную деятельность обучающихся для формирования регулятивных универсальных учебных действий; внедрять систему индивидуальных упражнений для каждой дифференцированной группы; включать в процесс обучения систему упражнений, направленных на укрепление здоровья с учетом индивидуальных особенностей организма; распределять роли обучающихся в рамках класса и разновозрастных группах по отдельным видам спорта во внеурочной деятельности; консультировать всех субъектов образовательного процесса (родителей, обучающихся, учителей-предметников) в вопросах здорового образа жизни, для повышения уровня сопротивляемости организма детей к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и по вопросам гиподинамии.

## Библиографический список

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин // Учебник. М.: Просвещение, 1990.- 287 с.
2. Балыхина Т.М. Словарь терминов и понятий тестологии /Т.М. Балыхина.- М.: МГУП, 2000.- 160 с.
3. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Берштейн.- М.: Физкультура и спорт, 2001.- 228 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1995.- 193 с.
5. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. - М.: ИНТОР, 1996. - 544 с.
6. Дошкольное воспитание журнал 2006 г. № 6.
7. Дьячков В.М. Физическое подготовка спортсмена / Дьячков В.М. М.:Физкультура и спорт, 2004.- 36 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский М., Советский спорт, 2009. -200 с .
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) ., Карасев А.В., Сафонов А.А. // Под общ. ред. А.В. Карасева. М.: Лептос, 1994. — 368 с.
10. Кудрявцев М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности: Учебно-метод. пос. - М.: АПКИПРО, 2003. - 105 с.
11. Кудрявцев М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации учащихся. - М.: АПКИПРО, 2002. - 185 с.
12. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003.- 464 с.

13. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003.- 224 с.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.- 272 с.
15. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 1, С.11-17.
16. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 1996, № 1, С. 5-10.
17. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – Польша, 2005.- 159 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2003.- 160 с.
19. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. 2007.- 272 с.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд 2-е. испр. и доп. (в 2-х т.). М.: «Физкультура и спорт», 2006.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев –М.: Физкультура и спорт, 2007.- 272 с.
22. Петроченко Г.Г. Развитие детей 17-18 лет" Минск. Высшая школа. 2002 .- 104с.
23. Тизулаева Л.Н. Физкультурные занятия с детьми 17-18 лет" М. ПР 1998 г.- 98с.
- 24.Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников / Ю.Г.Травин // Физическая культура в школе.- 2003№ 4, -С.9-15.
25. Туревский в.м. Зигзаги ловкости / В.М. Туревский В.П. Филин. Л.Б. Л.Б.Кофман. Приок. Кн. Из-во, 206-208 с.

26. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ. Физкультура и спорт, 2008.- 239 с.
27. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста М. ПР 2001 .- 355с.
28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С Кузнецов : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 480 с.
29. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. - М.: Педагогика, 1974. - 484 с.
30. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. - М.: Сентябрь, 1996. - 96 с.



План по разделению по группам детей в дифференцированном подходе на уроках физического воспитания

<b>Группы</b>			
<u>По уровню физического развития</u>	<u>По медицинским признакам</u>	<u>По половому отличию</u>	<u>По типам телосложения</u>
1.Высокий	1.Основная	1.мальчики	1.Нормостенический
2.Средний	2.Подготовительная	2.девочки	2.Гиперстенический
3.Низкий	3.Специальная		3.Астенический

