

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ У ШКОЛІ

Ст.викладач **А.І. Сєдих**, ст.викладач **Ю.В. Кринін**, викладач **О.А. Удовицький**

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

У загальноосвітній школі розв'язується широке коло завдань фізичного виховання учнів: виховання волевих і моральних якостей, зміцнення здоров'я, належного фізичного розвитку і підвищення працездатності; засвоєння та вдосконалення природних рухових умінь та навичок, навчання новим руховим діям; розвиток основних фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, витривалості, спритності та ін.; формування правильної постави і виховання високої культури рухів, прищеплення гігієнічних навичок.

Серед засобів і методів фізичного виховання школярів одне з провідних місць належить гімнастиці. В гімнастиці існує безліч вправ по руховій структурі, засобам виконання та енергозабезпечення, з яких можуть бути складені комплекси вправ для вирішення багатьох оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Великий арсенал гімнастичних вправ, які роблять гімнастику доступною для дітей різного віку, статі та фізичної підготовленості. Крім того, кожна окрема гімнастична вправа в залежності від методу її застосування може бути багатофункціональною.

У період здійснення загальної середньої освіти та інтенсифікації процесу навчання у загальноосвітній школі ще більше зростає значення правильної організації фізичного виховання учнів усіх вікових груп, що буде сприяти задоволенню потреб дітей в активному руховому режимі.

Диференційований підхід у навчанні гімнастичним вправам частково вирішує завдання покращення організації занять з гімнастики у загальноосвітній школі.

Головним чинником диференційованого підходу в навчанні повинен бути стан здоров'я учнів і рівень їх фізичного розвитку.

Як добре відомо, на підставі медичного висновку усі школярі розподіляються на три групи: основну, підготовчу та спеціальну.

До основної групи відносяться учні без відхилень у стані здоров'я і фізичного розвитку, їм дозволяються заняття у повному обсязі за програмою фізичного виховання, тренувального заняття у спортивній секції та участі у змаганнях.

До підготовчої групи відносяться школярі, які не мають суттєвих відхилень у стані здоров'я, але незадовільно фізично підготовлені. Вони займаються за шкільною програмою за умови виключення деяких видів фізичних вправ у залежності від характеру і ступеня відхилення та диференційованого дозування навантаження.

Програмний матеріал вони засвоюють поступово; нормативи, за якими визначається їх успішність, розробляються вчителем особисто з урахуванням відхилень у стані здоров'я, які має кожен учень. Заняття у будь-якій спортивній секції їм не дозволяються, але наполегливо рекомендуються додаткові заняття в групах загальної фізичної підготовки або самостійно. Для них складаються особисті комплекси вправ, які спрямовані на поширення функційних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, на розвиток сили, координації рухів, швидкості, гнучкості, витривалості.

Звичайно школярі основної і підготовчої медичної груп займаються разом на уроках фізичної культури. Це, безумовно, ускладнює роботу вчителя, тому що потрібно вишукувати такі засоби диференціації навчальних занять, котрі б у меншій мірі не знижували якість. Однак, у будь-якому випадку діти, які віднесені до підготовчої групи, повинні почувати себе рівноцінними з усіма учнями, бо зайва опіка може зменшити їх активність.

При покращенні стану здоров'я, фізичної підготовленості учні підготовчої медичної групи переводяться в основну групу.

Особливу увагу слід приділяти учням зі значними відхиленнями у стані здоров'я і фізичного розвитку. Ці відхилення, звичайно, не заважають їм виконувати навчальну роботу з інших предметів, але є протипоказання до занять фізичною культурою за шкільною програмою. Такі діти відносяться до спеціальної медичної групи. Для більшості дітей СМГ (спецгрупа А) заняття фізичною культурою проводяться за спеціальними програмами, які враховують характер та рівень відхилення у стані здоров'я. Менша частина дітей (спецгрупа Б) направляється на спеціальні заняття лікувальною гімнастикою у лікувально-профілактичні заклади.

Оскільки зріст, характер і ступінь прояву хвороби, рівень адаптації до фізичних навантажень у кожної дитини різний, то комплектування груп рекомендується по зростовому принципу з урахуванням особливостей захворювання.

При проходженні педагогічної практики у школах студентами випускного курсу факультету фізичного виховання нами були проведені методичні спостереження і опробувані з учнями старших класів наші практичні рекомендації по диференційованому навчанню на уроках гімнастики у школі.

