

эпигастральный угол (угол между двумя нижними ребрами грудной клетки). Для этого надо глубоко втянуть в себя живот. Тогда ребра будут хорошо заметны и визуально будет видно угол между ними тупой, прямой или острый (таблица 2).

Таблица 2 – Способ второй – на «глазок»

Внешние признаки	Эндоморф Дигестивный (гиперстенический)	Мезоморф Мышечный (нормостенический)	Эктоморф Астеноторакальный (астенический)
Кости скелета	широкие	широкие	узкие
Ширина плеч	не шире бедер	шире бедер	немного шире бедер
Эпигастральный угол	тупой	прямой	острый

Указанные методы дают возможность обоснованно судить о принадлежности каждого юноши к определенному соматотипу, поскольку применение данных параметров в отдельности (без учета различных нормативных шкал) лишь распределяет занимающихся по ранжированному ряду. В результате образуются пограничные диапазоны, затрудняющие отнесение школьников, имеющих эти показатели, к определенному типу телосложения.

1. Гиревой спорт / авт.-сост. А. М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005 г. – 191 с.
2. Зайберг, В. Бодибилдинг: идеальная тренировка: путеводитель по современному бодибилдингу / пер. с нем. А. В. Волкова. – М.: Астрель, 2004 г. – 144 с.
3. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методы развития. – М.: Терра-спорт, 2000. – 192 с.
4. Шелдон, У. Конституциональная типология.
5. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/tipologiya-sheldona.html>.

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Кобринский М.Е., д-р пед. наук, профессор, **Ахременко Е.С.**,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одним из способов решения педагогических задач воспитания и обучения в школе является дифференцированный подход, при котором должны учитываться особенности групп обучения, объективно существующих в «сообществе» учащихся. Это могут быть как однородные структурные объединения самих учащихся, так и группы, специально выделенные педагогом по сходным индивидуально-типологическим, личностным, субъектным и другим качествам. Это в полной мере касается физического воспитания как важнейшей составляющей разностороннего воспитания школьников. В связи с этим целью данной статьи является обоснование необходимости обеспечения дифференциации учащихся в процессе физического воспитания в целом, и проведения тестирования уровня физической подготовленности в частности. В качестве критерия для дифференциации были использованы интересы и предпочтения учащихся относительно тестовых упражнений для оценки уровня физической подготовленности.

Важность дифференцированного подхода в физическом воспитании заключается в оптимизации образовательной и воспитательной деятельности учителя физической культуры и здоровья. Он позволяет определить содержание и формы физического воспитания не для каждого ребенка (что достаточно сложно с учетом разнообразия индивидуально-типологических особенностей школьников), а для определенных, максимально однородных, групп учащихся [1].

Термин «дифференциация» – (от франц. *differentiation*, от лат. *differentia* – разность, различие) имеет множество определений в разных отраслях человеческих знаний (в геологии, экономике, социологии, статистике, лингвистике, биологии, психологии и т. д.). Применительно к системе образования, на наш взгляд, заслуживает внимания определение дифференциации обучения, данное И.М. Чередовым. Он считает, что «дифференциация обучения представляет собой форму реализации принципа оптимального сочетания фронтальной, групповой, индивидуальной работы с учащимися на уроке в соответствии с требованиями психолого-педагогической науки, определяющей своеобразие деятельности разных типологических групп школьников» [4].

Проблема дифференциаций обучения исследовалась в разных аспектах:

- в аспекте индивидуально-дифференцированного подхода в процессе организации индивидуальных и групповых форм учебной работы;
- в аспекте активизации познавательной деятельности учащихся;
- в аспекте управления учебной работой школьников в условиях индивидуально-дифференцированного подхода и т. д.

Интерес исследователей привлекли вопросы альтернативности фронтальному обучению, внутрисубъектной индивидуализации и дифференциации обучения, а так же изучение типологических особенностей младшего школьного возраста.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» имеет ряд особенностей, которые делают его уникальным в сравнении с другими предметами школьной программы и не только школьной. К ним можно отнести:

- направленность на познание учеником самого себя, а не окружающего его мира;
- преобладание двигательной учебной деятельности;
- переключение внимания учащихся в процессе обучения с напряженной умственной деятельности на физическую с учетом состояния здоровья, индивидуально-типологических особенностей и т. д.

Эти и другие особенности урока физической культуры требуют более тщательного, внимательного отношения к процессу конструирования образовательного процесса по данному учебному предмету в школе.

Сущность дифференцированного подхода в физическом воспитании заключается в обеспечении:

- 1) достижения обязательных результатов обучения каждым учеником в соответствии с его уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья, функциональными возможностями и др.;
- 2) развития познавательного, ценностного, творческого, коммуникативного и художественного потенциала личности учащегося на уроках физической культуры и здоровья;
- 3) обучения с ориентацией на «зону ближайшего развития» (по Л.С. Выготскому) обучаемых и др.

