

УДК 338.3:339.634

## ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ УРОВНЕВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПО

**Ольга Петровна Андреева**

преподаватель

sportsmenka.andreeva@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные цели и задачи технологии уровневой дифференциации, а также использование как одинаковых, так и разных средств и методов развития физических качеств в группах разной подготовленности. Обучающиеся специальной медицинской группы и освобожденные от занятий, по состоянию здоровья, выполняют индивидуальные задания.

**Ключевые слова:** технологии уровневой дифференциации, урок, физическая культура, обучающиеся.

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023) рассматривает здоровье подростков как приоритетное направление государственной политики в сфере образования.

В последнее время делается акцент на максимальное усвоение учебного материала, что в свою очередь, приводит к перегрузкам обучающихся, в том числе и системы СПО. А это, в свою очередь, приводит к потере интереса к учебе и уверенности обучающегося в себе.

Перед педагогом встает вопрос: как организовать деятельность обучающихся на уроке, чтобы дать каждому занимающемуся оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности? Как развивать интерес обучающихся к урокам физической культуры, потребность в здоровом образе жизни? Решением данной проблемы является применение технологии уровневой дифференциации.

Цели технологии уровневой дифференциации на уроке физической культуры: развитие личности обучающихся на уровне его возможностей и способностей; освоение различных способов физкультурной деятельности, и задачи: сохранить интерес к предмету на протяжении всего обучения; обеспечить индивидуальный уровень овладения знаниями, умениями, навыками; создать условия для определенной степени самостоятельности детей в обучении. Следовательно, необходимо дифференцирование задач и содержания, темпа освоения программного материала, оценки достижений.

На занятиях физической культуры в колледже мной применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- обучающиеся распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия:
- для обучающихся специальной медицинской группы дается отдельное задание;
- для обучающихся, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов;

- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех обучающихся колледжа по 5-ти упражнениям с целью определения уровня физических способностей для дифференциации на группы;

- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности обучающегося;

- обучающиеся среднего уровня привлекаются на дополнительные занятия различными видами спорта (волейбол, футбол, настольный теннис) и соревнования;

- одаренные обучающиеся успешно участвуют в соревнованиях муниципального и областного уровней.

Обучающиеся имеющие слабую физическую подготовку, часто бывают неуспевающими, а с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ребенка. В колледже группы формируются из обучающихся с разным уровнем физической подготовленности и психологическими качествами. Всего существует 5 групп здоровья, которые обозначаются римскими цифрами (I, II, III, IV, V), но для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная "А" (оздоровительная) и специальная "Б" (реабилитационная). Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений [1, с.133].

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся улучшается по сравнению с исходным уровнем [3]. В более слабых группах обучающиеся раньше заканчивают выполнение заданий, и у них остаётся больше времени для отдыха и восстановления.

Для обучающихся основной медицинской группы даются задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету.

В процессе обучения двигательным действиям, человек должен овладеть их динамическими и ритмическими параметрами.

Для этого необходимо:

- создать методику, которая учитывала бы все группы занимающихся, причём с возможностью перехода обучающихся из одной группы в другую;
- найти средства и методы, способствующие развитию не только двигательных функций, но и развитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Во время занятий, провожу контроль физические нагрузки по частоте сердечных сокращений. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера не только сравнивать величину сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и прослеживать быстроту восстановления пульса во время отдыха. Обучающихся, у которых перед уроком ЧСС выше 80 уд/мин., и менее подготовленных детей при построении ставить на левый фланг. Для таких обучающихся с помощью ограничителей можно сделать внутренний круг с меньшим радиусом, где они могут выполнять индивидуальные упражнения, упражнения на дыхание и расслабление, ходьбу, бег трусцой и т.д.

В подготовительной части урока задания выполняются всеми обучающимися, но для более слабых снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий, их объём, интенсивность, количество повторений, темп движения; даются более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешается делать более частыми и длительными паузы отдыха [3, с.76].

Большая роль отводится планированию подготовительной и заключительной части урока, так как начался урок и как был закончен, зависит успех урока [2]. В практике физкультурно-оздоровительной работы широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации. Положительные эмоции не только радуют человека, но одновременно эффективно стимулируют его мышечную деятельность. В игре и

через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

При проведении упражнений в игровой или соревновательной форме слабые обучающиеся распределяются по всем командам и чаще проводится замена этих игроков.

Если преодолевается полоса препятствий, часть из них исключается.

В эстафетах более подготовленные обучающиеся начинают и заканчивают эстафеты и при необходимости делают два повторения. При выполнении заданий в парах ребята должны подбираться по силам и им даются разные по сложности упражнения, при этом также можно использовать карточки с заданиями и со схемами упражнений.

На уроках желательно применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели, резиновые и пружинные эспандеры и др.), проводить уроки с музыкальным сопровождением, включать элементы аэробной гимнастики, ритмики, упражнения релаксации мышц, дыхательные упражнения, фитнес йоги. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными. А также можно применять презентации и видеоролики с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ), которые могут стать помощниками педагогу.

Особое внимание на уроке физической культуры уделяю обучающимся с избыточным весом и слабым, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких обучающихся, помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. Двигательный

режим со слабыми обучающимися осуществляется при частоте пульса до 130-150 уд/мин. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

В заключительной части урока обучающиеся объединяется в одну группу, все выполняют одинаковые упражнения. Исключения составляют те случаи, когда по расписанию урок физической культуры последний и в конце его можно провести игру большой подвижности, участие в такой игре менее подготовленных обучающихся ограничивается.

С учетом вышеизложенного хотелось отметить, что данный подход к обучению на уроках физической культуры направлен, прежде всего, на укрепление здоровья и развития двигательной активности обучающихся. А также дифференцированный подход к обучающимся, повышает мотивированность к занятиям физическими упражнениями, что в свою очередь ведет не только к повышению уровня физической подготовленности, но к пониманию необходимости тесной связи повседневной жизни с физической культурой.

#### **Список литературы:**

1. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / М.: Юнити. 2017. С. 288.
2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования//Москва: Издательство Юрайт. 2022. С. 424
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта//Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия». 2000. С. 480.

UDC 338.3:339.634

**APPLICATION OF THE TECHNOLOGY OF LEVEL  
DIFFERENTIATION IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN SPO**

**Olga P. Andreeva**

Teacher

sportsmenka.andreeva@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** The article discusses the main goals and objectives of the technology of level differentiation, as well as the use of both the same and different means and methods of developing physical qualities in groups of different fitness. Students of a special medical group and those released from classes, for health reasons, perform individual tasks.

**Keywords:** technologies of level differentiation, lesson, physical culture, students.

Статья поступила в редакцию 10.02.2023; одобрена после рецензирования 01.03.2023; принята к публикации 20.03.2023.

The article was submitted 10.02.2023; approved after reviewing 01.03.2023; accepted for publication 20.03.2023.