

«Личностно-ориентированный подход на уроках физической культуры»

Воронова Т.В.,
учитель физической культуры,
МАОУ «Городская гимназия №1»

Модернизация системы российского образования требует коренной перестройки физического воспитания. Традиционно цели школьного образования определялись набором знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть выпускник. Сегодня такой подход оказывается недостаточным социуму, нужны выпускники готовые к включению в дальнейшую жизнедеятельность, способные практически решать встающие перед ними жизненные и профессиональные проблемы. Сегодня главной задачей является подготовка выпускника такого уровня, чтобы попадая в проблемную ситуацию, он мог найти несколько способов её решения, выбрать рациональный способ, обосновав своё решение.

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни – главная задача учителя физической культуры.

Важнейшие требования современного урока физической культуры - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Совершенствование урока физической культуры и повышение эффективности невозможно без личностно-ориентированного обучения. В физическом воспитании применение этой технологии диктуется необходимостью, т.к. в настоящее время всё более усиливается дифференциация детей по психологическому и физическому развитию.

Актуальность данной работы заключается в необходимости создания максимально благоприятных условий для развития и физического самосовершенствования учащихся, включении каждого занимающегося в двигательную деятельность на основе личностно-ориентированного подхода, в совершенствовании процесса преподавания физической культуры на основе формирования устойчивой потребности каждого школьника в двигательной активности. 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 представляет собой совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Целью данной работы является выявление новых подходов к воспитанию школьников по физической культуре на основе реализации личностно-ориентированного подхода.

Для достижения поставленной цели необходимо рассмотреть следующие задачи:

- определить понятие, сущность, основные составляющие личностно-ориентированного подхода на уроках физической культуры;
- изучить методику преподавания физической культуры с учётом личностно-ориентированного подхода с учащимися.

Предмет работы: личностно-ориентированный подход, как средство для формирования знаний, умений и навыков в области физической культуры в соответствии с индивидуальными особенностями личности.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что её материал может использоваться в качестве методологического пособия для организации занятий по физической культуре.

Основой содержания личностно-ориентированного воспитания по физической культуре учащихся являются двигательные умения и навыки, на базе которых строится система воспитания по физической культуре. Базой для такого подхода послужили основные цели и

задачи личностно-ориентированного воспитания по физической культуре, где приоритетом является двигательная деятельность, то есть двигательные умения и навыки.

Личностно-ориентированный подход складывается из трех составляющих, включающих в себя основные понятия, принципы, методы и приемы личностно-ориентированного подхода.

1. Первая составляющая - основные понятия, которые при осуществлении педагогических действий являются главным инструментом мышления.

К основным понятиям личностно-ориентированного подхода можно отнести следующие:

- индивидуальность - неповторимое своеобразие человека или группы, уникальное сочетание в них единичных, особенных и общих черт, отличающее их от других индивидов и человеческих общностей;

- самоактуализированная личность - человек осознанно и активно реализующий стремление стать самим собой, наиболее полно раскрыть свои возможности и способности; -

самовыражение - процесс и результат развития, и проявление индивидом присущих ему качеств и способностей;

- субъект - индивид или группа, обладающие осознанной и творческой активностью и свободой в познании и преобразовании себя и окружающей действительности;

- субъектность - качество отдельного человека или группы, отражающее способность быть индивидуальным или групповым субъектами обладающие активностью и свободой в выборе и осуществлении деятельности;

- Я-концепция - осознаваемая и переживаемая человеком система представлений о самом себе, на основе которой он строит свою жизнедеятельность, взаимодействие с другими людьми, отношения к себе и окружающим;

- выбор - осуществление человеком или группой возможности избрать из некоторой совокупности наиболее предпочтительный вариант для проявления своей активности;

- педагогическая поддержка - деятельность педагогов по оказанию превентивной и оперативной помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем, общением, успешным продвижением в учебе, жизненным и профессиональным продвижением.

2. Вторая составляющая — исходные положения и основные правила построения процесса обучения и воспитания учащихся, т.е. принципы.

- Принцип самоактуализации. В каждом ребенке существует потребность в актуализации своих интеллектуальных, коммуникативных, художественных и физических способностей.

- Принцип индивидуальности. Создание условий для формирования индивидуальности личности учащегося и педагога — это главная задача образовательного учреждения.

- Принцип субъектности. Индивидуальность присуща лишь тому человеку, который реально обладает субъектными качествами и полномочиями и умело использует их в построении деятельности, общения и отношений.

- Принцип выбора. Педагогически целесообразно, чтобы ученик жил, учился и воспитывался в условиях постоянного выбора, обладал субъектными полномочиями в выборе цели, содержания, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности в классе и школе.

- Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности учащегося и уникальность учебной группы.

- Принцип доверия и поддержки. Решительный отказ от идеологии и практики авторитарного по характеру учебно-воспитательного процесса. Вера в ребенка, доверие к нему, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению должны прийти на смену излишней требовательности и чрезмерному контролю.

3. Третья составляющая - это технологический арсенал личностно-ориентированного подхода, то есть, методы и приемы, соответствующие таким требованиям, как:

- диалогичность;

- деятельностно - творческий характер;

- направленность на поддержку индивидуального развития ребенка;

- представление обучающемуся необходимого пространства свободы для принятия самостоятельных решений, творчества, выбора.

