

## Личностно-ориентированные задачи физического воспитания

Физическое воспитание в современной школе формирует духовное и физическое здоровье учащихся. Однако формирование ребенка должно быть личностно-ориентированным. Это во многом повысит педагогический эффект занятий физическими упражнениями и двигательную подготовленность каждого ученика, а следовательно, и класса в целом.

Личностно-ориентированные занятия физическими упражнениями вписываются в решение возрастных задач физического воспитания и учитывают индивидуальные особенности школьника: уровень здоровья (по результатам врачебных осмотров в школе), физическое развитие (по данным антропометрии), физическую подготовленность (по экспресс тестам), двигательную культуру, уровень нравственной воспитанности.

Поворот школы к ученику (личности ученика) является одним из путей реализации настоящего этапа модернизации российской школы. Гуманизация педагогического процесса по физическому воспитанию обеспечит большее соответствие программ и методики занятий потребностям и возможностям ребенка, его склонностям и интересам. Такой подход позволит полностью реализовать условия педагогики сотрудничества учителя и ученика, детей, учителя и родителей школьников.

Личностно - ориентированное физическое воспитание осуществляется путем достижения учениками наиболее высоких для себя индивидуальных результатов, соблюдение установленного учителем расчета времени на усвоение программного материала, выбора оптимальных физических упражнений и методов физического совершенствования, создания педагогом благоприятных условий для решения разнообразных педагогических задач.

Педагогическому видению личности ученика со стороны учителя как важной стороне процесса обучения и воспитания в школе придавал большое значение классик К.Д.Ушинский. Он подчеркивал необходимость индивидуально подойти к ребенку в процессе воспитания.

Индивидуальный подход. Во время проведения уроков необходимо обращать внимание не только на весь класс в целом, но и видеть каждого ученика в отдельности. Наблюдая за учащимися, можно установить, что одни из них быстро схватывают то, что показывает и объясняет учитель, другие значительно медленнее. У одних на уроке серьезное отношение, сосредоточенное настроение, другие невнимательны, и их часто отвлекает всякий пустяк. Перед учителем стоит задача научить всех учеников всему тому, что определено в программе. В каждом случае надо найти правильный подход к ученикам, что возможно лишь тогда, когда учитель знает. С кем он имеет дело, т.е. знает своих учеников.

Знание индивидуальных особенностей школьников определяет методические приемы обучения. Одной группе учащихся достаточно показать упражнение, и они его тут же правильно проделают, а после нескольких повторений

научатся хорошо выполнять. У таких учеников - живая реакция и высокая подвижность нервных процессов. Однако не всякую активность можно принимать за целенаправленную деятельность. Бывает, что ученики быстро выполняют то, что говорит учитель, но делают это кое-как, небрежно. Они очень скоро забывают то, что учили, у них нет достаточного трудолюбия. В подходе к ним нужна требовательность, частые напоминания о необходимости серьезно изучать технику движений, надо добиваться от них отличного выполнения заданий, которое им вполне доступно. К этой группе учащихся иногда полезно применять несколько заниженную оценку за выполнение упражнений, так как это может их заставить подтянуться в учебе, научить доводить дело до конца.

Среди учащихся встречаются и такие, которые с большим трудом улавливают смысл движения. Им нужны более подробные указания, их надо подбодрить словом, оказать поддержку. Наблюдая у ученика некоторый страх при выполнении упражнения, надо стать на страховку. Прodelав 2-3 раза упражнения с помощью учителя, ученик смело начинает выполнять его самостоятельно. Такие случаи особенно часто наблюдаются в упражнениях в равновесии на высоком снаряде, при прыжках в глубину, в высоту и опорных прыжках., при соскоках со снарядов.

Бывает, что ученик вяло и неохотно выполняет упражнения, потому что он из-за болезни отстал от товарищей. Упражнения ему трудны. Такого ученика надо подбодрить, облегчить ему временно задание, посоветовать дополнительные задания в школе и дома. Нельзя задерживать рост спортивных достижений у учеников сильных. Хорошо подготовленных физически. На уроках они должны идти вперед, совершенствовать свои умения и навыки. Их следует широко привлекать в помощь учителю по демонстрации упражнений и в качестве помощников.

