Доклад

Личностно – ориентированный подход в преподавании физической культуры

Подготовил учитель

моу Сарафоновская сш

Мельников А.Н.

В школьные годы основным видом деятельности ребенка является учебная деятельность, которая характеризуется длительным нахождением тела в сидячем положении. Вследствие этого, возникает дефицит двигательной активности, что становится причиной возникновения различных видов нарушений здоровья.

В настоящее время отмечается негативная тенденция роста числа детей школьного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата, и другими патологиями. Поэтому вопросы профилактики и коррекции нарушений здоровья школьников входят в число актуальных проблем не только физической культуры, но и современной системы школьного образования [2, 3].

Реформа системы образования, осуществляемая в России, сталкивается с необходимостью решения ряда проблем, в том числе, проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников. С введением учебного плана в соответствии ФГОС нагрузка детей в школе значительно возросла, кроме традиционных занятий появились занятия внеурочной деятельностью. В качестве данных занятий, чаще всего предлагаются виды деятельности, не повышающие двигательную активность школьников. В итоге ситуация с развитием различных отклонений значительно усугубляется. Состояние здоровья является показателем гармоничного физического развития детей, и безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким, тяжелыми последствиями. Ряд специалистов [1,2,3,4] сходятся во мнении, что профилактика патологий является во многом педагогической проблемой и может с успехом решаться в процессе физического воспитания.

Высокая заболеваемость, нарушение процессов роста и развития, снижение адаптационного потенциала детей школьного возраста вызваны резким снижением уровня двигательной активности школьников и недостаточной оздоровительной эффективностью преподавания физической культуры в образовательных учреждениях. Возможность профилактики и ликвидации вредных последствий гипокинезии – это оптимальное увеличение двигательной активности и рациональная организация двигательного режима.

Исходя из создавшегося положения со здоровьем школьников и малой оздоровительной эффективностью их физического воспитания, актуальной является разработка новых организационно-методических форм учебного процесса и технологий обучения, дающих возможность предлагать соответствующие рекомендации индивидуализации физических упражнений на уроках физкультуры, для физического самосовершенствования школьников, для повышения оздоровительной эффективности их физического воспитания.

Школьная среда является важнейшим фактором в формировании здоровья детей и подростков. За последнее время в результате проведения реформ системы образования она претерпела ряд изменений: интенсификация процессов обучения; внедрение новых технологий на основе ПЭВМ; введение авторских программ, не имеющих санитарно-эпидемиологического заключения. Следствием всего стало, снижение функциональных резервов организма ребенка.

По результатам плановых медицинских осмотров обучающихся МОУ Сарафоновская СШ ЯМР отмечается устойчивая тенденция к ухудшению показателей их здоровья.

Итоги проведенного мониторинга состояния здоровья школьников выявили следующие патологии:

Опорно-двигательного аппарата - 37%, болезни системы кровообращения - 5%, нарушения зрения - 14%, так же встречались болезни нервной системы, болезни эндокринной системы – 2,1%, органов дыхания -6,4%

Структура выявленной патологии практически не отличается от общероссийской.

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦДЗ РАМН отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.
2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза, хронических болезни - в 2 раза. Половина школьников 7–9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни.
3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), втрое — болезни почек и мочевыводящих путей.
4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7–8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10–11 лет — 3 диагноза, 16–17 лет — 3–4 диагноза, а 20% старшеклассников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков выражается группой здоровья. По данным всеобщей диспансеризации, проведенной в 2002 году, первую группу здоровья имели 33,9% детей, вторую группу 52,1% детей, третью группу (включая группы IV и V с патологией в стадии суб- и декомпенсации) - 16,1% детей. По мере взросления увеличивается число детей, имеющих третью группу здоровья, т.е. к возрасту окончания школы наблюдается рост числа хронических болезней, которые диагностируются почти у четверти старшеклассников (Анфиногенова О.Б. с соавт., 2007, Рожавский Л.А., 2007, Зорина И.Г., 2009).

 Поэтому выбранная тема актуальна на сегодняшний день.

Современное общество страдает недостаточной двигательной активностью, и школьники не являются исключением. По данным Комкова А.Г, Лубышевой Л.И (2003), Harrell JS et al. (2003, 2005), В.Р. Кучмы с соавторами (2008), О.В. Осипенко с соавторами (2008), Е.Г. Буниной с соавторами (2010), только 44-50% младших школьников ведет активный образ жизни, а по мере достижения старшего школьного возраста доля таких детей резко снижается. При этом показатели здоровья детей, имеющих хорошую физическую нагрузку, значительно выше, чем у их сверстников с гиподинамией (Peralta, Louisa R., et al., 2009).

