

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ?

Светлана Суслина, учитель физической культуры Бушуйской основной общеобразовательной школы Пировского района Красноярского края

По окончании средней школы я решила, что буду преподавать детям свой любимый предмет — физкультуру. Поступив на заочное отделение Красноярского государственного педагогического университета, я начала работать в школе. Обучаясь теории в институте, я на практике столкнулась с такими проблемами, о которых нам в высшем учебном заведении никто не рассказывал.

Так, например, последние 3 года мне пришлось работать с классами, наполняемость которых составляет от 2 до 10 человек. Малочисленность детей в классах существенно влияет на построение педагогического процесса: этот факт имеет положительные стороны и в то же время создаёт определённые проблемы для учителя и детей. Основные из них:

- отсутствие духа соревнования на уроках и в целом между учащимися одного класса, ограниченное число ориентиров для сравнения и оценки реальных успехов в учебной деятельности;
- ограниченный круг общения детей, препятствующий развитию умений общаться, способности быстро реагировать на события в новой ситуации;
- напряжение от того, что ученик постоянно ждёт, что его обязательно спросят на уроке.

Передо мной, как учителем, встали организационные и методические задачи: 1) создать такие условия для занятий, чтобы можно было их эффективно проводить как в ситуациях непредвиденных изменений погоды, так и с детьми разного возраста и уровня физической подготовленности, 2) спланировать, выбрать необходимые средства, формы и методы организации занятий.

Чтобы разрешить возникшие проблемы, в июне 2005 года я приняла участие в работе курсов, проводимых Красноярским ИПК под руководством Лебединцева В.Б., по теме «Организация обучения в разновозрастных учебных группах в условиях сельской мало-

комплектной школы». Это послужило стимулом, помогло изменить представления, натолкнуло на дальнейшие действия. Кроме того, наша школа вошла в краевой проект по созданию малокомплектных школ не классно-урочного типа на основе разновозрастных учебных групп. Занятия по всем предметам проводятся не по отдельным классам, а в двух разновозрастных учебных группах: начального (1–4) и основного звена (5–9).

В августе 2005 года я разработала вариант построения занятий физической культурой в разновозрастных группах, позволяющий занимающимся успешно овладевать учебным материалом и развивать физические способности. С нового учебного года занятия физической культурой начала проводить по реструктурированной программе, 3 раза в неделю согласно расписанию.

Наметив задачи, подобрав средства, определив физическую подготовленность учащихся и разделив их на группы по уровню двигательной подготовленности, начала осуществлять учебно-воспитательный процесс. Занятия физической культурой проводятся совместно: объединяются сразу 1) 5-й и 6-й, 2) 7-й и 8-й «классы»; 3) отдельно 9-й «класс»; 4) либо группа формируется из школьников 5–9-го годов обучения. Во время занятий с учащимися среднего звена широко используются в разных сочетаниях все организационные формы обучения. Формы обучения выбираются в зависимости от задач занятия, его содержания.

Развитие физических способностей организую в подготовительной и основной частях занятия.

В подготовительной части занятия, задача которой подготовить организм к предстоящей работе, применяю в основном фронтальную форму организации занятия при построениях и перестроениях, ходьбе и беге, танцевальных упражнениях, общеразвивающих упражнениях без предметов и с предметами, упражнениях для формирования осанки и т.д., всё это позволяет добиваться наибольшей плотности занятия. Во время ходьбы и бега в колонне темп движения регулируется. Старшие привлекаются к проведению «разминки». При одновременном выполнении одних и тех же упражнений младшие ученики берут пример со старших и подражают им, а старшие, понимая, что они должны служить примером младшим, стараются выполнить упражнение как можно лучше, это оказывает воспитательное воздействие на весь ученический коллектив. Чтобы предоставить возможность младшим школьникам для подражания, применяются построения, при которых старшие видны младшим. При проведении общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами в ра-

зомкнутой колонне, младшие становятся за старшими, возможно построение в общий круг, лицом к центру.

