

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМЫ РАЗДЕЛЕНИЯ ГРУППЫ ПО УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОТСТАЮЩИХ И ОПЕРЕЖАЮЩИХ

Е. Н. Лямзин
В. В. Полумыско

Индивидуальный подход к студентам - один из важнейших принципов современных курсов физической подготовки. Его суть заключается в изучении характеристик каждого солдата и поиске адекватных методов обучения и воспитания.

Необязательно индивидуальный подход выражается в проведении занятий отдельно с каждым бойцом. Он предполагает разумное сочетание всех методов организации студенческой деятельности: поголовного, группового и индивидуального. Постоянное внимание к работе каждого солдата, вот что обязательно.

Как это сделать? Четкое разделение (дифференциация) студентов должно происходить по физической подготовленности, силовому развитию и состоянию здоровья. Необходимо учитывать тип телосложения, темперамент, волевые качества и интересы.

Под индивидуализацией обучения понимается то, что во время обучения учитываются индивидуальные особенности конкретного солдата.

Индивидуальный подход к обучению и воспитанию - это систематическое изучение каждого, стремление к правильному подходу в учебе и воспитании, а также грамотное использование показателей экспресс-тестов.

Индивидуализация учебного процесса направлена на совершенствование методов обучения. Чтобы заниматься лучше, преподаватель старается изучить индивидуальные особенности своих учеников, выбирая для каждого свой ключ. Учитель должен различать группы учеников и даже отдель-

ных учеников в классе. Это непереносимое условие успешного учебного процесса в современной массовой школе.

Особое внимание следует уделять индивидуальным характеристикам каждого курсанта, в том числе показателям его физического развития. К отдельным студентам с ярко выраженными высокими или, наоборот, низкими темпами развития и созревания нельзя предъявлять одинаковые требования, особенно, при оценке соответствия образовательным стандартам. В этих случаях целесообразно не оценивать абсолютные показатели соответствия нормативам, а сосредоточиться на индивидуальных результатах по определенным показателям двигательной подготовленности в течение учебного года.

Военнослужащие одной возрастной группы могут быть не одинаковы по росту, весу, функциональным, двигательным и другим возможностям. Кроме того, даже существует резкое несоответствие между биологическим и фактическим возрастом в среднем подростковом сегменте.

Дифференцированный подход - это сформированная группировка студентов по одной из их характеристик (пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической формы, особенности восприятия) для отдельного обучения.

Чтобы дифференцировать подход к организации занятий по физическому воспитанию, все учащиеся школ и иных учреждений, в зависимости от состояния здоровья были разделены на 3 группы:

1. Основная - студенты без отклонений в состоянии здоровья, выполняющие все физические упражнения.

Входящие в категорию основной медицинской группы с хорошим и средним физическим развитием, как правило, отличаются соответственно высоким уровнем развития двигательных качеств. Но в одних преобладает выносливость, в других - сила, в третьих - резкость и скорость. Это необходимо учитывать при выполнении упражнений. Для группы студентов с наиболее развитыми силовыми качествами возможно увеличение веса и количества повторений соответствующих упражнений; группе студентов, не обладающих общей выносливостью, следует дать установку заниматься дома, больше уделять внимание длительным беговым нагрузкам.

Среди курсантов основной группы могут быть военнослужащие без систематической физ. подготовки, хотя и без отклонений по здоровью. Таким ученикам рекомендуется задавать конкретные домашние задания, чтобы они привыкли к самостоятельному обучению. По возможности стоит уменьшать требования к ним относительно нормативов. Если, например, подобные ученики выполняют упражнения, требующие смелости, повышенного внимания и максимальной концентрации, то можно даже облегчить им степень выполнения задачи. Поддерживать таким образом: уменьшить длину дистанции, или высоту планки при прыжках в высоту.

2. Подготовительные - учащиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физ. подготовкой или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Их обучают в классе, но они не проходят контрольные стандарты. В эту группу также входят подростки с нарушениями осанки, опорно-двигательного аппарата, или некритичными отклонениями в состоянии здоровья (небольшая потеря зрения, слуха, повышенное давление).

Студенты подготовительной медицинской группы занимаются физкультурой вместе со студентами основной группы по общей программе. Схема занятий одинакова как для студентов основной, так и для подготовительной медицинских групп. Главное отличие - в дозировке физических нагрузок.

В начальной фазе урока преподаватель для такой группы дает меньшее чис-

ло подходов в упражнениях, и больше дает отдыхать. Это особенно важно при выполнении упражнений, требующих значительной скорости, силы и выносливости. Общеразвивающие упражнения проходят с индивидуально комфортной интенсивностью.