Приоритетная задача современной российской образовательной политики - создание условий для высокого качества образовательного процесса на основе сохранения его фундаментальности и соответствия перспективным потребностям личности, общества и государства. Состояние здоровья подрастающего поколения - важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной причинно-следственной связи с тем, каков суммарный потенциал здоровья. Важно не только повысить уровень двигательной активности ребенка за счет урочных занятий, но и привить устойчивую потребность в занятиях физическими упражнениями в спортивной секции, семье во время досуга. Для решения данной проблемы необходимо сформировать правильный двигательный навык выполнения упражнения, а через это радость от совершаемой работы.

**Методика преподавания физической культуры с учетом личностно ориентированного подхода**.

Методика разработана в соответствии с принципами, по которым каждый ребенок должен раскрыться как уникальная, неповторимая индивидуальность. Целью такого обучения состоит в создание психолого-педагогических условий, позволяющих в коллективе работать с каждым учеником в отдельности, с учетом индивидуальных познавательных возможностей, потребностей и интересов. В процессе учебной деятельности, формируются и проявляются психофизиологические особенности личности. Обучаемый является субъектом учебной деятельности, где у него есть возможность проявить свои личностные качества, творческую и познавательную активность, волю, способность к достижению поставленной цели. Каждый ученик имеет возможность овладеть двигательным действием, работая по индивидуальному маршруту и почувствовать радость от успеха. Данный фактор является сильным мотивирующим средством для дальнейшей работы на уроке и вне школы. Успешная деятельность обучающегося на уроке физической культуры может проецироваться и на другие предметы. Основными задачами педагогической деятельности вижу создание благоприятных условий для физического развития и воспитания обучаемого, включение каждого занимающегося в двигательную деятельность, совершенствование процесса преподавания физической культуры, формирование устойчивого интереса школьника к занятиям физическими упражнениями. Решая поставленные задачи в физическом воспитании учащихся, опираюсь на индивидуальные возможности ребенка.

**Инновационная направленность методики преподавания физической культуры с учетом личностно - ориентированного подхода.**

Личностно-ориентированный подход – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание личностно ориентированного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства. Новизна метода заключается в комбинировании элементов личностно-ориентированного подхода и использование информационных технологий и технических средств обучения. В процессе педагогической деятельности происходит обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, но и воспитывается потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Максимальные усилия прилагаются к тому, чтобы помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья. Для успешной реализации поставленных задач, работаю над обобщением и анализом личного опыта и использованием новых технологий на уроке физической культуры.

В процессе работы важно научить детей сознательно относиться к выполнению физических упражнений. От осознания необходимости и важности занятий физическими упражнениями будет зависеть двигательная активность человека. В соответствии с образовательной программой у каждого ученика необходимо сформировать представление о двигательных действиях и выработать навык их выполнения на определенном уровне. На практике возникают сложности в решении этой задачи в силу индивидуальных особенностей физического и психического развития детей одного класса. Личностно-ориентированный подход, позволяет учитывать индивидуальные показатели школьников. Используя различные приемы: подводящие упражнения, выполнение задания с помощью, страховкой, в упрощенном виде в результате приходим к ситуации успеха. Тем самым обеспечиваем максимально возможный для каждого обучающегося уровень освоения двигательного действия.

**Педагогическая целесообразность методики преподавания физической культуры с учетом личностно ориентированного подхода**

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на формирование знаний по физической культуре, представлений о здоровом образе жизни и гигиене(образовательная деятельность); формирование умений, двигательной подготовленности (оздоровительная и развивающая деятельность); формирование культурологических стремлений и социально значимых качеств личности (воспитательная деятельность). Использование методов, средств и подходов физического воспитания на основе личностно-ориентированного подхода и использование информационных технологий является оптимальным комплексом инструментов в работе по достижению поставленных целей. Для урока физической культуры характерным является, строгая регламентация деятельности занимающихся, и дозирование нагрузки. Этим достигается оздоровительная направленность урока. В работе при планировании деятельности необходимо учитывать состояние здоровья, пол, физическое развитие, подготовленность, особенности развития психических свойств. Для контроля за реакцией организма на нагрузку используются визуальное наблюдение за внешними признаками утомления и пульсометрия, что помогает оперативно судить о соответствии предлагаемых заданий особенностям обучающихся, уровню их физического развития и подготовленности. Регулирование нагрузки осуществляется за счет индивидуального подбора средств, методов физического воспитания.

