

Килеев Валерий Евгеньевич

учитель

МБОУ «Гимназия №6» Алатырского МО ЧР

г. Алатырь, Чувашская Республика

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К УЧАЩИМСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Аннотация: в статье рассматривается индивидуальный подход как эффективный инструмент для повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Описаны принципы педагогической работы учителя.

Ключевые слова: физкультура в школе, индивидуальный подход.

Введение

В условиях напряженной умственной деятельности, высоких психических нагрузок и недостаточной двигательной активности невозможно сохранить на долгие годы крепкое здоровье и трудоспособность без использования различных физических упражнений.

Прошли проверку временем и оправдали себя гигиеническая гимнастика, оздоровительный бег, плавание, лыжный спорт, ходьба (от дозированных тренировок до многодневных пеших туристских походов), велопрогулки, гребля, занятия на различных тренажерах, закаливание водой и воздухом. Особенно эффективным оказывается сочетание разных оздоровительных средств.

В исследованиях академиков И.М. Сеченова, Л.А. Орбели и др. отечественных ученых было обстоятельно изучено влияние мышечной деятельности на разнообразные физические процессы организма. Ими было показано, что мышечная деятельность благотворно влияет на формирование центральной нервной системы и ее вегетативных отделов, на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат.

В жизни ребенка двигательная деятельность способствует активной биологической стимуляции, совершенствованию механизмов, адаптации, является

главным фактором физического развития. Гармоничность физического развития – один из важнейших количественных показателей паспорта здоровья современного человека. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движения особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма – в детском и подростковом возрастах.

Установлена теснейшая связь между работой мышц и функциями внутренних органов.

Ежедневные физические упражнения являются эффективным средством профилактики умственного утомления, способствуют устойчивому повышению успеваемости в школе, физической и умственной работоспособности.

Физическая нагрузка может рассматриваться как стрессор, ее разумное использование приводит к неспецифической адаптации и в конечном результате к увеличению здоровья у детей.

Физические нагрузки, применяемые в тренировочном процессе, должны использоваться преподавателями с учетом основных дидактических принципов: постепенности (от простого к сложному), доступности, наглядности, систематичности, сознательности, с учетом индивидуальных анатомо-физиологических особенностей ребенка. Следует учесть суточную и сезонную биоритмику занимающихся, а также климатогеографические и социальные факторы.

На необходимость совершенствования физического воспитания учащихся, изменения отношения к предмету в целом указывают Постановления Министерства образования Чувашской Республики, основанные на рекомендациях Министерства образования Российской Федерации, Государственного Комитета по физической культуре и спорту. Российской академии образования от 12,07,2002г. Министерством образования ЧР рекомендовано ввести в учебные планы общеобразовательных учреждений всех ступеней обучения дополнительно один час в неделю по образовательной области «Физическая культура» («совершенствование процесса физической культуры»). Данные рекомендации актуальны вследствие резкого снижения уровня физического здоровья подрас-

тающего поколения. Уроки физической культуры призваны в первую очередь укреплять здоровье детей, воспитывать волевые качества личности учащихся, стремление к сохранению здоровья, к здоровому образу жизни.

1. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания.

По данным Минздрава России только 5% выпускников школ являются практически здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофункциональные отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психическими расстройствами (В. Горячев. 1999). Среди школьников, к первой группе здоровья могут быть отнесены 8,6–14,2%, ко второй (группа риска) – 31,7–49,4%, к третьей (с функциональными отклонениями) 40,4–48,0% и к четвёртой (с хронической патологией) 0,3–22% (В. Колбанов. 1996).

Одним из важнейших средств улучшения здоровья являются физические упражнения, занятия которыми должны быть организованы в соответствии с организационно-методическими требованиями процесса физического воспитания. Основной формой занятий физическими упражнениями является урок физической культуры, который имеет ряд существенных преимуществ перед неурочными формами занятий.