На наш погляд, іншим чинником у диференційному навчанні є особливості фізичної підготовленості та особливості будови тіла. За цією ознакою ми визнали, що у кожному класі чітко виділяються три категорії учнів.

Учні однієї категорії, ми б її назвали сильнішою групою, легко і швидко опановують навчальний матеріал з гімнастики; учні другої категорії, яку ми б назвали середньою групою, програмний матеріал засвоюють повільніше, ніж перша група. Середня група більше часу витрачає не тільки на засвоєння самої рухової дії, а й на засвоєння окремих підготовчих та підводящих вправ. Третя категорія учнів, до якої відносяться учні з низьким рівнем фізичної підготовленості, займаються за спеціальною програмою. Частина гімнастичних вправ виключена з програми учнів цієї групи (акробатичні і опорні стрибки, деякі вправи на брусах і перекладині). Як і попередня група, вони багато часу витрачають на підготовчі і підводящі вправи. Як правило, ці учні складають підготовчу медичну групу.

Диференційоване навчання з цими групами полягає не тільки у тому, що у кожній групі порізнному будуть вживатися традиційні методи навчання: словесні, наочні, практичні, методи контролю і оцінки вправ, що вивчаються, але ще й у тому, що за змістом навчальні комбінації на брусах, перекладині, акробатиці та опорні стрибки повинні бути різними. Покажемо це на конкретному прикладі: для юнаків 10-х класів навчальна комбінація на брусах така: розмахування в упорі на жердинах — підйом махом вперед у сід ноги нарізно — перекид уперед у сід ноги нарізно — кут (тримати) — махом назад зігнути руки — махом вперед розігнути руки — зіскок махом назад.

Учні сильної групи роблять не типову вправу, а ускладнену, а саме: підйом махом вперед вони роблять не в сід ноги нарізно, а в упор, потім перед перекидом вперед вони ще роблять силою стійку на плечах і наприкінці — обов'язково збільшують кількість згинань і розгинань рук в упорі до 3—5 разів.

Учні середньої групи або роблять типову вправу, як вона записана, або трішечки її полегшують — вони не роблять згинання та розгинання рук у комбінації.

Учні слабшої групи виконують вправу на брусах, яка значно полегшена, а саме: підйом махом вперед у сід ноги нарізно вони можуть робити не з упору на руках, а з упору на передпліччях, і також вони можуть робити більш легкий зіскок з брусів: не махом назад, а з сіда на стегні з опорою рукою позаду з поворотом навкруги. Як і учні середньої групи, вони не виконують згинання і розгинання рук в упорі на жердинах махом.

За таким же принципом роблять вправи і на інших гімнастичних видах: перекладині, колоді, акробатиці та опорному стрибку.

Учні середньої та слабкої групи, які досягли в результаті занять хороших і відмінних показників

і успішно засвоїли свою програму гімнастичного чотириборства, можуть бути переведені у більш сильну групу.

Заохочення у формі переведення учня у більш сильну групу позитивно впливало на активність усього класу.

Різні засоби організації учнів на уроках, безумовно, впливають на застосування диференційованого навчання у гімнастиці. Так, при повторенні і розучуванні нескладних вправ в основній частині уроку доцільно проводити їх фронтально. Це спосіб, при якому вправи виконують всі учні одночасно. Запроваджують його при виконанні ними нескладних акробатичних вправ, танцювальних вправ ритмічної та художньої гімнастики.

І все ж найбільш поширеним та ефективним засобом організації учнів в основній частині уроку є груповий спосіб, коли клас поділяється на групи, які називаються відділеннями або змінами. Для комплектування груп слід на перших заняттях з гімнастики у другій чверті визначити рівень підготовленості учнів до опанування розділу «гімнастика». З цією метою слід провести у класі традиційні тести:

— згинання і розгинання рук в упорі (юнаки в упорі на брусах, а дівчата в упорі лежачи на підлозі або в упорі лежачи, спираючись руками на гімнастичну лаву);

— підтягування у висі на перекладині (юнаки, а дівчата це роблять з вису стоячи на низькій перекладині);

— стрибок у довжину з місця;

— піднімання тулуба з положення лежачи на спині на підлозі, руки за головою;

— стрибки через скакалку за 1 хв.;

— динамометрія кистей рук.