В качестве критериев дифференциации в школьном физическом воспитании могут использоваться:

- состояние здоровья учащихся, их функциональное состояние;
- уровень физического развития и физической подготовленности учащихся (возможность объективного дифференцирования детей младшего школьного возраста по уровню физического развития и физической подготовленности обуславливает необходимость создания и соответствующих коррекционных программ, позволяющих в относительно короткие сроки ликвидировать возникшее у них отставание;
- уровень обученности (наличие знаний и умений в области физической культуры);
- уровень обучаемости (способность быстро и легко осваивать новую учебную информацию). Применительно к физической культуре это двигательные и психомоторные способности, психомоторная одаренность, внимание, память, в т. ч. двигательная, воображение, идеомоторика и т. д.;
- психологическая готовность к выполнению запланированных учителем двигательных действий (главным образом это связано с опасениями, возникающими у школьников при выполнении некоторых упражнений по причине их повышенной травмоопасности – упражнения на гимнастическом бревне, перекладине, брусьях и т. д.);
- познавательная активность (стойкое желание получать или осуществлять самостоятельный поиск новой информации в области физической культуры и спорта либо желание осваивать новые виды двигательных действий);
- индивидуально-психологические особенности учеников;
- уровень учебной мотивации в целом, и к физической культуре в частности (включая различные интересы применительно к физической культуре и спорту) и др.

Таким образом, дифференцированный подход предусматривает организацию учебной деятельности типологически однородных групп школьников с помощью специально подобранных средств обучения и приемов дифференциации деятельности учащихся на уроках [3].

Одним из условий организации дифференцированной деятельности является применение дифференцированных заданий, которые различаются по степени сложности, познавательным интересам, характеру помощи со стороны учителя и т. д.

Использование дифференцированных заданий в различных звеньях обучения физической культуре позволяет решить следующие задачи:

1. Стимулировать развитие познавательной самостоятельности школьников на уроках физической культуры и здоровья.
2. Содействовать выравниванию знаний и умений учащихся с разным исходным уровнем их усвоения.
3. Обеспечить возможность углубленного изучения, систематизации и обобщения знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Вопрос о дифференциации физического воспитания школьников является предметом исследования не только специалистов в области физического воспитания, но и медицинских работников. По мнению профес-

сора Л.В. Квашниной только 20 % современных школьников могут сдать тесты по физической культуре, в то время как остальные дети имеют неудовлетворительный уровень адаптационных возможностей к физической нагрузке. Поэтому для них необходимо разрабатывать дифференцированную систему обучения: давать те физические нагрузки, которые детям под силу и которые не причинят вред здоровью.

В ряде исследований, проводимых под руководством Л.В. Квашниной, определялась адекватность показателей сердечнососудистой системы к выполнению нагрузок школьниками на уроках физической культуры. Приблизительно у 33 % детей сердечно-сосудистая система неадекватно реагирует на те или иные нагрузки. Поэтому Л.В. Квашнина предлагает изменить нормативы, а учитывая нагрузку и состояние здоровья ребенка, делить детей на специализированные группы и для каждой назначать свою физическую нагрузку.

Однако разрабатывая любые нормативы, нужно обязательно учитывать реальные возможности детского организма.

Так как имеет место неоднородность в темпах физического развития и уровне физической подготовленности учащихся даже в рамках одной половозрастной группы, в классах появляются как успешные в деле освоения ценностей физической культуры школьники, так и ребята, отстающие в этом плане. Поэтому целесообразным является организация дифференциации на различных этапах освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в школе. Дифференцированный подход может использоваться при изучении и закреплении нового материала, при проверке знаний учащихся, при подготовке домашних заданий и контроле знаний, двигательных умений и навыков учащихся.

В качестве основополагающего критерия дифференциации при проведении исследований нами был выбран учет интересов и возможностей учащихся применительно к тестированию физической подготовленности, т. е. организация дифференциации на этапе контроля. Необходимость учета данных параметров диктуется развивающим характером обучения в современной школе и необходимостью соблюдения принципа индивидуального подхода к учащимся с целью максимального их развития. При этом в качестве основания для формирования гомогенных групп целесообразно использовать характерные индивидуально-психологические особенности детей (в том числе уровень физического развития, уровень учебной мотивации к физической культуре и др.).

Цель дифференциации на этапе контроля состоит в создании условий для развития у учащихся познавательного интереса по отношению к физической культуре как социокультурному феномену, а так же как к обязательной учебной дисциплине в общеобразовательных учреждениях.

Суть исследования заключалась в предоставлении учащимся IV классов возможности самостоятельного выбора тестов для определения уровня физической подготовленности из числа предложенных. Помимо 6 стандартных тестов (а для IV классов это прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 м, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (д), вис на согнутых руках (м), шестиминутный бег или бег 800/1000 м, наклон вперед, бег 30 м) предлагались еще по два альтернативных теста на каждое физическое качество.

