

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<br>$S_1 - S_2$ | $P_{1-2}$ | Разница<br>$S_3 - S_4$ | $P_{3-4}$ |
|-----------------------------|-------|-------|------------|-------|------------------------|-----------|------------------------|-----------|
|                             | $S_1$ | $S_2$ | $S_3$      | $S_4$ |                        |           |                        |           |
| 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.