(cc) BY

Егорова Светлана Викторовна
учитель
МОУ «Средняя школа № 2
имени Героя России Валерия Иванова»
г. Волжск, Республика Марий Эл

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОДАРЕННЫМ УЧАЩИМСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация*: в статье описывается опыт использования автором на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности дифференцированного подхода как важного условия оптимизации процесса обучения и воспитания, как одного из направлений улучшения физического воспитания учащихся образовательных школ. Приводится система занятий с одаренными учащимися по лыжному спорту.*

Ключевые слова*: одаренный ребенок, сочетание одаренности со здоровым образом жизни, использование дифференцированного подхода, занятия по лыжной подготовке, развитие физических качеств, развитие морально-волевых качеств.*

Одарённость человека – это маленький росточек,
едва проклюнувшийся из земли и требующий к себе
огромного внимания. Необходимо холить, лелеять,
ухаживать за ним, сделать все необходимое,
чтобы он вырос и дал обильный плод.
Г. Нейгауз

Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями в том или ином виде деятельности. Важно научиться сочетать одаренность со здоровым образом жизни, так как здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения и укрепления здоровья. Единственное место, где дети занимаются физическими упражнениями, является

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

школа. Одним из направлений в улучшении физического воспитания учащихся образовательных школ является использование дифференцированного подхода на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности как важного условия оптимизации процесса обучения и воспитания. На протяжении многих лет веду секцию лыжного спорта, так как сама профессионально занималась этим видом спорта и знаю, какую пользу несут занятия по лыжной подготовке. Главная задача занятий лыжным спортом – развитие физических и морально-волевых качеств, достижение максимально высоких результатов, что и является основным выявлением способных ребят. В результате работы по реализации моей системы с одаренными детьми опыт показывает, что все дети при дифференцированном обучении чувствуют себя успешными. Каждый ребенок, справляясь с заданиями, составленными индивидуально для него, психологически раскрепощается. Не боится участвовать в различных конкурсах, олимпиадах, соревнованиях.

Одаренность – это системное развивающее в течении жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких (необычных, незаурядных) результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми. Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Но важнее научиться сочетать одаренность со здоровым образом жизни, ведь здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения и укрепления здоровья. С давних времен человечеству известно значение физической культуры в укреплении здоровья и в борьбе с преждевременной старостью. Еще Гиппократ, Клавдий Гален, Авиценна отмечали совершенную необходимость физических упражнений для сохранения и продления жизни.

Сегодня, в век научно-технического прогресса, наши дети перестают заниматься физическими упражнениями. Ходьбу, бег, игры на свежем воздухе заменили телевизор и компьютер. Единственное место, где дети все-таки занимаются физическими упражнениями, является школа.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Физическая нагрузка крайне необходима детям! Она не только тренирует сердце, легкие, мышцы и сосуды, но и развивает их. Одним из направлений в улучшении физического воспитания учащихся образовательных школ является использование дифференцированного подхода на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности как важного условия оптимизации процесса обучения и воспитания. Важно уделять внимание растущему организму ребенка, его анатомо-физиологическим особенностям, а также возрастным изменениям в процессе развития двигательных качеств.

Я веду уроки физической культуры во всех параллелях, начиная с младших классов, поэтому имею возможность выявлять и диагностировать способных детей в раннем возрасте. Такие ученики все схватывают на лету, они всегда активны, и им все дается легко.

На протяжении многих лет веду секцию лыжного спорта, так как сама профессионально занималась этим видом спорта, и знаю, какую пользу несут занятия по лыжной подготовке.

Лыжный спорт занимает особое место в занятиях со школьниками.

Главная задача занятий лыжным спортом – развитие физических и морально-волевых качеств, достижение максимально высоких результатов, что и является основным выявлением способных ребят.