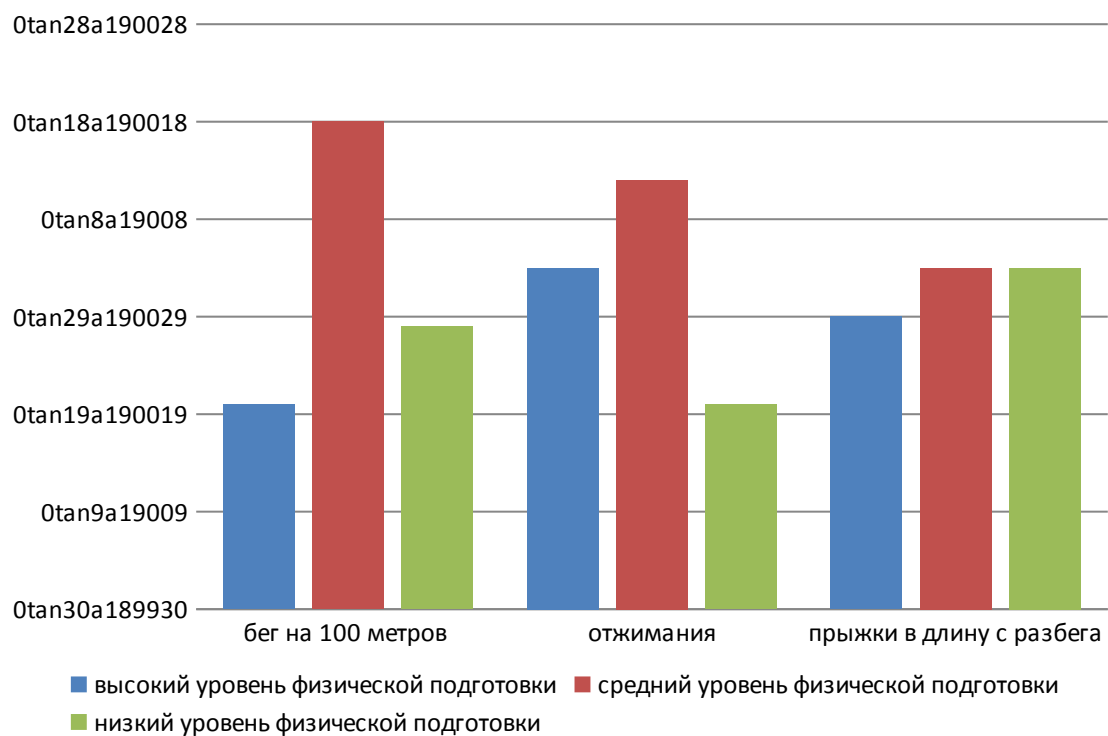
План внеурочной деятельности для использования дифференцированного подхода на уроках физической культуры

<b>Создание комфортного психологического климата</b>		
<b>Направления</b>		
Работа с физически сильными (одарёнными)	Работа с физически слабыми детьми	Работа с родителями
Тренировки в секциях по видам спорта	Занятия в группах ОФП	Выступление на родительских собраниях, индивидуальные беседы, совместные физ.оздоровительные мероприятия

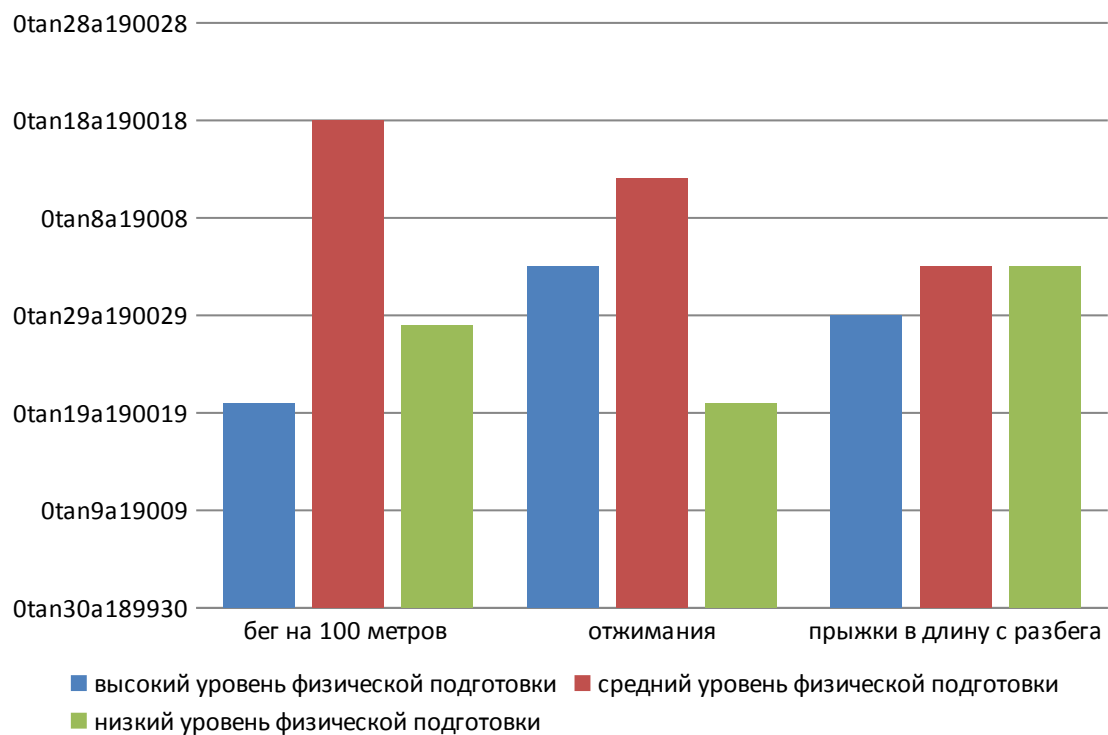
## Алгоритм дифференцированного подхода на уроках физической культуры

