**ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

***Томилова Зармануш Рубиковна,***

*учитель физической культуры МБОУ НШ №30 г. Сургут, Россия*

**THE USE OF A DIFFERENTIATED APPROACH FOR OPTIMIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOLBOYS AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE**

***Tomilova Zarmanush Rubikovna****,*

*Teacher of physical culture MBEI ES No. 30 Surgut, Russia*

***Ключевые слова:***физическое воспитание, младший школьный возраст, физическая подготовленность, двигательная активность, дифференцированный подход.

***Аннотация.*** В условиях введения федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) выдвигаются новейшие требования к развитию педагогической теории и практики физической культуры. Особенную актуальность в нынешних условиях обретает проблема физической активности младших школьников. В последние десятилетия наблюдается прогрессирующее ограничение физической активности обучающихся в связи с перегрузкой их учебно-аудиторными занятиями, доминированием интересов, связанных с «сидячей» деятельностью. В младшем школьном возрасте проблему физической активности и интереса к физической культуре возможно обозначить одной из главных проблем образовательных учреждений. К числу направлений современного обучения является индивидуализация, предполагающая дифференцированный подход в обучении.

**Цель работы:** теоретическое и экспериментальное обоснование повышения физической подготовленности школьников путем оптимизации физической активности с использованием дифференцированного подхода на уроках физкультуры.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

**Предмет исследования:** дифференцированное применениесредств и методовфизического воспитания, направленное на повышение физической подготовленности младших школьников на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что физическая подготовленность младших школьников повысится при соблюдении следующих условий:

- оптимизации средств и методов физического воспитания для повышения двигательной активности на уроках физкультуры;

-осуществлении дифференцированного подхода на уроках физкультуры.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Разработать дифференцированный подход применения средств и методов физической культуры для оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

3. Изучить эффективность дифференцированного применения средств и методов повышения физической подготовленности на занятиях физической культурой у младших школьников

Многие люди трактуют термин «гиподинамия» как недостаток движения. Гиподинамия — это патологическое состояние организма, которое характеризуется нарушением функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и т.д.) при ограничении двигательной активности.

Современные дети в своем большинстве испытывают «двигательный дефицит» то есть двигательная активность в течение дня не соответствует возрастной норме. Существуют исследования, подтверждающие прямую зависимость здоровья детей, физического развития от их двигательной активности. Поиск путей оптимизации двигательной активности младших школьников и формирования у них устойчивой потребности в движениях является актуальной проблемой современного образования.

Одним из важнейших условий повышения эффективности педагогической деятельности, направленной на укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни школьников является дифференцированный подход к физическому воспитанию, осуществляемый с учетом индивидуальных особенностей, уровня их подготовленности и состояния здоровья. Технология дифференцированного физкультурного образования — это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования.

Разработка и внедрение в образовательный процесс физического воспитания дифференцированного подхода, как педагогической технологии осуществлялась на основе следующих принципов:

1. Осуществление индивидуального подхода требует изучения личности учащихся, выявления их индивидуальных особенностей.

2. Индивидуальный подход к учащимся должен обеспечивать рост показателей всех школьников, а не только отстающих.

3. Особое значение имеет выбор формы организации детей на уроке.

4. Распределение учащихся по группам на уроках физической культуры

целесообразно проводить с учетом их подготовленности.

5. Индивидуализация методики обучения на уроках физической культуры должна предусматривать:

– создание доступных условий для выполнения упражнений в зависимости от особенностей развития двигательных качеств;

– методическую последовательность изучения учебного материала в соответствии с уровнем подготовленности каждой группы.

Распределение учащихся по группам обычно производится в зависимости от их физической подготовленности, что позволяет планировать методику обучения всей группы, уделяя внимание каждому ученику.

Однако такое распределение может быть неправильно воспринято учениками. Поэтому, чтобы они не потеряли интерес к занятиям, в группе должен быть лидер, за которым тянулись бы остальные ученики. В спортивных играх и различных эстафетах группы и команды целесообразно делать смешанными (по уровню физической подготовленности), где каждый ученик вносит свой вклад в победу команды. Тогда более слабые будут стремиться достичь высоких спортивных результатов.

Эксперимент проводился в течение 7 месяцев (сентябрь 2018 год – март 2019 год) в МБОУ НШ №30 г. Сургута. Участвовало две группы детей: по 25 человек в каждой группе экспериментальная – 4 «А» класс (13 мальчиков и 12 девочек и контрольная – 4 «В» класс (14 мальчиков и 11 девочек) в возрасте 9-10 лет.

Для организации образовательного процесса экспериментальную группу поделили по уровню физической подготовленности на три подгруппы (высокого, среднего и низкого уровня физического развития). Деление на подгруппы осуществлялось после проведения предварительного тестирования физической подготовленности.

Для исследования физической подготовленности были использованы тесты, применяемые в теории и практике физической культуры и спорта.