В современной школьной практике отношение учащихся к урокам физической культуры оставляет желать лучшего. Дети не всегда приносят спортивную форму, много учащихся, освобожденных по медицинским показаниям. Школьная статистика свидетельствует, что год от года увеличивается количество детей, составляющих подготовительную и специальную группы, одновременно уменьшается число учащихся, занимающихся в основной группе. Объективные причины данного процесса налицо.

Поэтому огромное значение приобретает субъективный фактор, определяющий отношение к уроку физической культуры.

Авторитет нашего предмета, прежде всего, в руках учителя физической культуры. Но рамки нашего предмета, по сравнению с другими предметами, неизмеримо шире – ведь физическая культура даже чисто формально несет в себе большой заряд общечеловеческой культуры, возможность гуманизации

воспитания детей. И, главное, это предмет максимально приближенный к самым неотложным задачам времени – укрепления здоровья детей.

Урок физкультуры – урок индивидуальной работы с учащимися. Хотя кажется, что занимается класс, группа, учитель обязан вести урок так, чтобы видеть индивидуальные возможности учащихся. Учитывать нагрузку на организм ребенка с тем, чтобы все виды деятельности на уроке, все предлагаемые упражнения, нагрузка были посильны для ребенка. Таким образом, следует учитывать, что вся деятельность учителя на уроке основывается на индивидуальном подходе к учащимся, все формы работы учителя должны быть направлены на организацию и учет индивидуальных возможностей детей.

2. Учитель физкультуры – учитель здоровья.

Учитель – решающая фигура перестройки школы. Школа всегда начиналась с учителя. Он всегда был главным действующим лицом в их школьной жизни. Учителя физкультуры можно назвать учителем здоровья. По всем медицинским показаниям ребенку надо минимум 8 часов в неделю заниматься физической культурой, причем активно. Учителя физкультуры должны находиться в постоянном творческом поиске. Чтобы добиться успеха, суметь ввести своих подопечных в прекрасный мир движений, увлечь их физической культурой, необходимо по-настоящему любить их, знать все о каждом из них, и, конечно, надо непременно учиться самому.

3. Решение проблемы «индивидуальный подход к учащимся на уроках физической культуры и во внеурочное время».

Хочу поделиться своим опытом работы, видением роли уроков физической культуры в укреплении здоровья детей. В жизни ребенка двигательная деятельность способствует активной биологической стимуляции, совершенствованию механизмов адаптации, является главным фактором физического развития. Гармоничность физического развития – один из важнейших количественных показателей паспорта здоровья современного человека. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движения осо-

бенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма – в детском и подростковом возрастах. Именно поэтому урок физкультуры и должен оказаться тем уроком, который может содействовать укреплению здоровья детей, совершенствованию организма и его функций, воспитанию волевых качеств личности.

Если говорить о современных педагогических технологиях, то учителю физкультуры близка педагогическая технология Германа Константиновича Селевко. Технология направлена на самоутверждение и самовыражение личности, саморазвитие в обучении.

В своей деятельности я руководствуюсь словами П.Ф. Лесгафта: «Двигательная активность людей должна быть озарена мыслью».

Какова эта мысль? Мысль о самоутверждении, самовыражении или мысль о сохранении, укреплении здоровья. Это, конечно, важно, но гораздо важнее, что ребенок будет осознанно работать над развитием и совершенствованием своего организма, своего здоровья.

Вопрос о необходимости укрепления и сохранения здоровья в настоящее время является, пожалуй, самым актуальным, так как усложнение школьной программы, социальные и экологические условия приводят к тому, что, согласно медицинской статистике, лишь 5% детей оканчивают школу здоровыми.

В исследованиях академиков И.М. Сеченова, Л.А. Орбели и др. отечественных ученых было обстоятельно изучено влияние мышечной активности на разнообразные физические процессы организма. Ими было показано, что мышечная активность благотворно влияет на формирование центральной нервной системы и ее вегетативных отделов, на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат. На каких принципах базируется моя педагогическая деятельность?

1. На принципе доступности и индивидуализации процесса обучения и воспитания, разноуровневости, обучения по способностям.
2. На принципах сотрудничества, совместной деятельности учителя и ученика на уроке, сознательности и активности.