№ п./п.	Разработка
1.	Деление обучающихся на группы
2.	Разработка заданий и упражнений для каждой группы обучающихся по каждой теме
3.	Определение условий и инструментов реализации дифференцированного подхода на уроках физической культуры
4.	Разработка системы учёта и оценки результатов для каждой группы обучающихся

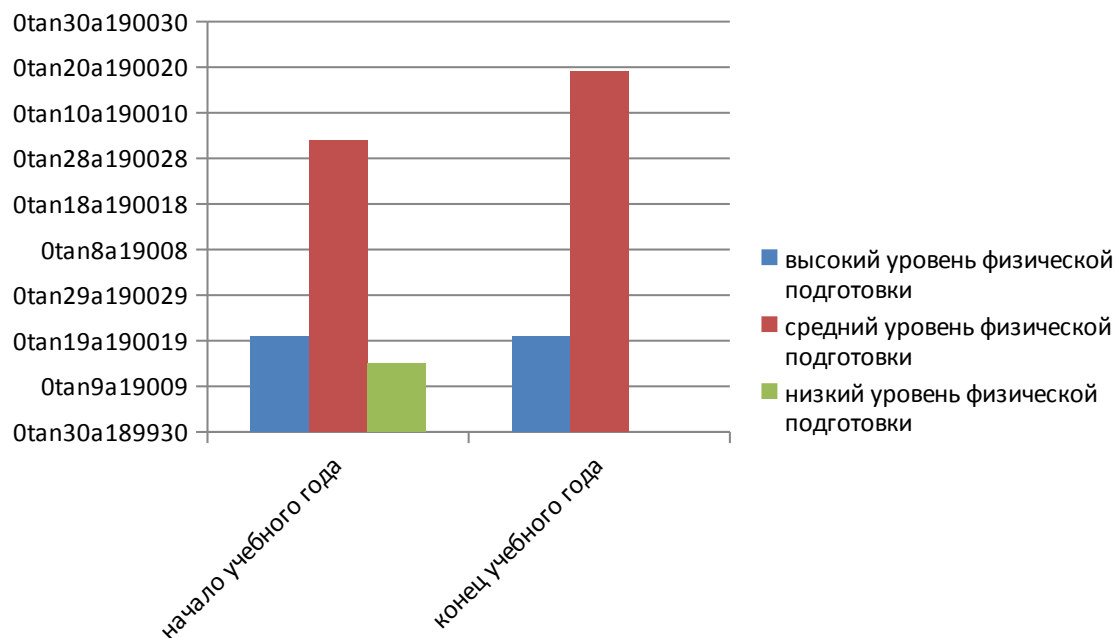
**Данные тестирования на начало учебного года.**