Особенности проведения упражнений с девочками.

Учитывая особенности организма девочек, следует уменьшать количество и трудность упражнений в сопротивлении, лазании и перелезании, преодолении препятствий, поднимании и переноске груза. Необходимо ограничивать дистанции бега на выносливость и передвижения на лыжах.

Для девочек более существенно, чем для мальчиков, научиться производить движения мягко, ненапряженно, пластично. Осторожнее, чем на занятиях с мальчиками, следует применять прыжки в глубину, с самого начала добиваясь мягкого, пружинящего приземления и не повышать высоту снарядов до тех пор, пока техника приземления не усвоена ученицами.

На необходимость глубокого знания личности ученика при занятиях физическими упражнениями обращал внимание П.Ф.Лесгафт – основоположник научно – обоснованной системы физического образования детей школьного возраста.

Личностный подход в физическом воспитании выступает как базовая ориентация учителя физической культуры, определяющая его позицию во взаимоотношениях с каждым учеником. Проявление лично –

ориентированного подхода в физическом воспитании осуществляется путем решения задач индивидуального физического совершенствования. Каждый школьник должен знать уровень своего здоровья, физического развития, физической и двигательной подготовленности и в связи с этими параметрами прокладывать индивидуальный путь занятий физическими упражнениями (в школе и дома), характерный для личностных особенностей. В связи с этим учащиеся должны приобрести в школе необходимый объем знаний и умений по физической культуре, массовому спорту и быть обучены правильно самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями учащимся желательно рекомендовать вести дневник учета занятий, самообразования или «карточку здоровья».

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой, самоконтроль необходим. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (Ж.Е.Л.), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к объективным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений.

Таблица средних показателей функциональных и антропометрических измерений школьников.

Возраст (лет)	Величина ЧСС уд/мин	Показатели массы тела и роста (кг, см)		Показатели задержки дыхания							
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки				
масса	Рост	масса	рост	на вдохе	на выдохе	на вдохе	на выдохе				
7	84-88	86-90	22-28	118-129	21-27	118-129	36	14	30	15	
8	83-87	84-88	24-31	125-135	24-31	124-134	40	18	36	17	
9	85-89	81-85	26-35	128-141	27-35	128-140	44	19	40	18	
10	87-91	78-82	30-38	135-147	30-39	134-147	50	22	50	21	
11	75-79	82-86	32-41	138-149	32-42	138-152	55	24	44	20	
12	80-84	84-88	37-49	143-158	38-50	146-160	60	22	48	22	
13	70-74	75-79	39-53	149-165	43-54	151-163	61	24	50	19	
14	76-80	75-80	45-56	155-170	46-55	154-167	64	25	54	24	
15	70-74	72-76	50-63	159-175	50-59	156-167	68	27	60	26	
16	72-76	70-73	51-78	168-179	56-72	157-167	71	29	64	28	

Параметры допустимых значений ЧСС при тренировочной нагрузке		Классификация тренировочных нагрузок					
Возраст	Нагрузка	Режим	Характер нагрузки	Показатели ЧСС		Время работы	
минимальная	максимальная	юноши	девушки				
7	128 уд/мин	191 уд/мин	1	Низкая интенсивность	До 130 уд/мин	До 135 уд/мин	От 40 до 90 мин
8	127 уд/мин	190 уд/мин					
9	127 уд/мин	190 уд/мин	2	Средняя интенсивность	131-155 уд/мин	136-160 уд/мин	30 – 40 мин
10	126 уд/мин	189 уд/мин					
11	125 уд/мин	188 уд/мин	3	Высокая интенсивность	156-175 уд/мин	161-180 уд/мин	5 – 30 мин
12	125 уд/мин	187 уд/мин					
13	124 уд/мин	185 уд/мин	4	Субмаксимальная интенсивность	176-180 уд/мин	181 уд/мин	30 сек – 5 мин
14	124 уд/мин	185 уд/мин					
15	123 уд/мин	185 уд/мин	5	Максимальная интенсивность	181-200 уд/мин	выше 181 уд/мин	20 – 30 сек
16	122 уд/мин	184 уд/мин					
Индивидуальный тренировочный пульс: 220 – (возраст) – (пульс в покое)*0,6 + (пульс в покое)							