Работая с учащимися 2–3 классов, провожу тестирование для определения уровня общих двигательных физических способностей по 5 упражнениям-тестам в начале и в конце учебного года (скоростные: бег на 30 м; выносливость: бег на 500 м; силовых: сгибание-разгибание рук в упоре лежа; скоростно-силовых: прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа). Все тесты я оцениваю по соответствующим оценкам «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «1» (неудовлетворительно), «0» (невыполнение задания). После прохождения всего комплекса тестов результаты перевожу в баллы, суммирую и общую сумму делю на количество баллов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таблица

И.Ф.	Номер теста										Средний балл	
	1		2		3		4		5			
	Нач. уч. г.	Конец уч. г.	Нач. уч. г.	Конец уч. г.	Нач. уч. г.	Конец уч. г.	Нач. уч. г.	Конец уч. г.	Нач. уч. г.	Конец уч. г.	Нач. уч. г.	Конец уч. г.
Полина С.	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4,2	4,8
Алеся Т.	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4,4	4,6
Анастасия Б.	5	5	3	4	3	4	4	5	5	5	4,0	4,6
Константин Ф.	4	5	3	3	3	5	4	5	4	5	3,6	4,6
Никита А.	4	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4,0	4,4
Арина Ф.	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4,6	4,8
Максим С.	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3,2	4,0
Алексей Е.	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4,6	5,0
Антон З.	5	5	4	5	3	4	4	5	4	5	4,0	4,8
Андрей К.	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	3,8	4,4
Марианна С.	5	5	4	4	3	4	3	4	4	5	3,8	4,4
Дарья Р.	3	4	1	3	0	1	3	3	3	4	2,0	3,0
Соня Р.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,0	5,0
Аида С.	4	5	4	4	4	4	3	5	4	5	3,8	4,6
Марат Ш.	3	4	2	3	2	3	3	4	3	4	2,6	3,6

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ребята, которые набрали средний балл от 3,8 и выше, считаются перспективными и имеют хороший потенциал результативности для занятий лыжными гонками. У остальных учащихся результаты были на порядок ниже, но к концу года, после систематических занятий в лыжной секции, уровень физической подготовки улучшился.

Чтобы преодолеть проблемы индивидуального уровня физического развития, привить устойчивый интерес к лыжному спорту, достичь физического совершенства, я применяю определенную тренировочную систему: ежегодно набираю детишек 2–3 класса в секцию лыжной подготовки. Группа получается разновозрастная, но тем лучше для малышей – есть с кого брать пример. В занятиях с детьми в возрасте 9–12 лет уделяю внимание: укреплению здоровья, закаливанию, всестороннему развитию физических качеств. Особое внимание уделяю освоению техники всех способов передвижения на лыжах, используя средства общей физической подготовки (быстрота, координация движений; равновесие; скорость двигательных реакций; скоростно-силовые качества). Занятия проводятся как в игровой форме, так и в соревновательной с применением «круговых» тренировок. Все занятия проводятся в плане общей физической подготовки.

В ходе занятий по лыжной подготовке использую все образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, конкретизирую их с учетом возрастных, анатомо-физиологических и психологических особенностей ребят. Занятия на лыжах организую в самых разнообразных формах. Нагрузку, методы обучения для развития физических качеств планирую согласно полу, возрасту и медицинских рекомендаций школьника. Также учитываю внешние погодные условия, которые имеют свою специфику – при морозе и ветре не допускаю длительные паузы в передвижении по учебному кругу, вношу поправки в дозировке упражнений на лыжах. Слежу за реакцией учеников на выполняемую нагрузку, оцениваю их степень утомляемости по внешним признакам (изменение глубины дыхания, потоотделение, цвет кожи лица, осанка, координация движений). При передвижении на лыжах обязательно учитываю частоту сердечных сокращений, которая должна быть в пределах 120–160 уд/м.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