3. На принципе ориентации на личность ребенка, прочности и прогрессирования достигаемых результатов.

В своей работе (урочной и внеурочной) я руководствуюсь в первую очередь принципом индивидуального подхода к учащимся. На мой взгляд, по-другому невозможно: как индивидуален каждый ребенок, так индивидуален и его организм. Учитель обязан вести урок так, чтобы видеть возможности каждого, чтобы учить нагрузку на организм и предложить посильные упражнения или виды деятельности. Принцип индивидуализации проявляется во всем: в выборе снаряда, в скорости и качестве выполнения упражнения, в отношении к уроку. Перед учителем стоит еще одна важная задача: найти те мотивы, которые подвигнут ребенка к действию. Я использую такие мотивы, как оценочный, волевой (развитие волевых качеств), эмоциональный (достижение ситуации успеха, радость ученика от получения результата).

Конечно, ставится задача постепенного увеличения нагрузок с тем, чтобы действительно развивать физическое здоровье, а не останавливаться на достигнутом.

Как же на уроке организовать процесс взаимодействия учителя и ученика? Существует семь уровней взаимодействия.

1. Установление общей дисциплины («внешней»), порядка, контакта. Задача обеспечить такой порядок в классе, который позволял бы осуществлять учебный процесс.

2. Обучение движениям. Задача – обучить всех учеников физическим упражнениям.

3. Совершенствование движений. Задача – добиться наиболее эффективного, результативного выполнения физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями (подтягивая отстающие стороны подготовленности и т. п.).

4. Контроль как обратная связь учеников с учителем. Задача – помочь ученикам овладеть контролем за результативностью выполнения физических упражнений.

5. Игра учеников вместе с учителем. Задача – ввести учеников в реальность игры, в действия без внешнего руководства, только по правилам игры; а по отношению учителя к самому себе – не руководить учениками, быть с ними на равных в момент игры.

6. Сотрудничество учителя и учеников в постановке целей каждого ученика. Задача – помочь ученику в постановке индивидуальных целей на занятиях физическими упражнениями.

7. Реализация творческих возможностей учеников и учителя. Задача – способствовать раскрытию творческих потенций в области физического совершенствования путем совместного творчества.

На уроке обязательно нужно организовать все эти уровни по отношению к каждому, так как «Упустишь одного – потеряешь всех». Например, в организации дисциплины на уроке важно учитывать все: и четкость поставленных задач, и создание рабочей обстановки, и эмоциональный контакт, и темперамент каждого из учеников, проявлять терпимость, оставаться спокойным. Даже интонации учителя важны. Еще А.С. Макаренко указывал на возможность 50 различных интонационных произношений выражения «Можешь идти».

На уроке обязательно присутствует элемент обучения. Невозможно требовать, чтобы каждый ребенок сразу выполнил упражнения. Учитель дает возможность совершенствоваться, и в данном случае моя задача дать ученику возможность почувствовать ситуацию успеха и успех придет.

Важны не столько контрольные результаты, сколько сдвиги в этих результатах, демонстрирующие развитие возможностей учащихся. Раскрыть индивидуальные возможности ребенка способны чаще всего именно индивидуальные задания.

Самыми любимыми формами усвоения и реализации, полученных теоретических и практических знаний являются игры, соревнование (эстафета), круговая разминка, занятия с инвентарем (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи), занятия на снарядах.

Какими же путями достигаются цели совершенствования организма и укрепления здоровья? Я использую такие методы, как

- методы наглядного воспитания (показ, демонстрация);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игра, соревнование);
- словесные методы.

Основные формы взаимодействия на уроке:

- учитель – ученик;
- ученик – учитель.

Индивидуальная работа с учащимися один из ответственных аспектов работы учителя физической культуры на уроке. Заботясь о том, чтобы урок проходил на высоком уровне, многие из учителей сегодня ищут пути повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Один из них мне видится в планировании индивидуальной работы по развитию двигательных качеств учащихся и на этой основе формирование двигательных навыков более высокого порядка.