Подбор альтернативных тестов осуществлялся следующим образом. Помимо базового теста, например, виса на согнутых руках (м)/ поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 с. (д), предлагались тестовые упражнения такой же направленности (на одно и то же физическое качество), но при этом были задействованы другие группы мышц. Например, предлагалось выбрать между висом на согнутых руках (м), подниманием туловища из положения лежа на спине за 30 с (д), сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (девочки – на скамейке) и подъемом ног из положения лежа на спине за 30 с. Таким же образом были подобраны альтернативные тесты для других физических качеств.

Анализ выбора учащимися тестов санкционирует возможность выявления предпочтений относительно тестовых упражнений в зависимости от интереса и, что немаловажно, особенностей физического развития (на основе изучения весо-ростовых показателей учащихся). Сопоставление выборов учащихся с особенностями телосложения позволит установить взаимосвязь между данными характеристиками. На основании этих данных в дальнейшем необходимо разработать рекомендации по осуществлению дифференцированного подхода на этапе контроля.

Особое значение управления физическим развитием и воспитанием детей приобретает в младшем школьном возрасте, когда закладывается фундамент здоровья. Нельзя не учитывать то обстоятельство, что именно в этом возрасте начинает проявляться отставание школьников в уровне физического развития и физической подготовленности, которое, если не принять соответствующих мер (осуществление дифференцированного подхода), может существенно отразиться на состоянии здоровья и общем развитии детей [2].

Таким образом, дифференциация физического воспитания школьников с акцентом на оптимизацию физического развития и физической подготовленности учащихся заключается, на наш взгляд, в следующем:

1. Школьники с низким уровнем физического развития и физической подготовленности занимаются физической культурой вместе с основной группой при условии тщательного отбора физических нагрузок.

2. Для организации учащихся подготовительной группы на уроке следует использовать различные методы проведения занятий, но с преимущественным проведением основной части урока по отделениям и со строгим ограничением использования соревновательного метода.

3. Оценка текущей успеваемости должна проводиться на основании отношения школьника к урокам физической культуры и здоровья и положительной динамики приростов результатов тестирования. Уровень текущей и итоговой оценки определяется по выполненным тестам, независимо от их количества.

4. Несомненно, необходимым условием для решения проблем оптимизации школьного физического воспитания является определение должных величин контрольных нормативов для учащихся с низким уровнем физического развития и физической подготовленности, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

Проблема дифференциации физического воспитания является актуальной и для ее решения в современной школе необходима совместная деятельность учителей физической культуры и здоровья, медицинских работников, администрации учреждения, родителей и других участников учебного процесса.

1. Арапов, А. И. Дифференциация обучения в истории отечественной педагогики и школы / А. И. Арапов. – Новосибирск: НГПУ, 2003. – 243 с.

2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

3. Осмоловская, И. М. Организация дифференцированного обучения в современной общеобразовательной школе / И. М. Осмоловская. – М.: Институт практической психологии, НПО «МОДЭК», 1998. – 137 с.

4. Чередов, И. М. Система форм организации обучения в советской общеобразовательной школе / И. М. Чередов. – М., 1987. – 152 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КИЕВА

Маринич В. Л.,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Постановка проблемы. Сегодня в Украине среди подростков от 12 до 18 лет лишь 6–10 % относительно здоровые. Только 6 % наших соотечественников имеют достаточный уровень двигательной активности оздоровительной направленности [3]. Однако двигательная активность и направленная физическая нагрузка закладывают фундамент для будущего активного и здорового образа жизни человека, являются профилактикой многих заболеваний.

Одним из путей решения указанных проблем в украинском обществе является проведение профилактической деятельности в учреждениях образования, примером которой может служить системная физкультурно-оздоровительная работа в учебных заведениях.

Изучение системы физкультурно-оздоровительной работы в г. Киеве, с одной стороны, интересно тем, что в столице имеются большие возможности материально-технической базы, кадрового обеспечения, а с другой – характерными признаками являются малоподвижный образ жизни столичных детей, влияние информационных технологий, нерациональное питание, занятость родителей. Именно поэтому изучение специфики физкультурно-оздоровительной работы в столице требует исследования и анализа [5].

Возможность повысить эффективность физкультурно-оздоровительной работы столичных учреждений образования, придать ей гуманистическую направленность, стимулировать научно-педагогический поиск и определяет актуальность исследования.

Цель исследования – определение направлений повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы столичных учреждений образования путем анализа особенностей ее организации.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние организации физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях г. Киева.

2. Обозначить пути повышения эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы отечественных учебных заведений.

Методы исследований: анализ и обобщение научно-методической литературы, статистических данных и материалов сети Интернет, методы сравнения, наблюдения; синтеза и анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Система организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в дошкольных, общеобразовательных, профессионально-технических и внешкольных учебных заведениях (приказ МОН № 486 от 21.07.03 г.) включает физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в учебных заведениях, а также участие учебных заведений в соревнованиях разного уровня. Рассмотрим особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях г. Киева.