

УДК 796:61

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ****К.Ф. ГОЛУБЕВА***(Представлено: канд. пед. наук, доц. В.М. НАСКАЛОВ)*

Рассматриваются вопросы дифференцированного подхода к занятиям легкоатлетическими упражнениями школьников 15-16 лет. Приведен сравнительный анализ результатов выполнения контрольных упражнений школьников. Выявлены различия в развитии физических качеств за учебный год.

Физическая подготовленность учащегося является одним из основных специфических результатов учебной деятельности по предмету «Физическая культура и здоровье». Ее характеризует уровень развития силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений и гибкости. Физическая подготовленность является результатом физической подготовки – одного из аспектов содержания физического воспитания, в свою очередь физическая подготовка является важным фактором укрепления здоровья человека, повышения уровня функциональных возможностей жизненно важных органов и систем организма [1].

Изучение практики работы по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях показывает, что привлечение всех учащихся к систематическим занятиям физической культурой все ещё остается одной из острых проблем. Неадекватные физические нагрузки, довольно высокие и контрольные нормативы, высокие требования в спортивных секциях не вызывают мотиваций у учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Одним из требований эффективной организации учебного процесса является обеспечение полного освоения знаний и умений всеми учащимися. А это невозможно без учета особенностей развития учащихся, их способностей, т. е. дифференцированного подхода.

Совершенствование урока физической культуры и повышение его эффективности связано с разработкой методики дифференцированного подхода к процессу физического воспитания. Важнейшее требование современного урока физической культуры – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физической и двигательной подготовленности, особенностей психофизического развития школьников [2].

Поэтому при оценке результатов учебной деятельности по физической культуре важное место отводится оценке уровня физической подготовленности и его изменения в процессе физического воспитания.

Изучение и оценка показателей физической подготовленности учащихся имеет важное значение для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в учреждениях образования.

Поскольку обеспечение оптимального развития физических качеств является одной из основных задач процесса физического воспитания, то в процессе развития физических качеств существует определенная последовательность операций и действий. При этом принципиальная схема алгоритма последовательности развития физических качеств, независимо от форм физического воспитания должна включать следующие компоненты (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003):

1. При определении цели должен решаться вопрос о степени необходимости и первоочередности развития того или иного физического качества на основании определения величины его развития у индивидуума.

2. С учетом выбранной цели подбираются формы, средства и методы физического воспитания для развития конкретных физических качеств.

3. Планирование процесса физической подготовки осуществляется путем составления этапных, текущих, и оперативных планов физической подготовки как составной части образовательного процесса.

4. При реализации планов физической подготовки осуществляется оперативная коррекция хода педагогического процесса.

5. На основании сравнения реальных и должных показателей уровня развития физических качеств и выполненной нагрузки решается вопрос о целесообразности внесения изменений в последующие текущие и этапные планы физического воспитания [3].

Данный алгоритм является организационно-методической основой нашего исследования.

Цель работы: выявить особенности физического развития организма школьников.

Задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности подростков 15-16 лет.

2. Проследить изменение за учебный год показателей физической подготовки подростков 15-16 лет.

Объект исследования: физические показатели организма школьников среднего возраста.

Предмет исследования: сравнительная характеристика изменений физических показателей под воздействием легкоатлетических упражнений.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Организация исследования.

Исследование проводилось на базе СШ №3 г. Новополоцка и СШ №1 г. Ушачи в сентябре 2016 г. и апреле 2017 года. В исследовании участвуют 40 человек, учащиеся 8-ых классов в возрасте 15-16 лет. По состоянию здоровья дети относились к основной медицинской группе.

В таблице 1 представлены сравнительные результаты выполнения контрольных упражнений у мальчиков из Новополоцка и Ушачи. S_1 – средний показатель результатов тестов у мальчиков из Ушачи в сентябре 2016 года, S_2 – средний показатель в апреле 2017 г. S_3 ; S_4 – средние показатели результатов тестов у мальчиков из Новополоцка в сентябре и апреле, соответственно.

$S_1 - S_2$ изменение показателей тренированности у школьников Ушачи, $S_3 - S_4$ – Новополоцка.

P_{1-2} статистическая значимость результатов тестов Ушачи, P_{3-4} – Новополоцка.

В таблице 1 сравнительный анализ результатов выполнения контрольных упражнений школьниками групп из Новополоцка и Ушачи (мальчики).