В начале основной части занятия учащиеся разбиваются на группы (отделения). В каждом отделении от 3 до 5 человек. Деление на группы осуществляется в зависимости от ситуации, основаниями для деления могут служить: уровень физической подготовки, иногда возраст, либо пол, а также способности в овладении движениями. Деление школьников на малые группы позволяет дифференцировать материал занятия по отдельным видам упражнений для учащихся разных возрастов, выполнять с детьми не одинаковые, а разные виды упражнений, даёт возможность регулировать дозировку упражнений. При выполнении несложных упражнений группы комплектуются так, чтобы в них входили подготовленные и слабо подготовленные, старшие и младшие школьники. В таком случае слабым есть на кого равняться, а хорошо подготовленные ученики оказывают помощь младшим учащимся. Одно отделение может разучивать двигательные действия, выполняя дополнительные подводящие упражнения, другое, состоящее из более подготовленных учеников, выполняет основные двигательные упражнения, третье отделение из слабо подготовленных детей разучивает двигательное упражнение в облегчённых условиях.

При прохождении сложных упражнений группировка происходит по уровню подготовленности, так как не исключено, что слабо подготовленным учащимся требуется большее количество подводящих и подготовительных упражнений. Руководят учебной деятельностью, а также соблюдают дисциплину в группах — руководители отделений, подготовленные учителем. Работа в отделениях проходит с использованием «Обучающих программ» (см. приложение). *Этот вариант программированного обучения, предусматривает деление учебного материала на части, на элементы и составление обучающих программ, а также специальное обучение умениям дифференцировать отдельные компоненты двигательного акта, что и даёт возможность избежать ошибок в формировании двигательных навыков у школьников. Обучающие программы включают точные, строго определённые и доступные предписания о порядке и характере действий каждого учащегося для овладения тем или иным двигательным действием или их группой (сходных по структуре) в строго определённой последовательности. Обучающая программа предусматривает неравномерное продвижение учащихся по сериям учебных заданий. В процессе выполнения упражнений в группах ученики распределяются по парам. Когда один выполняет задание, его партнёр наблюдает, определяет ошибки, де-*

ляет замечания. Поочерёдно занимающиеся оказываются в роли учащегося и учителя. Это развивает у детей чувство товарищества, ответственности, приучает к организованности и самостоятельности. Переход из группы в группу по «ступеням» обучающей программы происходит после успешного выполнения учеником контрольного упражнения, оценка за которое выставляется партнёром ученика или учителем и учеником совместно.

Обучающая программа используется в течение 15–17 мин. в основной части занятия. Вначале повторяется последнее упражнение предыдущего занятия. Итоговая оценка за выполнение упражнения выставляется в зависимости от готовности учащихся.

Также я использую индивидуальную форму организации обучения. Она необходима для решения задач, вызванных личными особенностями ученика (в обучении или в воспитании). Учебная карточка выдаётся одному ученику или двум (работа в паре). Вся работа по учебным карточкам выполняется под контролем учителя. Я нахожусь там для показа нового элемента, страховки при выполнении сложного движения.

Важнейшая составляющая системы физического воспитания — мониторинг физического развития школьников. В начале года выявляются уровни физической подготовленности. Это необходимо, чтобы понять, кто же из учащихся нуждается в особом к себе внимании. Здесь важна следующая деталь. Результаты учёта надо преподнести как стартовые, от которых пойдёт отсчёт изменений в последующих тестированиях. В дальнейшем будут фиксироваться не абсолютные результаты, а их изменение по отношению к стартовым. В этом случае не исключено, что слабый учащийся обойдёт сильного. То есть «соперниками» ребят становятся они сами, а не нормативы. Главное, таким образом, — стремление к победе над собой. Особую значимость во всей проводимой работе по данной системе приобретает первоначальный результат, определяющий максимальные возможности каждого ученика на старте собственного физического развития.