Многообразие задач, решаемых в ходе урока, требует применения широкого круга методов обучения: словесный, наглядный, строго регламентированного упражнения, круговой тренировки, игровой, соревновательный. Особенность выбора того или иного метода зависит от решаемых на уроке задач, от подготовленности учащихся, от особенностей самого физического упражнения, учета условий, в которых идет обучение. На уроках применяется стандартное оборудование и инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели, и др.), упражнения на релаксацию мышц, дыхательные упражнения. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными. Контроль физических нагрузок по частоте сердечных сокращений выполняется вначале и в конце урока. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера не только сравнивается величина сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и отслеживается быстрота восстановления пульса во время отдыха. Использование технических средств обучения и ИКТ открывает широкие возможности в направлении фиксации и контроля правильности выполнения двигательных действий и устранении индивидуальных ошибок в биомеханике движения. При освоении нового упражнения или совершенствовании ранее изученного производится фотофиксация движения обучающегося. Производится сравнение с эталонным вариантом техники выполнения движения. Выявляются и анализируются ошибки и подбираются специальные, подготовительные или подводящих упражнения. В результате, обучающийся достигает необходимого уровня выполнения двигательного действия. Изучение предмета «Физическая культура» предполагает, помимо освоения практических навыков, знание теоретических основ, а так же владение информацией о физкультурно-спортивном движении в масштабах города, округа, страны. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья, создают презентации, фото и видео материалы, рефераты. В реализации личностно - ориентированного подхода у обучающихся формируется уверенность в своих силах, самоуважение, чувство радости от выполненной работы, а это является фундаментом воспитания и морально-волевых, нравственных, интеллектуальных качеств личности.

**Психологическая целесообразность предлагаемой методики**

Обучающиеся в классе могут быть условно поделены на группы, в зависимости от физической подготовленности и психоэмоционального состояния.

временно перешедшие в подготовительную группу после болезни;

обучающиеся, у которых возникают трудности при выполнении упражнений;

обучающиеся с высоким уровнем физического развития.

При подготовке к уроку важно дифференцирование задач, содержания, темпа освоения программного материала и оценки достижений. На каждом уроке при выполнении заданий соблюдается дидактический принцип «от простого к сложному». С целью повышения интереса обучающихся к занятиям и учета их психофизических особенностей, используются разнообразные формы организации обучения: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, командный, соревновательный.

Атмосфера в классе на занятиях основана на доверия, взаимоуважения и доброжелательности, соревнование между учениками на этапе начального освоения техники полностью исключается. Сравнение показателей работы ученика происходит только с его собственным исходным уровнем. В работе ориентиром является не передача «готовых знаний», а формирование активной личности, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Контроль знаний и умений обучающихся — обязательное условие результативного учебного процесса. Для учеников формируется установка не на преодоление норматива, а на работу над самим собой, понимание, важности этой работы для повышения показателей уровня своего здоровья. Применение на практике личностно – ориентированного подхода дает высокие показатели уровня освоения программы и отсутствие неуспевающих по предмету.

# Социальная значимость применения личностно – ориентированного подхода

Высокие показатели, являются результатом многолетней работы в направлении формирования устойчивого интереса обучающихся к урокам физической культуры. Основной целью уроков физической культуры считаю - укрепление здоровья обучающихся, углубленное воспитание физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности, формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни. Приобретение обучающимися, опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания; ключевых навыков (ключевых компетентностей), имеющих универсальное значение для различных видов деятельности: решения проблем, принятия решений, поиска, анализа и обработки информации, коммуникативных навыков в повседневной жизни. Считаю своим успехом выбор выпускниками для получения образования ЯГПУ им.К.Д.Ушинского факультет физической культуры 2013-2014 уч.г., Педагогический колледж (УФ) 2012-2013 уч.г., 2014-2015уч.г.

Кроме того, 90% обучающихся школы вовлечены в спортивно-массовую, внеклассную работу по предмету; ученики -победители и призеры ежегодно отмечаются грамотами, благодарственными письмами, ценными подарками и кубками на муниципальном и региональном уровнях. Мною подготовлены обучающихся к выполнению спортивных разрядов по легкой атлетике и лыжным гонкам. Активно работаю в направлении возвращения норм ГТО. В 2011-2012, 2012-2013, 2013-2014, 2014-2015 уч. годах были подготовлены обучающиеся к сдаче норм. Из числа подготовленных 30 выполнили нормативы на серебряный значок, 6 – на золотой. Многие выпускники школы в настоящее время выбрали для себя занятия боксом, тайским боксом, кудо в секциях города Ярославля.В работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья руководствуюсь основной целью – подготовка их к успешной социализации, обеспечение полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Использование современных педагогических технологий дает положительную эмоциональную удовлетворенность, позволяет побудить обучающихся к углубленному изучению материала, является важнейшим фактором повышения качества образования.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Маргазин В.А. Физическое развитие (исследование и оценка). – Ярославль: изд-во ЯГПУ им.К.Д.Ушинского, 2007. – 47с.
2. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Автореф. дис.докт. пед. наук.

3.Калюжная Р.А. Двигательный режим и здоровье школьника. - М., 2000.

4. Макарова Г.А. Спортивная медицина. - М., 2003.-480 с

5. Плотников В.П., Поляев Б.А., Чоговадзе А.В. К вопросу о классификации физических упражнений // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. - 2001.-№3.

6. Мертен А.А. Функциональная взаимосвязь костной и мышечной систем. -Рига, 2000.

7. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста: Дисс. к.п.н. - Омск