Конечно, осуществить такую задачу невозможно без создания приемлемых оптимальных условий для занятий физической культурой, позволяющих каждому школьнику систематически развивать свои двигательные способности, добиваясь в соревновании со сверстниками максимальных результатов на всех этапах обучения.

В начале учебного года во всех классах я провожу контрольные тесты по физической культуре, что позволяет определить физическую подготовленность каждого ребенка и школы в целом. Затем по итогам тестов и состоянию здоровья распределяю учащихся каждого класса на три группы: слабую, среднюю, сильную. Из детей, относящихся к слабому и среднему звену, создаю группы общей физической подготовки. Такое деление дает возможность осуществлять дифференцированное обучение детей на уроках.

При целесообразном подборе средств и методов физического воспитания возможно повысить оздоровительный эффект физической культуры. Для

успешного решения задач оздоровительной составляющей физического воспитания общеобразовательной школы необходимо определить основные аспекты этого процесса, к которым могут относиться следующие:

Профилактика неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм учащихся. Ещё в 1870 г. Р. Вихров отмечал более высокое распространение среди учащихся школ некоторых заболеваний, которые впоследствии получили название «школьных болезней». К основным из них можно отнести нарушения зрения, нарушение осанки и состояние эмоционального стресса.

Развитие физических качеств, составляющих основу здоровья.

Нарушение остроты зрения является одной из самых распространённых патологий у школьников и составляет в ряде регионов России до 30–40% (Л. Ястребов. 1995). Профилактика близорукости в условиях проведения урока физической культуры имеет ряд преимуществ:

- большая площадь спортивного зала, снимающая естественное напряжение с мышц глаз;
- проведение уроков физической культуры на открытой спортивной площадке, имеющей те же преимущества;
- общий положительный эмоциональный фон занятий и смена деятельности учащихся.

В качестве средств решения проблемы профилактики зрения можно использовать специальные комплексы упражнений, по 3–4 упражнения в каждом, которые направлены на снятие напряжения с глазных мышц. Выполнять комплексы упражнений целесообразно в начале подготовительной части урока физической культуры, после выполнения вводного ритуала. Также возможно выполнение этих упражнений в комплексе ОРУ. Выполнение упражнений занимает 2–3 минуты и не имеет прямой зависимости от особенностей учебного материала, изучаемого на уроке физкультуры.

Ещё одной серьёзной проблемой неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм школьника является патология опорно-двигательного аппарата, выраженная в основном, в нарушениях осанки. Это связано с несо-

блюдением параметров школьной мебели и длительным удержанием вынужденной позы в течение учебного дня.

По данным ряда авторов (Л.П. Матвеев 1991, А.И. Киколов. 1998, Л Бережков. 1997, А. Сухарев. 1991), до 40–50% учащихся школ имеют нарушения осанки. Уроки физической культуры должны быть направлены на формирование правильной осанки школьника. В этой связи уроки физической культуры имеют все необходимые условия, а именно:

- обязательное выполнение общеразвивающих упражнений на каждом уроке;
- возможность использования фронтального метода организации занимающихся при выполнении упражнений для профилактики нарушений осанки;
- возможность осуществления целенаправленной работы по профилактике нарушений осанки;
- наличие необходимой материально-технической базы.

Средствами решения задач формирования правильной осанки являются физические упражнения, которые в физическом воспитании принято называть «упражнениями на ощущение правильной осанки». Это могут быть разнообразные упражнения, внутренняя структура которых направлена на такое выполнение упражнений, при котором осуществлялось бы активное «вытягивание» позвоночного столба, препятствующее уплощению межпозвоночных дисков. Такие упражнения должны включаться в каждый комплекс ОРУ в самом его начале и выполняться как без предметов, так и с предметами (гимнастическая палка, обруч, скакалка и др.). Такие упражнения оказывают непосредственное влияние на формирование правильной осанки. Существует ряд упражнений, оказывающих опосредованное влияние на профилактику нарушений осанки. К таковым можно отнести разновидности ходьбы (на носках, пятках и др.) и бега (с высоким подниманием бедра, приставными шагами и др.). Эти упражнения являются развивающими и специально-подготовительными, и выполнение их подразумевает сохранение правильной осанки. Такие упражнения в совокупности с упражнениями на ощущение правильной осанки могут

оказать существенное влияние на решение проблемы патологии опорно-двигательного аппарата школьников. Также весьма полезны для профилактики нарушений осанки плавательные упражнения и передвижения на лыжах.