Оценка показателей состояния организма школьника

Баллы	Аппетит	Самочувствие	Желание заниматься ФУ	Работоспособность	Переносимость нагрузки	Сон	Болевые ощущения
5	Повышенный	Хорошее	С удовольствием	Высокая	Хорошая	Спокойный, крепкий	Нет болевых ощущений
4	Нормальный	Удовлетворительное	Есть желание	Хорошая	Удовлетворительная	Без пробуждений	Немного болят мышцы
3	Пониженный	Вялость, усталость	Безразлично	Удовлетворительная	Плохая, вялость, апатия	Трудное засыпание	Небольшое чувство тошноты
2	Есть не хотел	Плохое	Нет желания	Низкая	Прекратил занятия Ф.У.	Бессонница	Боли в подреберье
1	Отвращение к приему пищи!	Недомогание	Болезненное состояние	Выполнил только тренировку	Не занимался		

В результате педагогической работы должно быть обеспечено качество физического воспитания школьников.

Индивидуальные таблицы показателей ученика (составленные самим школьником) могут говорить о результативности (качестве) и динамике процесса физического воспитания, указывают на необходимость дальнейших изменений при занятиях физическими упражнениями.

Следует научиться оценивать не только результаты выполнения упражнений образовательного стандарта, но и анализировать динамику показателей здоровья, развития и подготовленности учеников (в том числе и личные), вычислить процент прироста их за учебно-отчетный отрезок времени, летние каникулы. Надо уметь прогнозировать достижения учеников и на этой основе строить управляемые занятия физическими упражнениями.

Личностно – ориентированные задачи физического воспитания школьника.

Овладение умениями анализа, рефлексии, планирования, контроля и коррекции своих действий. Анализ собственных действий основывается на знании своей телесности. Рефлексия – размышление, анализ собственного физического состояния. Планирование – порядок и последовательность занятий физическими упражнениями.

Постановка цели, определение задач и средств их достижения. Осуществляется деятельность ученика по физическому совершенствованию (саморазвитию). Формирование личностного «Я»: Я – знаю, Я – умею, Я – хочу, Я – понимаю смысл занятий физическими упражнениями для пользы своего развития и здоровья.

Приобретение знаний о свойствах человеческого организма, проявляющихся в процессе двигательной активности, об индивидуальных особенностях своей телесности. Усваиваются анатомо-физиологические, психологические и педагогические знания выполнения физических упражнений. Осуществляется познание личности как субъекта педагогического развития и воспитания. Школьник должен научиться понимать свой организм.

Развитие двигательных способностей (физических качеств и двигательных действий) ученика. Двигательные способности определяются уровнем развития физических качеств и степенью владения двигательными действиями в динамике, необходимой для жизнедеятельности школьника.

Формирование знаний и умений, необходимых для построения здорового образа жизни. Знания - совокупность закрепленных в сознании и мышлении фактов двигательной деятельности. Умения появляются на основе знаний и пониманий целостного выполнения физических упражнений в разных условиях жизни.

Формирование физической культуры личности начинается с планирования процесса физического воспитания направленного на совершенствование учеником своей индивидуальной природы. Происходит приобретение новых жизненных установок личности.

Список использованной литературы:

Ю. А. Орешкин «К здоровью через физкультуру», Москва «Медицина» 1990 г.

Н. В. Гуреев «Активный отдых», Москва «Советский спорт» 1991 г.

С. М. Вайцеховский «Книга тренера», Москва Фис 1971 г.

Ю. Б. Никифоров «Учитесь наслаждаться движениями», Москва «Советский спорт» 1989 г.

Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998. – с.462 -466.

Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. Физкультура и спорт. Научно-популярная серия «Знание». –М., 1987. -№1.

Бабанский Ю.К. Комплексный подход к воспитанию //Бабанский Ю.К. Избр. пед. тр. М., 1989.