Два занятия в первой четверти отвожу для ознакомления с целями и задачами, условиями и требованиями индивидуального тестирования, составление и заполнение таблицы «Индивидуальное тестирование и контроль развития физических способностей». Таблицу составляет и заполняет каждый учащийся индивидуально в своём школьном дневнике на последней странице. Программа тестов включает физические упражнения на развитие основных физических способностей учащихся (быстроты, силы, выносливости и т.д.).

Контроль развития физических способностей проводится посредством выполнением упражнений-тестов, представленных в таблице 1. Начальный результат определяется в сентябре после двух недель занятий. Контрольные испытания проводятся в конце каждой четверти по всем тест-упражнениям. Основная цель, которая поставлена перед каждым учащимся, — улучшить свой результат на определённую величину. После очередной проверки по результатам тестов определяются достижения каждого ученика. Полученные результаты заносятся в ученический дневник и журнал учёта достижений, т.к. не видя динамики, нельзя успешно реализовать индивидуальный подход.

Контрольное тестирование организуется в форме соревнований. Чтобы не терять времени на контрольные замеры, ряд соревнований проводятся в процессе развития физических способностей. Работа проводится по методу круговой тренировки, по «станциям». Учащиеся делятся на 5–6 групп по желанию. У каждого учащегося имеется индивидуальная карточка, на которой мной записывается допустимая нагрузка при выполнении какого-то упражнения (таблица 2). Для определения нагрузки проводится тестирование для выявления максимальных возможностей каждого ученика: каждое выбранное для занятий упражнение комплекса выполняется учащимися в течение 30 секунд, в максимально быстром темпе, сохраняя структуру и не искажая технику выполнения упражнения. Число (раз) выполнений обозначается как максимальный результат или максимальный тест (МТ), который затем делится на два. В дальнейшем нагрузка определяется по неделям:

1 неделя — (МТ: 2) x 1 (упражнение выполняется 1 раз);

2 неделя — (МТ + 2): 2 x 1 (нагрузка возрастает за счёт увеличения МТ в 2 раза);

3 неделя — (МТ + 4): 2 x 2 (упражнение повторяется дважды);

4 неделя — (МТ: 2) x 3 (упражнение повторяется трижды).

Через 4 недели комплекс упражнений меняется, так как однообразные упражнения быстро надоедают детям. При составлении комплексов упражнений руководствуюсь тем, чтобы используемые упражнения были направлены на все основные группы мышц и чтобы нагрузка была не очень утомительной и в то же время повышала приспособительные механизмы кардиореспираторной системы. Когда учащиеся проделывают упражнения на расслабление в перерывах между сериями, рассказываю им о секретах развития той или иной способности, методике подбора упражнений, правилах самостоятельных занятий.

Оценивание достижений учащихся в развитии физических способностей, взятых на контроль, проводится максимально объективно: если показатели превысили результаты предыдущего тестирования, то в этом случае выставляется оценка «5»; у кого показатели остались прежними — «4»; а все остальные случаи — «3». Эти отметки являются текущими. В совокупности они определяют общую оценку четверти, полугодия. При оценке этих результатов следует принимать во внимание, что их величина во многом зависит от исходного уровня развития физических способностей: чем ниже исходный уровень, тем легче ученику добиться значительного повышения результатов, и наоборот, чем выше уровень физической подготовленности, тем труднее ученику улучшить результат. Таким образом, каждый случай надо рассматривать с этих позиций.

Одно из основных правил в работе с детьми при разновозрастном обучении — индивидуализация нагрузки для каждого занимающегося. Если этот принцип не соблюдать, то более подготовленные учащиеся не получают достаточной нагрузки, а менее подготовленные, наоборот могут перегрузиться. О степени подготовленности можно судить по реакции занимающихся на физическую нагрузку во время выполнения упражнений на занятиях, используя таблицу внешних признаков утомления и частоты сердечных сокращений.