За последние годы увеличилось психоэмоциональное напряжение школьников, которое связано с повышающимися умственными нагрузками и сопровождающимися ощущениями дискомфорта. Такое состояние принято называть «школьными стрессами» (Н. Смирнов. 2003). Одним из эффективных методов противостояния эмоциональному перенапряжению является выполнение на уроках физкультуры дыхательных упражнений, тем более что выполнение их рекомендуется методическими особенностями проведения урока. Большим преимуществом для выполнения дыхательных упражнений для снятия эмоционального напряжения в условиях урока физической культуры является:

- относительная простота упражнений;
- возможность выполнения дыхательных упражнений фронтальным методом;
- независимость от особенностей образовательных задач урока физической культуры;
- вынужденная смена деятельности занимающихся с умственной на физическую;
- оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

Существует большое многообразие дыхательных упражнений, а для снятия эмоционального напряжения могут быть рекомендованы дыхательные упражнения без выраженной задержки дыхания. Для выполнения таких упражнений необходимо сосредоточиться на биении сердца и добиться синхронизации дыхания, выполняя на два удара сердца вдох и на четыре удара выдох. В дальнейшем можно увеличивать вдох до трёх ударов, а выдох до шести. Выполнять эти упражнения можно в начале подготовительной части урока, как на месте, так и в движении, перед выполнением разминки. В зависимости от задач урока возможно выполнение таких упражнений и в заключительной части урока.

Несмотря на то, что понятие «здоровье» ещё не получило строгого научного обоснования, под физическим здоровьем понимают степень физического развития индивида. Задачи по гарантированию здоровья решаются на основе развития свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведёт к подъёму общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма (Л.П. Матвеев. 1991). Становится очевидным, что для формирования здоровья приоритетным является развитие собственно-силовых способностей и общей (аэробной) выносливости. В качестве средств воспитания собственно-силовых способностей могут использоваться общеразвивающие упражнения, объединённые в комплексы, а также упражнения с отягощениями, в том числе с отягощением собственного веса или веса партнёра. Существует специфика применения собственно-силовых упражнений в зависимости от реализации образовательных задач.

Первоочередная роль формирующих упражнений состоит в создании необходимой массы мышечной ткани, функционально обеспечивающей не только движение тела, но и производство энергии. Мышцы – это, образно говоря, теплоцентраль. Мышечная система обеспечивает корсетную функцию всех органов и систем организма.

Недостаточность мышечной ткани ведет к развитию болезней обмена веществ – диабета, ожирения, атеросклероза, гипертонической болезни. Недостаточность же корсетной функции проявляется в первую очередь болезнями позвоночника – нарушением осанки, плоскостопием, нарушениями функций органов брюшной полости, функции деторождения и др.

Состояние мышечной системы я оцениваю силовыми тестами. Поэтому можно утверждать, что определенный уровень силы (должный, нормативный) является фактором, предупреждающим развитие указанных заболеваний и обеспечивающим локомоторную и энергообразовательную функции организма.

Нормативные показатели силовых тестов приведены в табл. 1. Уровень силы необходимо оценивать не по одному – двум тестам, как в школьной учебной

программе, а по меньшей мере по 4–5, характеризующим силу всех основных мышечных групп – рук, спины, брюшного пресса и ног, ибо достаточный уровень силы мышц рук не позволяет судить о силе мышц спины или ног, необходимой для корсетной функции позвоночника, венозной системы ног и др. Поэтому-то одного теста «подтягивание» недостаточно для контроля за состоянием всех мышечных групп.