Після обробки матеріалів визначаються відділення, у яких учні розподілені за «силами».

У кожному відділенні слід призначити старших, або, як їх ще звать, «капітанів команд», які слідкують за порядком, точністю і якістю виконання завдання, по можливості, надають фізичну допомогу і страховку членам свого відділення.

Спостереження свідчать, що давати різним відділенням однакові за складністю та навантаженням завдання недоцільно, бо це знижує активність учнів, гальмує в цілому навчальний процес. Тому перед кожним відділенням слід ставити конкретні навчальні завдання.

Учні «сильної групи» після оволодіння запланованої програми рухових дій займаються виконанням більш складних вправ, з метою збагачення рухового досвіду і підвищення рівня рухових якостей.

Учні «середньої» та «слабкої» груп у часі, який залишається після виконання «своєї програми», більше уваги приділяють підвищенню рухової підготовки та покращанню фізичних якостей.

Вчителю фізичної культури слід ретельно готувати навчальний матеріал для кожного уроку,

особливо приділивши належну увагу підготовчим та підводящим вправам.

Завдання для кожного відділення даються словесно, письмово або графічно. Останні два завдання оформляються у вигляді навчальних карток. По ходу занять вносяться корективи, робляться зауваження.

Ще один практичний приклад диференційованого методу навчання у гімнастиці покажемо на підйомі переворотом, який юнаки виконують на низькій, а у старших класах на високій перекладині, а дівчата — на брусах, роблячи цей підйом як на нижню, так і на верхню жердину.

Учні, які складають «сильну групу», оволодівають цим елементом за 1—2 заняття цілісним способом. У вільний час, який у них залишається, вони додатково вивчають перемах ногою вперед і назад на перекладині в упорі або підйом силою в упор через одну руку.

Учні, які складають «середню групу», оволодівають цим елементом за 4—5 занять, тому що спочатку вони виконують підводячі вправи:

— з положення лежачи на спині, тримаючись руками за нижню рейку гімнастичної стінки, вони піднімають ноги до положення лежачи зігнувшись;

— те ж саме, але положення лежачи вони приймають на похилій гімнастичній лаві, яка спирається одним кінцем на гімнастичну стінку;

— на низькій перекладині, знаходячись в упорі, слід повільно опуститись вперед у вис лежачи зігнувшись;

— підйом переворотом в упор на перекладину поштовхом однієї ноги з «горки гімнастичних матів»;

— підйом переворотом в упор на брусах різновисоких з опорою ноги спочатку у вертикальну стійку, а потім — верхню жердину.

Учні, що входять до «слабкої групи», спочатку повинні виконати завдання, які сприяють цілеспрямованому розвитку рухових якостей:

— згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) та в упорі на брусах (юнаки);

— підтягування у висі на високій перекладині (юнаки) та у висі стоячи на низькій перекладині (дівчата);

— піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці;
— вправи з набивними м'ячами.

Потім у другій серії завдань вони повинні оволодіти підводящими вправами, які вже виконувала середня група, і тільки після того слід перейти до вивчення підйому переворотом на перекладині (юнаки), на брусах різновисоких (дівчата).

Наші твердження про комплектування відділень з фізичної підготовленості, тобто «по силах», правомірні у тих випадках, коли вивчається на уроці новий матеріал.

На уроках гімнастики, коли матеріал повторюється, вдосконалюється або вивчаються нескладні вправи, допустимо розсіяне, або як ще зветься, змішане комплектування учнів у відділення: коли у відділенні будуть одночасно займатися і сильні учні, і слабкі. Це робиться для того, щоб слабкі учні рівнялись на сильних, вчилися у них, а добре підготовлені учні надавали допомогу слабим.

Таким чином, в результаті диференційованого навчання учні усіх трьох груп отримують належне навантаження і удосконалюються у виконанні гімнастичних вправ з великим емоційним підйомом, що позитивно відтворюється у навчальному процесі.

Література

1. *Меньшиков Н.К.* Гимнастика с методикой преподавания. — М.: Просвещение, 1990.
2. *Петровский В.В., Круцевич Т.Ю.* Проблемы дифференцированного физического воспитания в средней школе // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 5. — С. 47—50.
3. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики. — Харків: Консум, 1997.
4. *Якубчик Б.И.* Учет индивидуальных особенностей спортсменов // Гимнастика. — Вип. 2. — 1974. — С. 24.