При изучении нового материала всегда применяю коллективное обучение, но различная степень подготовленности школьников приводит к тому, что часть из них опережает товарищей в освоении материала, и, чтобы не тормозить процесс обучения и не снижать активность учащихся, я распределяю ребят на подгруппы по подготовленности. Ребята, хуже осваивающие материал, работают по внутреннему (ближе к учителю) кругу. В дальнейшем по мере освоения того или иного способа передвижения перехожу к индивидуальному исправлению ошибок у отдельных ребят, поочередно вызывая отстающих на внутренний круг. Такой подход необходим и при развитии физических качеств, ведь в этом случае все ребята в подгруппе будут двигаться примерно с одинаковой скоростью, не мешая друг другу. А вот при изучении техники составляю пары из учеников разной подготовленности – лучше владеющий техникой идет впереди, а его товарищ следом, перенимая навыки техники.

Чтобы и в дальнейшем заинтересовать детей для занятий лыжным спортом, вывожу уже скомплектованную команду на пересеченную местность, где ребята осваивают технику передвижения на лыжах на усложненной трассе, с более крутыми спусками и подъемами. Вывожу группу на соревнования уже подготовленных лыжников, где ребята узнают о правилах соревнований, видят, как готовятся спортсмены к гонкам, принимают участие в помощи организации соревнований.

С ребятами в возрасте 12–16 лет, как и на первом этапе подготовки, продолжаю закаливать и укреплять здоровье. Применяю всестороннее физическое развитие, изучаю с детьми технику различных видов спорта (плавание, легкая атлетика, спортивные игры). Продолжается изучение и совершенствование всех видов лыжных гонок и горнолыжного спорта. Акцентируется внимание на подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. В зимний период большое внимание уделяю обучению и совершенствованию технике спусков на высокой скорости, поворотов в движении и лыжных ходов. В весеннее и осеннее время включаю упражнения из других видов спорта – бег, прыжки, плавание, спортивные игры, гребля. Юные спортсмены выступают в различных соревнованиях. Но чтобы юные лыжники не получили перегрузок, не планирую высоких

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

результатов. А вот на процесс воспитания волевых качеств (трудолюбие, дисциплинированность, смелость и т. д.) обращаю особое внимание. Для подготовки юных лыжников составляю программу на 4–6 лет, где каждому ученику ставлю определенные цели и время их достижения (выполнение спортивного разряда).

У ребят в возрасте 16–18 лет проходит этап углубленного тренировочного процесса. Эти дети тесно занимаются с тренерами ДЮСШ, повышают уровень технической, тактической и физической подготовкой.

Чтобы правильно организовать дифференцированную работу во внеурочной деятельности, я опираюсь на классификацию дифференцированного подхода.

1. Изучение индивидуальных особенностей учащихся:

– пол;

– возраст;

– данные медицинского обследования;

– показатели контрольных испытаний.

2. Управление деятельностью учащихся:

– распределение учащихся на группы;

– определение физических нагрузок.

3. Активизация самостоятельной деятельности учащихся:

– выявление помощников в проведении занятия;

– дифференцированное домашнее задание.

В результате работы по реализации моей системы с одаренными детьми опыт показывает, что все дети при дифференцированном обучении чувствуют себя успешными. Каждый ребенок, справляясь с заданиями, составленными индивидуально для него, психологически раскрепощается. Не боится участвовать в различных конкурсах, олимпиадах, соревнованиях. Мои ребята регулярно участвуют в соревнованиях по легкой атлетике, «Школе безопасности», в Олимпиаде по физической культуре, где становятся победителями или занимают призовые места.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. «Физ. культура» / И.М. Бутин. – М.: Просвещение, 1988. – 192 с.

2. Лыжный спорт: учебник для ин-тов и техн. физ. культ. / под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://estore.kulichki.com/

4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org

5. Мосиенко М.Г. Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов. – Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2005. – 72 с.

6. Лыжный спорт: учебник для средних и физкультурных учебных заведений / под общ. ред. Э.М. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 19–46.

7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков / В.Н. Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)