Таблица 1

Нормативные показатели силовых тестов для школьников

Контрольные упражнения	Нормативы					
	7–11 лет		11–12 лет		15–17 лет	
	м	д	м	д	м	д
Подтягивание на высокой перекладине	4–5		7–9		10–12	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7–10	7–10	12–15	10–12	18–20	10–12
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги фиксированы, руки за головой	10–12	8–10	13–15	11–13	16–20	14–17
Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой	10–12	8–10	13–15	11–13	16–20	14–17
Приседание на одной ноге с опорой на вторую (левая + правая)	6–10	6–10	15–20	10–12	18–20	12–15

На уроках физкультуры силовые упражнения в зависимости от темы занятия даю в подготовительной и основной частях урока. Так, например, на легкоатлетических занятиях на открытом воздухе (особенно для развития мышц брюшного пресса, спины, рук) использую простейшие тренажеры – рукоходы, наклонные лестницы и другие, на которых могут выполнять упражнения фронтально одновременно 7–10 школьников (четверть группы) со сменой снарядов по кругу.

Не менее важным, чем сила, двигательным качеством для здоровья человека является выносливость. Уровень ее в значительной мере определяется функциональным состоянием аэробной (кислородообеспечивающей) системы. Установлено, что люди с нормативным уровнем выносливости значительно менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, болезням легких, ожирению, диабету. Однако повышение выносливости выше нормативного уровня не ведет к дальнейшему снижению заболеваемости. Наоборот, высокий уровень выносливости, позволяющий успешно выступать в различных соревнованиях на стайерских и марафонских дистанциях, очень часто приводит к болезням опорно-двигательного аппарата, снижает потенциал иммунозащитной системы организма и тем самым снижает устойчивость к инфекционным и аллергическим заболеваниям.

В табл. 2 приведены нормативные показатели выносливости по беговым тестам. Дистанции выбраны с таким расчетом, чтобы для младших школьников бег продолжался 4–6 мин., а для учащихся средних и старших классов – 11–13 мин. Такая продолжительность тестов достаточна для включения аэробной системы в энергообеспечение мышечной деятельности (период врабатывания около 2 мин.), и поэтому предложенные тесты информативны для оценки выносливости. А вот тест школьной программы «преодоление расстояния без учета времени», – к сожалению, не дает количественной характеристики выносливости и не позволяет оценить уровня ее развития, ни динамику роста.

Чтобы достигнуть нормативного уровня, а затем ее поддерживать, необходимо выполнить определенную дозу (норму) направленной нагрузки. Специфическими упражнениями на выносливость являются циклические (бег, плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, гребля), выполняемые равномерным непрерывным методом. Эффективен также интервальный метод с переменной интенсивностью. Развитию и поддержанию выносливости могут способствовать и ациклические упражнения (спортивные и подвижные игры, танцевальные упражнения), выполняемые с достаточной интенсивностью.

Для нагрузок, направленных на развитие выносливости, наиболее информативным показателем является частота сердечных сокращений, так как она характеризует степень воздействия упражнения на аэробную систему организма.

Оптимальная интенсивность циклических упражнений, выполняемых равномерным методом, составляет для школьников 150–160 ударов в минуту. Снижение интенсивности резко снижает тренировочный эффект и для компенсации требует значительного повышения объема.

Таблица 2

Нормативные показатели выносливости по беговым тестам для школьников

Контрольные упражнения	Нормативы							
	7–8 лет		9–11 лет		12–14 лет		15–17 лет	
	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 1000 м	5.30	6.10	4.10	5.30				
Бег 2000 м					11.30	13.00		
Бег 2400 м							12.00	13.00

Изменения, произошедшие в последнее время в обществе, обусловили изменения в процессе обучения, что, в свою очередь, вызвало необходимость нового подхода к оцениванию умений и навыков учащихся.

С 2007–2008 учебного года в нашей школе по предмету физкультура введена рейтинговая система получения отметки, утверждённая методическим советом школы. К принятию этого решения нас побудили следующие причины:

- если оценивать учащихся только по контрольным нормативам, то дети со слабыми физическими возможностями обречены быть неуспевающими;
- если оценивать только за прилежание, то теряется мотивация к повышению своих результатов;
- если выставлять отметки, учитывая и прилежание, и выполнение нормативов, то очень сложно определить грань между низкой и более высокой отметкой.