Для индивидуализации нагрузки выполняю такие действия:

- перед началом упражнений каждый ученик подбирает для себя темп выполнения упражнений;
- менее подготовленные учащиеся могут иметь меньшее количество повторений упражнений за отведённый отрезок времени по сравнению с более подготовленными учениками;
- школьникам разрешается самостоятельно изменять темп выполнения упражнений, снижая его по мере наступления утомления;
- если учащиеся могут выполнять упражнения без труда, то в таком случае меняются условия выполнения упражнений (с использованием отягощений, высоты опоры).

При выполнении упражнений постоянно напоминаю ребятам, что темп должен поддерживаться на уровне близком к максимальному. Обычно работа выполняется на фоне небольшой степени утомления. Иногда некоторые ученики достигают средней степени утомления, что служит сигналом для снижения нагрузки.

Серьёзное внимание уделяю проведению игр. Дети любят играть, но игры учащихся старших классов часто не по силам младшим школьникам. Учитывая это, при проведении командных игр создаю

равные по силам команды, чтобы в каждой из них было одинаковое количество учеников разных по возрасту и уровню физической подготовленности. Пока одна группа играет, две другие занимаются другими видами упражнений. Планируя игры и игровые упражнения, придерживаюсь принципа разностороннего воздействия на организм: если игра с бегом, то другими видами упражнений могут быть прыжки, метания, равновесие и т.д.

Неоценимым средством активизации детей я считаю такие методические приёмы, как поручение не только показать, но и провести упражнения, объяснить и организовать игру.

Таким образом, эффективность обучения на занятиях физической культурой во многом зависит от индивидуализации обучения, что выражается в дифференцированном использовании практического материала, создании разных условий для выполнения упражнений, предъявлении различных требований к качеству выполнения упражнений, способов решения задач в соответствии с особенностями учеников, а также в вариативности решения двигательных задач. При выполнении упражнений дифференцируется темп выполнения и продолжительность, высота и расстояние.

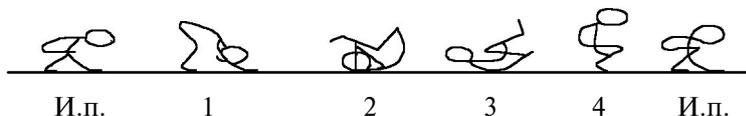
Приложение

Примеры обучающих программ

Карточка-задание 1

Обучающая программа для освоения кувырка вперёд

Описание техники. В упоре присев (см. рис.) поставить руки несколько вперёд (и.п.); перенося вес тела на руки, согнуть их и наклонить голову (1); оттолкнуться ногами; переворачиваясь через голову, сделать перекат на затылок, шею и лопатки (2), сгруппироваться (3); продолжить перекат вперёд (4) до исходного положения (и.п.).



Проверка готовности учащихся к обучению.

Учащиеся должны знать: а) опираясь на руки, нужно наклонить голову вперёд и разогнуть ноги; б) переворачиваясь через голову, нужно коснуться мата затылком, шеей и лопатками; в) в момент касания лопатками опоры необходимо быстро сгруппироваться.

Учащиеся должны уметь: из положения седа и лёжа на спине сгибать ноги и подтягивать их руками к груди.

Серии учебных заданий

1 серия (включает упражнения для развития тех физических способностей, от проявления которых наиболее зависит успешное выполнение изучаемого двигательного действия).

1. И.п. — ноги врозь, руки на пояс. Присесть, руки вперёд. Повторить 10–12 раз.

2. И.п. — о.с. Прогнуться, прямые руки назад. Наклоняя голову и сгибая левую ногу вперёд, обхватить руками голень и прижать колено к груди. То же, но сгибая правую ногу. Повторить 4–5 раз.

3. И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 1–1,5 шага, держаться за рейку на уровне плеч. Медленно согнуть руки, голову на грудь. Вернуться в исходное положение. То же, быстро. Повторить 10–12 раз.

4. И.п. — о. с, руки вверх. 1.Свободный мах руками назад и пружинящий полуприсед. 2.Мах руками вперёд с повторным пружинящим полуприседанием, вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

5.И.п. — ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперёд, коснуться руками пола. Повторить 8–10 раз.

Контрольное упражнение — упражнение 3.