**Данные тестирования на конец учебного года.**



**Общее тестирование, проводимое на 2016-2017 года.**



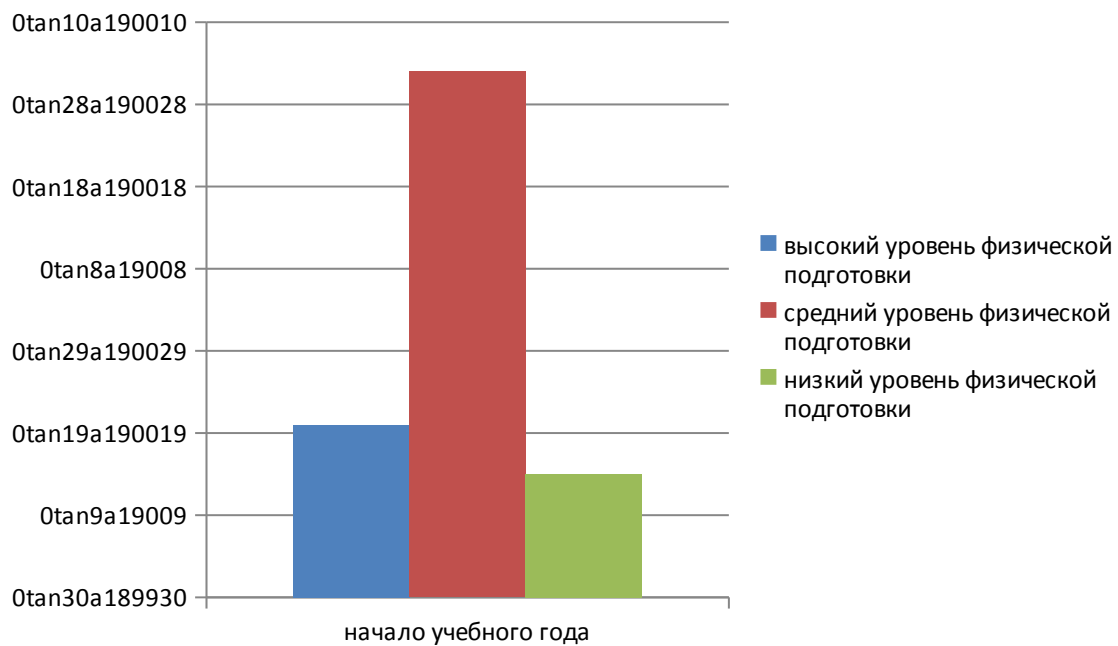
**Тесты для учащихся, проводимые на начало и конец учебного года**

Тест 1. Бег на короткую дистанцию (в данном случае 100м). Проводится с целью определения скоростно-силовых качеств. Предлагается бег с низкого старта.

Тест 2. Отжимание от пола. Проводится с целью определения развития силовых качеств.

Тест 3. Прыжки в длину с разбега. Проводится с целью определения уровня скоростно-силовых качеств.

### Общий уровень физической подготовки учащихся на начало учебного года





Комплекс упражнений в беге на короткую дистанцию(100 м).