В основной части урока нужно использовать больше подготовительных упражнений по индивидуальному подходу. Снижать или повышать количество подходов и степень тяжести нагрузок стоит исходя из усвоения и самочувствия. В последней части обе группы, основная и подготовительная должны вместе выполнять оставшуюся программу.

Любой специалист по физической подготовке должен преподносить участникам подготовительной группы личную программу развития. В этот комплекс должны входить как упражнения для корректировки недостатков мышечного развития, так и для дальнейшего развития опорно-двигательных систем. Также обязательно стоит разработать план самостоятельной работы учащегося, занятия дома вплоть до зарядки, держать в курсе о необходимости подобных нагрузок и попутно работать над самодисциплиной.

Для военнослужащих с ограниченными функциями некоторых систем организма – рекомендован исключительно индивидуальный подход. Таким не следует заниматься в общем режиме и перенапрягаться, особенно, что касается силовых упражнений, кардионагрузок и задержек дыхания. Особое внимание нужно уделить чередованию интенсивных тренировок с расслабляющими, следить за дыханием и малейшими проявлениями болезненных ощущений.

3. Специальная - учащиеся, у которых наблюдаются аномалии постоянного или временного характера в состоянии здоровья и которые требуют ограничения физических нагрузок, но имеют право заниматься физической работой.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппа А - студенты с обратимыми заболеваниями, ослабленные различными травмами и после лечения и отдыха, могут быть переведены в подготовительную группу, и подгруппа В - военнослужащие с тяжелыми необратимыми изменениями в деятельности органов и систем (органические поражения сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы, печени; высокая степень нарушения коррекции зрения с изменениями глазного дна и др.).

Во время набора данной группы врач и преподаватель, помимо диагностики заболевания и данных о функциональном состоянии учащихся, должны также знать уровень их физической подготовки, который определяется с помощью различных тестов. В качестве теста разрешается использовать только те упражнения, которые не противопоказаны в связи с состоянием здоровья.

Общую выносливость ученика можно оценить, совершив пробежку в течение шести минут. Испытуемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии со своим состоянием. Тест проводится на беговой дорожке стадиона или в тренажерном зале учебного заведения, результатом становится итоговое расстояние.

Оценка скоростно-силовых качеств, силы мышц ученика может проводиться упражнением «прыжок в длину с места». Результат - максимальная длина прыжка с учетом трех попыток. Оценку работы мышц рук и плечевого пояса можно произвести типичными отжиманиями, проследив, чтобы учащийся не касался животом пола и держал прямо спину, совершая несколько подходов. Здесь результатом будет количество правильно выполненных отжиманий.

Для свидетельства координации и ловкости участника специальной группы подойдет занятие со стандартным теннисным мячом. Например, броски в стену с метра и ловля обратно такого мяча. Для оценки в зачет идет количество пойман-

ных мячей. Прыжки со скакалкой также подходят для установления координационной реакции, и быстроты движений. Количество повторений на скакалке, на двух ногах, также свидетельствует о силе и развитости мышц ног. Стоит зачесть попытки с первой, по последнюю которую сможет выдать ученик, не ограничивая его временем. Приседания выполняются в произвольном темпе, пока утомляемость не измерит общую выносливость. Подсчитывается количество упражнений, выполненных до отказа кандидата.

В настоящее время однозначно решается вопрос об использовании дифференцированного и индивидуального подходов в педагогической практике в пользу их применения - это основа повышения эффективности учебного процесса.

Нет необходимости стремиться вывести всех на один уровень. С учетом индивидуальных особенностей, дифференцированно подходя к природным наклонностям каждого, преподаватель лично моделирует и реализует процесс индивидуального развития для каждого отдельного учащегося. При этом перед учителем стоит действительно непростая задача - работать со всеми в классе и индивидуально.

Литература

1. Методика физического воспитания школьников [Текст] / Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др.; Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. - .: Просвещение, 1989. – 143 с.
2. Научные труды: Ежегодник [Текст] – Омск: СибГАФК, 1996
3. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростка [Текст] / М.И. Станкин - М., 1983
4. Станкин, М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания [Текст] / М.И. Станкин - М., 1987
5. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы [Текст] / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др.; Под ред. Г.П. Богданова. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 223 с.
6. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал [Текст] , 1992, №1
7. Физкультурное образование Сибири. Научно-методический журнал [Текст], 1996, № 1.
8. Физкультурное образование Сибири. Научно-методический журнал [Текст], 1996, № 2.