Таблица 1. – Сравнительный анализ результатов выполнения контрольных упражнений школьниками групп из Новополоцка и Ушачи (мальчики)

Тесты	Ушачи		Новополоцк		Разница $S_1 - S_2$	P_{1-2}	Разница $S_3 - S_4$	P_{3-4}
	S_1	S_2	S_3	S_4				
1. Бег 30м., с	4.93	4.88	5.07	4.93	-0.05	> 0,05	-0.14	> 0,05
2. Челночный бег, с	9.7	9.5	10.5	10.2	-0.2	> 0,05	-0.3	> 0,05
3. Наклон сидя вперед, см	7	9.9	4.3	6	2.9	<0,05	1.7	< 0,05
4. Подтягивания, кол-во раз	10.3	11.8	5.7	6.8	1.5	< 0,05	1.1	< 0,05
5. Бег 1000м., мин	3.85	3.91	4.16	4	0.06	> 0,05	-0.16	> 0,05

Разница результатов тестов в беге на 30 м. составила -0.05 с. у школьников Ушачи, а у школьников Новополоцка -0.14с. это свидетельствует о том, что скоростные качества лучше развиты у мальчиков Новополоцка.

Ловкость так же развита лучше у мальчиков Новополоцк (-0.3 с.), чем у мальчиков Ушачи (-0.2 с.).

Наклон сидя вперед указывает на то, что гибкость развита у школьников Ушачи лучше и их разница составила 2.9 см., а у школьников Новополоцка наблюдалось изменение на 1.7 см.

У мальчиков Ушачи разница в подтягивании составила 1.5 раза, а у мальчиков из Новополоцка 1.1 раза, это указывает на то, что силовые качества лучше развиты у школьников Ушачи.

Более выносливыми оказались мальчики из Новополоцка их показатели стали лучше на – 0.16 мин., в сравнении с мальчиками из Ушачи (0.06).

Разница контрольных упражнений школьников показала, что у школьников из Новополоцка хорошо развиты такие качества как: быстрота, ловкость и выносливость. У школьников Ушачи, в свою очередь, лучше развиты гибкость и сила. В связи с этим, должны быть разработаны и внедрены программы по развитию этих физических качеств.

В таблице 2 представлен сравнительный анализ результатов выполнения контрольных упражнений школьниками групп из Новополоцка и Ушачи (девочки).

Таблица 2. – Сравнительный анализ результатов выполнения контрольных упражнений школьниками групп из Новополоцка и Ушачи (девочки)

Тесты	Ушачи		Новополоцк		Разница	P_{1-2}	Разница	P_{3-4}
	S_1	S_2	S_3	S_4	$S_1 - S_2$		$S_3 - S_4$	
1. Бег 30м., с	5.3	5.2	5.67	5.3	- 0.1	> 0,05	-0.47	> 0,05
2. Челночный бег, с	10.7	11.6	11.2	10.9	0.9	> 0,05	-0.3	> 0,05
3. Наклон сидя вперед, см	14.9	16.6	14.4	15.6	1.7	< 0,05	1.2	> 0,05
4. Пресс, кол-во раз	38.8	41.7	38	40.4	2.9	< 0,05	2.4	< 0,05
5. Бег 1000 м., мин	4.7	4.7	5.2	5.04	0	> 0,05	-0.16	> 0,05

Бег 30 м. указывает на то, что скоростные качества развиты у школьниц Новополоцка (-0.47с.) лучше чем у школьниц Ушачи (-0.1с.).

Разница результатов тестов в челночном беге составила -0.3 с. у школьниц Новополоцка, а у школьниц Ушачи 0.9 с. это свидетельствует о том, что скоростные качества лучше развиты у девочек Новополоцка.

У девочек Ушачи разница в наклоне сидя вперед составила 1.7 раза, а у девочек из Новополоцка 1.2 раза, это указывает на то, что гибкость лучше развита у школьниц Ушачи.

Силовое качество так же развита лучше у девочек Ушачи (2.9 раз), чем у девочек Новополоцка (2.4 раза).

Бег на 1000м. показал, что изменение результатов было выявлено у школьниц Новополоцка и их результаты выросли на -0.16 мин., а у школьниц Ушачи изменений не наблюдалось.

Разница контрольных упражнений школьниц показала, что у школьниц из Новополоцка хорошо развиты такие качества как: быстрота, ловкость и выносливость. У школьниц Ушачи, в свою очередь, лучше развиты гибкость и сила. В связи с этим, должны быть разработаны и внедрены программы по развитию этих физических качеств.

Содержание физического воспитания и организационно-методические условия его реализации в процессе академических занятий по физической культуре не обеспечивают у школьниц повышение уровня таких физических качеств как сила, выносливость и гибкость, а также не оказывают значительно-го положительного влияния на показатели физического развития и функционального состояния организ-ма школьниц.

Таким образом, дифференцированный подход в обучении несомненно повышает мотивацию к занятиям физическими упражнениями, что в свою очередь ведет не только к повышению уровня физической подготовленности учащихся, но к пониманию необходимости тесной связи повседневной жизни с физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в школе : учеб. пособие / В. М. Качашкин. – Изд. 2-е. – М. : Просвещение, 1998. – 280 с.
2. Бандаков, М. П. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания. Теория и практика физической культуры / М. П. Бандаков. – М., 2000 – 310 с.
3. Ишмухаметов, М. Г. Дифференцированный подход на уроках физической культуры : учеб. пособие / М. Г. Ишмухаметов. – Пермь, 1995 – 320 с.