Большинство педагогов включают в данный арсенал диалог, игровые и рефлексивные методы и приемы, а также способы педагогической поддержки личности ребенка в процессе его саморазвития и самореализации.

Использование личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании школьников невозможно без применения методов диагностики и самодиагностики. Задачей педагога, работающего с ребенком методами педагогической поддержки, является нахождение такого типа отношений, при котором ребенок, с одной стороны, остается в ответственной позиции по отношению к своим проблемам, а с другой - может получить поддержку педагога, когда собственных усилий уже недостаточно. Причем поддержка осуществляется не как одолжение взрослого, а как заинтересованное взаимодействие партнеров - взрослого и ребенка, добровольно и заинтересованно объединивших свои усилия.

Личностно - ориентированный урок в отличие от традиционного в первую очередь изменяет тип взаимодействия «учитель-ученик». От командного стиля педагог переходит к сотрудничеству, ориентируясь на анализ не столько результатов, сколько процессуальной деятельности ученика. Главное в том, что учитель должен не только давать знания, но и создавать оптимальные условия для развития личности учащихся. Чувство свободы выбора делает обучение сознательным, продуктивным и более результативным.

Для урока физической культуры характерным является строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Этим частично достигается оздоровительная направленность урока. Нельзя допускать перегрузки, которая может вызвать чрезмерное утомление, но не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой. В этом случае воздействие физических упражнений не будет оказывать правильного эффекта. Поэтому важным является использование личностно-ориентированного обучения. Приступая к работе, необходимо определить, с каким составом обучающихся предстоит работать в течение нескольких лет: учёт состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Рассмотрим алгоритм построения урока.

Подготовительная часть: задача – создать положительный эмоциональный настрой на работу всех обучающихся. Простые, легкие упражнения, не вызывающие сильного напряжения, все ученики проделывают в одинаковой дозировке. Это относится к построениям, перестроениям, ходьбе, которыми начинается обычно вводная часть. Затем, как правило, даю бег в медленном или среднем темпе, упражнения на восстановление дыхания и общеразвивающие упражнения. Выполнение их требует проявления силы, быстроты, выносливости, вызывает резкие сдвиги в системах кровообращения и дыхания, особенно бег. Поэтому для слабо подготовленных учеников снижаю нагрузку. Снизить нагрузку при выполнении общеразвивающих упражнений можно и по- другому: разрешить делать их в произвольном темпе, под индивидуальный счет.

Основная часть урока: задача – создать оптимальные условия для работы. Класс делится на группы в зависимости от подготовленности к освоению конкретного раздела. В группах, организованных по принципу учета физической подготовленности и состояния здоровья, занятия идут более эффективно; улучшается учебная дисциплина, так как ученикам дается посильная нагрузка. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим. По мере улучшения физической подготовленности дети переводятся в другие группы. Такой подход помогает наиболее эффективно спланировать свою работу на учебный год, запланировать индивидуальную работу.

Заключительная часть урока. Задача – обеспечить условия для снятия физического напряжения, осмысления (рефлексии) учебных действий. Класс объединяется в одну группу, все ученики выполняют релаксирующие упражнения. Даю теоретические сведения о влиянии самостоятельных занятий на улучшение функционального состояния организма.

Многообразие задач, решаемых в ходе урока, требует применения широкого круга методов: обучения (словесный, наглядный); воспитания физических качеств (строго регламентированного упражнения, круговой тренировки, игровой, соревновательный). Особенность выбора того или иного метода зависит от решаемых на уроке задач, от

подготовленности учащихся. Контроль физических нагрузок по частоте сердечных сокращений выполняем в начале и в конце урока. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера не только сравниваем величину сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и отслеживаем быстроту восстановления пульса во время отдыха. Детям, у которых перед уроком частота сердечных сокращений выше 80 уд/мин., сокращаю дозировку беговых упражнений, либо бег выполняется по внутреннему радиусу круга.

Изучение предмета «Физическая культура» предполагает, помимо освоения практических навыков, знание теоретических основ. На каждом уроке провожу информационные беседы, напоминаю правила техники безопасности, формирую ценности здоровья и здорового образа жизни. Временно освобожденные учащиеся по состоянию здоровья, принимают участие в судействе спортивных игр, выполняют краткосрочные проекты. В реализации личностно ориентированного подхода у обучающихся формируется уверенность в своих силах, достоинство, самоуважение, а это является фундаментом воспитания и самовоспитания морально-волевых, нравственных, интеллектуальных качеств личности.

Подводя итог проделанной работы, можно сделать вывод, что задача учителя физической культуры найти к каждому ученику такой подход, который поможет ему осознать себя личностью, выявить такие его возможности, которые будут стимулировать его самоутверждение, самореализацию, его физическое совершенствование и, как следствие, его стремление быть гармонически развитой личностью. Таким образом, разработка образовательной программы по физической культуре, ориентированной на личностные показатели школьников, позволит более полно формировать знания, умения и навыки в области физической культуры в соответствии с индивидуальными особенностями личности и в конечном итоге существенно повысить эффективность адаптации ребенка в обществе.

Список использованной литературы:

1. Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий // Серия стандарты второго поколения. – М.: Просвещение, 2011;
 2. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2010;
 3. Захарова, Т. Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.-сост. Т. Н. Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2010;
 4. Плигин, А.А. Личностно-ориентированное образование: история и практика. Монография Текст. А.А. Плигин М.: КСП, 2011;
- Электронный ресурс: <http://festival.1september.ru>