Иными словами, существующая система оценивания (пятибалльная шкала) применительно к урокам физкультуры имеет довольно-таки субъективный характер и не может объективно оценить труд учеников. Исходя из этого мы решили ввести рейтинговую систему выставления отметок, чтобы ученик стремился сам зарабатывать баллы: за прилежание, за выполнение нормативов, за участие в соревнованиях. Таким образом, ученики сами могут подсчитывать набранные ими баллы и знать, почему они получили ту или иную отметку, и даже физически слабый ребёнок может заработать высокую отметку.

Положение о рейтинговой системе получения отметки по физкультуре.

I. Ученик, не пропустивший ни одного урока без уважительной причины, получает 60 баллов.

II. Ученик, посетивший абсолютно все уроки физкультуры в четверти, получает еще 5 баллов.

III. За каждый урок ученик получает коэффициент за прилежание от 0 до 1.

IV. Пропуск одного урока (без уважительной причины) – минус 5 баллов.

V. Участие в общешкольном соревновании – плюс 5 баллов.

VI. В каждой четверти сдаются нормативы по 4 видам; за каждый вид получают от 0 до 10 баллов.

VII. Посещение спортивной секции с нагрузкой не менее 6 часов в неделю – 5 баллов.

VIII. Выводится средний коэффициент за прилежание и умножается на 60 (65) баллов.

VIX. Все баллы суммируются: 92 балла – отметка 5; 84 балла – отметка 4; 76 баллов – отметка 3; меньше 76 – отметка 2.

Рейтинговая система позволяет очень просто и объективно проводить конкурс «лучший по предмету» (достаточно суммировать баллы за четверть в учебном году).

Учащиеся активнее стали принимать участие во внутришкольных соревнованиях.

Значительно повысились дисциплина и прилежание на уроках.

Нормативы, сдаваемые по четвертям.

1 четверть:

- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега;
- челночный бег 3 x 10 м;
- бег 1000 м.

2 четверть:

- гимнастика;
- гибкость;
- прыжки со скакалкой;
- поднимание туловища за 30 сек.

3 четверть:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- волейбол;
- тройной прыжок с места;
- баскетбол.

4 четверть:

- спринт (бег 30 м, 60 м, 100 м);
- бег 1500–2400 м;
- метание мяча;
- подтягивание.

Итоги введения рейтинговой системы следующие: средний балл по четвертям остался примерно таким же, как и был раньше, а вот рост результатов в таких нормативах, как прыжки в длину с места, выносливость, силовая подготовка (подтягивание), гибкость, статическая сила значителен по сравнению с прошлым годом (на 8–10%).

Я разработал интересную систему домашних заданий. Мною составлен «Экран домашних заданий», где подобраны разнообразные по направленности воздействия и сложности упражнения. При подборе упражнений я руководствуюсь следующим принципом: они должны быть знакомы и доступны детям,

с тем чтобы любое упражнение ученик мог выполнять самостоятельно. Всего таких упражнений подобрано около 40, и каждое из них имеет определенный порядковый номер.

Структура «Экрана домашних заданий» предусматривает пол, возраст, дозировку нагрузки и сроки действия задания. Самоконтроль осуществляется с помощью спортивного дневника, для которого приспособлен стандартный ученический дневник. На первой странице дневника каждый ученик записывает все упражнения, перечисленные в «Экране домашних заданий». На вторую страницу заносятся контрольные нормативы. На третьей странице ученик отмечает свои личные рекорды, установленные на контрольных уроках и соревнованиях. Здесь же фиксируется количество соревнований, в которых участвовал школьник в течение учебного года.

Как же школьники работают над домашними заданиями? Приблизительно один раз в две недели учитель дает классу задание, т.е. перечисляет номера тех упражнений, которые школьники должны выполнять в течение данного отрезка времени. Оговаривается также примерная дозировка каждого упражнения.