Уровень развития координационных способностей и скоростной выносливости оценивался с помощью "челночного" бега 3х10 метров. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Бег с максимальным ускорением на дистанции 30 метров с высокого старта применялся для оценки скорости движений.

Гибкость позвоночного столба определялась при помощи выполнения наклона вперед из положения сидя.

Прыжок в длину с места использовался для характеристики развития скоростно-силовых качеств. Тест выполнялся дважды, оценка - по лучшей попытке.

Мышечная сила у мальчиков оценивалась по числу подтягивание на высокой перекладине из положения вис на прямых руках хватом сверху. У девочек подтягивание проводилось в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз). Показатели регистрировались визуально, упражнение выполнялось один раз.

Каждый тест оценивался по уровням: низкий, средний и высокий, каждому из которых соответствовало определенное количество баллов 1, 2 и 3 (табл.1).

Таблица 1

Уровневые показатели контрольных тестов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольный тест | Низкий уровень  (1балл) | Средний уровень  (2балла) | Высокий уровень  (3балла) |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 115-125 | 126-145 | 146-155 |
| 2. | Челночный бег 3Х10 (сек) | 10,2 – 9,8 | 9,7 – 9,1 | 9,1 – 8, 6 |
| 3. | Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз) | 2(мальчики)  5(девочки) | 3(мальчики)  7(девочки) | 5(мальчики)  13(девочки) |
| 4. | Бег 30м (сек) | 6,8 – 6, 5 | 6, 4 – 6, 0 | 5, 9 – 5, 0 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя(см) | 3 - 6 | 7 - 9 | 9 - 12 |

В соответствии с градацией обучающиеся были распределены по группам в соответствии с уровнем физической подготовленности. Для распределения использовался интегративный показатель, который определялся по сумме баллов, набранных в каждом тесте: низкий уровень физической подготовленности 7 баллов и ниже, средний уровень от 7 до 11 баллов и высокий уровень от 12 до 15 баллов.

Таблица 2

Распределение обучающихся экспериментальной группы

по уровням физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровень физической подготовленности | Кол-во  (ЭГ) | % | Кол-во (КГ) | % |
| 1 | низкий | 9 | 36% | 8 | 32% |
| 2 | средний | 10 | 40% | 10 | 40% |
| 3 | высокий | 6 | 24% | 7 | 28% |

Основываясь на показателях физического развития обучающихся, а также на результатах тестирования их заинтересованности в предмете и стремлении повысить свою двигательную активность, были определены умения и навыки обучающихся, которыми они должен овладеть в течение учебного года по каждому разделу программы. Предполагалось, что положительным моментом и демонстрация эффективности применения дифференцированного подхода будет улучшение индивидуальных показателей физического развития занимающихся.

Спецификой внедрения дифференцированного подхода является то, что освоение всех разделов учебного материала выстраивается в индивидуальной форме для всех трёх групп. Урок выстраивается с максимальной загруженностью занимающихся, высокой моторной плотностью, эмоциональным подъемом каждого ученика, так как он включен в коллективную деятельность, хоть и выполняет индивидуальные двигательные действия.

Важным моментом организации уроков физкультуры на основе дифференцированного подхода, является не только деление класса на группы, но и обратная связь деятельность и вклад каждой группы. На уроке участники выбранной группы организовывают проведение разминки, в начале урока, демонстрируют изучаемые упражнения, независимо от своих умений, осуществляют дежурство по спортзалу, а также, что самое важное являются главной целевой группой для учителя на этом уроке, которой уделяется максимально возможное время занятия. Такой подход к построению уроков физкультуры способствует большей активности на занятиях всех обучающихся, позволяет развивать у детей навыки организации и самоорганизации, повышает авторитет в ученическом коллективе физически слабо развитых школьников. Во время проведения занятий использовался групповой метод.

Анализ полученных результатов обучающихся экспериментальной группы показывает положительную динамику физической подготовленности за 2018 -2019 учебный год. Показательным моментом является изменения суммы балов набранной за выполнения контрольных тестов, обучающимися экспериментальной группы

Таблица 3

Уровень физической подготовленности после эксперимента

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровень физической подготовленности | Кол-во  (ЭГ) | % | Кол-во (КГ) | % |
| 1 | низкий | 7 | 28% | 8 | 32% |
| 2 | средний | 8 | 32% | 10 | 40% |
| 3 | высокий | 10 | 40% | 7 | 28% |

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о целесообразности применения дифференцированного подхода на уроках физической культуры для повышения уровня физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста.

**Литература**

1.Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников: проблемы, анализ, находки. М., 1992.

2.Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 1997.

3.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. — М., 2000.

4.Трещалин В.Ф. Формируя навыки самостоятельности. \\ Физическая культура в школе, №3, 1993.

5. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб. Пособие / П.К. Дуркин – Архангельск: 2006. - 128 с.

6. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях., А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2011.- 56 с.