2 серия (упражнения на освоение исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются изучаемые двигательные действия). 1. Принять положение упора присев, поставить руки несколько вперёд. Повторить 4–5 раз.



Контрольное упражнение — принять по сигналу правильное положение упора присев.

3 серия (предусматривает выполнение основных действий, обеспечивающих условия для выполнения изучаемого).

1. Из положения лёжа на спине согнуть ноги к груди, взяться руками за голени и подтянуть колени к плечам, плечи приблизить к коленям, колени врозь, голова между коленей, наклонена. Выполнять 3–4 раза.

2. Из седа согнуть ноги в коленях, ступни поставить слегка врозь, руками захватить верхние части голеней и подтянуть ноги к груди, колени врозь, голова между коленей, наклонена. Повторить 3–4 раза.

3. Из стойки ноги врозь на ширине одной ступни, стопы параллельно, глубоко присесть и одновременно наклонить голову на грудь, руками захватить голени и плотно прижать туловище к коленям, голова между коленей, наклонена. Повторить 3–4 раза.

4. И.п. — группировка лёжа на спине. Перекаты вперёд-назад в удобном темпе, сохраняя плотную группировку. Повторить 8–10 раз.

5. И.п. — упор присев. После 4–5 перекатов на спине прийти в положение группировки сидя. Повторить 4–6 раз.

6. И.п. — упор присев. Перекат назад, перекатом вперёд прийти в положение группировки сидя (2–3 раза) и в положение упора присев (4–5 раз). Выполнять в удобном темпе, сохраняя плотную группировку, мягко, без ударов.

Контрольное упражнение — из упора присев перекат назад и перекатом вперёд — упор присев.

4 серия (четвертую серию учебных заданий представляют действия, связанные с обучением умениям оценивать действия третьей серии в пространстве, времени и по степени мышечных усилий. Умение оценивать движения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий способствует более быстрому и качественному формированию двигательных навыков).

1. По сигналу принимать положения группировки сидя, лёжа на спине, в приседе и удерживать названные положения в течение 3 и 5 сек., сначала под счёт учителя, затем самостоятельно, оценивая временной интервал. Повторить по 2–3 раза.

2. По сигналу (свисток, хлопок) быстро принять обусловленное положение группировки (сидя, лёжа на спине, в приседе). Выполняется в форме игры «Кто быстрее?». Повторить 6–8 раз.

Контрольное упражнение — выполнять положения группировок в заданное время.

5 серия (подводящие упражнения или части изучаемого двигательного действия).

1. Из широкой стойки ноги врозь наклон вперёд с опорой руками и переворачивание через голову в положение седа ноги врозь. Повторить 4–5 раз.

2. Кувырок из упора присев до положения сидя в группировке на наклонной плоскости. Маты положить под уклон (10–15°). Выполнять сначала с помощью, затем самостоятельно. Повторить 4–5 раз.

3. Кувырок вперёд из упора присев до упора присев на наклонной плоскости (самостоятельно). Повторить 3–4 раза.

4. Кувырок вперёд из положения упора присев до положения сидя в группировке. При выполнении кувырка обращать внимание на последовательное касание мата затылком, шеей, лопатками, а также на выполнение кувырка без задержек. Повторить 2–3 раза.

5. Кувырок вперёд из упора присев до упора присев. Выполнить в удобном темпе, следить за сохранением направления кувырка. Повторить 4–5 раз.

Контрольное упражнение — кувырок вперёд из упора присев до упора присев.

6 серия (действие изучается в целом в облегчённых условиях или с помощью учителя, взаимопомощью учеников).

1. Кувырок вперёд в разном темпе — вначале в удобном темпе, затем медленнее и быстрее, сохраняя при этом правильность техники движений. Повторить 4–5 раз.

2. Кувырок вперёд на оценку

Ошибки:

1. Близкая к ногам опора руками. При толчке ногами и движении туловища вперёд теряется опора и вместо мягкого касания возможно падение на голову.