Помимо 6–7 основных дается несколько дополнительных упражнений на развитие двигательных качеств. Постоянным упражнением является бег.

В графе дневника «Предмет» ставятся номера упражнений, а в графе «Что задано» ежедневно записывается количество повторений каждого упражнения. Это позволяет ученикам знать свой недельный двигательный режим.

Контроль за ведением спортивных дневников осуществляют физорг класса. Один раз в четверть я сам проверяю дневники и выставляю оценки в классный журнал.

Содержание домашних заданий я продумываю в зависимости от подготовленности класса и проходимого раздела программы. По многим упражнениям разработана система оценок. На подвижных переменах часто устраиваются соревнования на выполнение упражнений, включенных в домашние задания.

Очень важна форма внеурочных занятий с учащимися. Личный интерес к какой-либо деятельности служит самым сильным стимулом для занятий. Таким

мотивом в настоящее время становится укрепление здоровья. Особенностями внеурочных форм занятий можно считать добровольность, высокую эмоциональность, индивидуальный подход к каждому.

Предлагаются такие внеурочные формы.

Внеурочные формы

В режиме учеб. дня:

- гимнастика до занятий;
- физкультминутки и паузы;
- организованные перемены;
- спортивный час в группе продленного дня.

Внеклассные занятия:

- секции по видам спорта;
- секции ОФП;
- массовые физкультурные
- мероприятия;
- туристские походы;
- физкультурные
- праздники;
- дни здоровья;
- соревнования.

Внешкольные занятия:

- ДЮСШ;
- загородные лагеря;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- дома и дворцы пионеров;
- спортивные комплексы.

Выводы

1. Главной задачей уроков физкультуры по-прежнему остаётся пропаганда здорового образа жизни, стремление к самоконтролю физического развития, возможность самореализоваться в выбранном виде спорта.

2. Для повышения мотивации при сдаче нормативов вместо пятибалльной шкалы введена 10-балльная система, дающая возможность даже слабому ученику получить определённое количество баллов за не очень высокий результат, что стимулирует улучшение его физической подготовки. Таким образом, рейтинговая система оценивания позволяет с одной стороны более объективно оценивать, с другой стороны – служит хорошей мотивацией в совершенствовании физической подготовки учащихся.

3. Домашние задания и разработанная система оценок позволяет корректировать и направлять процесс индивидуального развития двигательных качеств, навыков и умений.

4. Наиболее эффективно применение полидеятельностной игры, которая в большей мере, чем остальные, содействует разностороннему развитию школьников, формирует их физическую культуру. Вместе с тем только одной объединяющей идеи для организации внеурочного физкультурного воспитания школьников недостаточно. Необходимо разработать подробный план такой игры, в котором будут учтены возрастные психолого-педагогические особенности школьников, их жизненные цели и устремления, создана четкая и понятная система стимулирования, продумана информационная сторона хода игры, соответствующе оформлены места соревнований, информационное табло с результатами лучших игроков и команд и т. д.

5. Невозможно решить проблему укрепления и сохранения здоровья учащихся только за счет увеличения уроков. Цель эта может быть достигнута благодаря совместным усилиям работников школы с детьми, с их родителями, благодаря разумной пропаганде здорового образа жизни. Задача моих уроков – содействие укреплению здоровья каждого ребенка.

Список литературы

1. Физическая культура в школе. – 1987. – №4. – С. 6–10.
2. Физическая культура в школе. – 1987. – №5. – С. 8–12.
3. Шиширин В.А. Физическая культура. 9 класс. Подготовка к экзаменам / В.А. Шиширин. – С. 26.

4. Тихвинский С.Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. – Л., 1987. – С. 16–22.
5. Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия / Е.М. Геллер. – Минск: Полымя, 1988.
6. Куприянов Б.В. Ситуационно-ролевая игра в социальном воспитании старшеклассников / Б.В. Куприянов, А.Е. Подобий. – Кострома, 1988.
7. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: пособие для учителей / под ред. А.М. Шлемина. – М.: Просвещение, 1988.