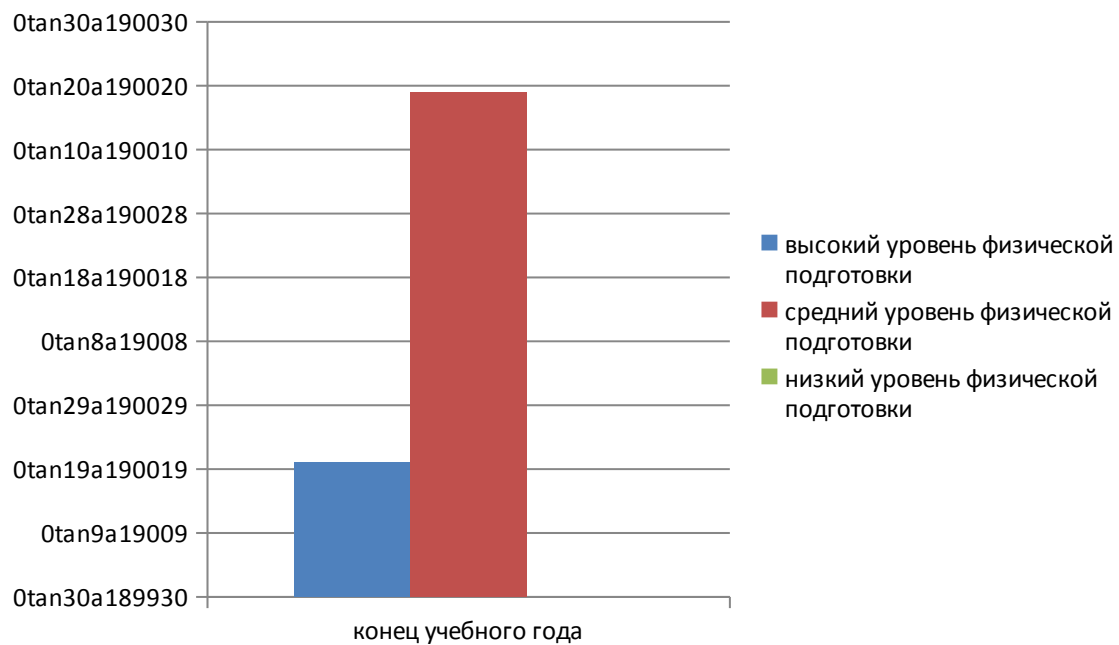
В ходе наблюдения во время тестирования учащихся в беге на короткую дистанцию (100 м) мы выяснили, что причиной плохого выполнения данного теста является слабый стартовый разгон и на основании этого составили специальные упражнения, которые способствуют развитию данного качества учащихся с низкой физической подготовкой.

Для совершенствования стартового разгона используют многочисленные упражнения скоростно-силовой направленности, в основном это различные многоскоки, бег.

Упражнения:

1. Прыжки на одной ноге (3 подхода по 15 м на каждую ногу);
2. Прыжки на двух ногах (3 подхода по 15 м);
3. Прыжки в длину с места (6-8 раз);
4. Бег с низкого старта на (30-40 м 3-4 раза);
5. Бег с высокого старта на (30 м 5 раз);
6. Бег с высоким подниманием бедра (20-30 м 1 подход);
7. Сгибание голеностопного сустава (15 м 1 подход);
8. Высокое поднимание колена (20-30 м 1 подход).

### Общий уровень физической подготовки учащихся на конец учебного года



Комплекс специальных упражнений, которые способствуют развитию данного качества учащихся с низкой физической подготовкой

1. «Отжимания» от скамейки (15-20 раз);
2. из упора сидя на скамейки, «отжимание» сзади (15-20 раз);
3. Прыжки со сменой положения ног с опорой на скамейку (3 подхода по 30 раз на каждую ногу);
4. Из положения стоя руки вверх, в руках держать набивной мяч: 1-наклон вперёд; положить мяч на пол; 2-выпрямиться; 3-наклон вперёд, взять мяч; 4-и.п. (15-20 раз);
5. Метод по схеме «пирамида»: 5 «отжиманий»; 10 «отжиманий»; 15 «отжиманий»; 20 «отжиманий»; 25 «отжиманий»; 20 «отжиманий»; «отжиманий»; «отжиманий»; 5 «отжиманий»; (интервал отдыха между подходами 30 с.)

Комплекс упражнений в прыжках в длину с разбега

(специальные упражнения, которые способствуют развитию качеств обучающихся с низкой физической подготовкой)

1. Прыжки на одной ноге (3 подхода по 15 м на каждую ногу);
2. Прыжки на двух ногах (3 подхода по 15 м);
3. Прыжки в длину с места (6-8 раз);
4. Прыжки на месте с выпрыгиванием вверх возле перекладины (3 подхода по 30 м).