2. Раннее опускание вниз головы — потеря ориентировки.

3. Задержка в сгибании рук. Она тормозит движение головы и плеч вперёд — вниз и нарушает слитность движения в момент переворачивания.

4. Вялый и незавершённый толчок ногами или его отсутствие — нет разгона для поступательно-вращательного движения тела и переворачивания через голову. Кувырок может не получиться.

5. Направление толчка ногами вверх, а не вперёд — исполнитель вначале подпрыгивает, а потом падает на голову или лопатки с ударом о пол и остановкой — нет вращательного движения.

6. В момент начала кувырка мышцы рук расслаблены — нет амортизации при переворачивании и возможно падение на голову. Опасно!

7. Выпрямление спины и отсутствие полной группировки — нет переката и завершения кувырка.

8. При группировке соединяются колени — возможен удар о них лицом.

9. Как следствие отсутствия плотной группировки, попытка оттолкнуться руками от пола для завершения кувырка.

Таблица 1
Индивидуальное тестирование и контроль развития физических способностей учащегося
(Ф. И. учащегося)

Тест-упражнение	Возраст	На сколько улучшить результат за четверть		МТ (Начальный результат)	Предельный результат		Контрольные результаты по четвертям							
		Мальчики	Девочки		Мальчики	Девочки	1	2	3	4	Итоговая оценка	Итоговый результат		
													Итоговая оценка	
1. Прыжок в длину с места (см)	11-12	2 см	2 см		195-200	185-190								
	13-14	2 см	2 см		205-210	200								
	15	2 см	2 см		220	205								
2. Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) лёжа (девочки) (раз)	11-12	1	1		9-10	19-20								
	13-14	1	1		10-11	19								
	15	1	1		12	17								
3. Удержание угла (90°) в висе на перекладине (сек.)	11-12	1	1		9-12	8-9								
	13-14	1	1		14-17	9-10								
	15	1	1		20	12								
4. Челночный бег 3x10м (сек.)	11-12	0,2	0,2		8,4-8,2	8,7								
	13-14	0,2	0,2		8,2-7,7	8,6-8,5								
	15	0,2	0,2		7,6	8,4								
5. Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	11-12	2	2		40-45	30-35								
	13-14	2	2		48-50	35								
	15	2	2		50	35								
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	11-12	1	1		20-24	18-20								
	13-14	1	1		28-32	22-20								
	15	1	1		38	21								
7. 6-минутный бег (м)	11-12	100	100		1300-1350	1100-1150								
	13-14	100	100		1400-1450	1200-1250								
	15	100	100		1500	1300								
8. Бег 30м (сек.)	11-12	0,1	0,1		5,0-4,9	5,1-5,0								
	13-14	0,1	0,1		4,8-4,7	5,0-4,9								
	15	0,1	0,1		4,5	4,9								

Таблица 2

Индивидуальная карточка _____ (Ф.И.учащегося)					
Возраст _____					
п/п	Упражнение	Месяц:			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Подтягивание на перекладине	$\frac{MT(4)}{2} \times 1$	$\frac{MT(4)+2}{2} \times 1$	$\frac{MT(4)+4}{2} \times 2$	$\frac{MT(4)}{2} \times 3$
2	Поднимание туловища	$\frac{MT(25)}{2} \times 1$	$\frac{MT(25)+2}{2} \times 1$	$\frac{MT(25)+4}{2} \times 2$	$\frac{MT(25)}{2} \times 3$
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	$\frac{MT(20)+2}{2} \times 1$	$\frac{MT(20)+4}{2} \times 2$	$\frac{MT(20)}{2} \times 3$	Контроль
4	Лёжа на животе прогнувшись — держать	$\frac{MT(20c)}{2} \times 1$	$\frac{MT(20c)+2}{2} \times 1$	$\frac{MT(20c)+4}{2} \times 2$	$\frac{MT(20c)}{2} \times 3$
5	Темповые прыжки, третий прыжок в группировке	10–15 раз	15–20 раз	20–25 раз	25–30 раз