



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
52,20 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ОФ-414/106-4-1
Лупутева Анна Денисовна

Работа рекомендована к защите
« 18 » апреля 2019 года

Научный руководитель:
Старший преподаватель кафедры
ТиМ ФКиС
Шакамалов Геннадий Мавлитович

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е.
культуры
и спорта



Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	7
1.1 Понятие педагогические технологии.....	7
1.2 Характеристика личностно-ориентированного обучения	14
1.3 Урок физической культуры в системе образования.....	26
1.4 Использование личностно-ориентированной технологии на уроках физической культуры	37
Выводы по первой главе.....	43
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	45
2.1 Разработка личностно-ориентированной технологии на уроках физической культуры.....	45
2.2 Организация и методы исследования	52
2.3 Результат применения личностно-ориентированной технологии на уроке физической культуры.....	55
Выводы по второй главе.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Физическая культура сегодня – это не погоня за результатами, а кропотливая работа учителя по укреплению здоровья детей. «Гимнастика, ходьба, физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, а также полноценную и радостную жизнь». Это изречение Гиппократа в наш век научно-технического прогресса в высшей степени становится весьма актуальным.

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. Именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие, даже по сравнению с внешнеполитическими проблемами, тревоги и опасения.

Одна из основных причин заболеваемости школьников — недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Осознавая актуальность этой проблемы, мы пришли к выводу, что к сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания

физическому воспитанию детей. Поэтому задача педагога – разъяснить родителям и детям положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих и обеспечить условия на уроках физической культуры для поддержания и развития физического состояния обучающихся. Урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья.

Методика разработана в соответствии с взглядами на обучение таких авторов как И.С. Якиманская, Л.И. Божович и других, раскрывающих особенности личностно ориентированного подхода. И.С. Якиманская считает, что: «Школа – тот социальный институт, где каждый ребенок должен раскрыться как уникальная, неповторимая индивидуальность. Цель такого обучения состоит в создании системы психолого-педагогических условий, позволяющих в едином классном коллективе работать с ориентацией не на «усреднённого» ученика, а с каждым в отдельности, с учетом индивидуальных познавательных возможностей, потребностей и интересов». Личность обучаемого формируется в процессе учебной и других видов деятельности, а проявляется в виде психофизиологических особенностей. Обучаемый является субъектом учебной деятельности, где у него есть возможность проявить свои личностные качества, творческую и познавательную активность, волю, способность к достижению поставленной цели.

Моя методика заключается в создании максимально благополучных условий для развития и физического самосовершенствования обучаемого. Считаю, что на современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно

ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях.

Таким образом, актуальность представленной методики обусловлена следующими причинами: наличием негативных изменений в состоянии здоровья у обучающихся в школе; низкая двигательная активность (гиподинамия) обучающихся.

Цель исследования: изучить и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность применения лично-ориентированной технологии на уроках физической культуры.

Объект исследования: урок физической культуры.

Предмет исследования: лично-ориентированной технология.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование лично-ориентированной технологии на уроках физической культуры способствует эффективному развитию физических качеств и интереса к предмету.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу.
2. Подобрать комплекс методов и средств, подходящих к лично-ориентированной технологии.
3. Разработать методические рекомендации.
4. Опытным-экспериментальным путем проверить эффективность лично-ориентированной технологии.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Методы математической статистики;
4. Анкетирование;
5. Педагогическое тестирование.

Этапы исследования:

Первый этап (теоретический). На данном этапе нами была определена тема исследования, проводился анализ нормативной и методической литературы. Определялась гипотеза исследования. Формулировался понятийный аппарат: объект, предмет, цель исследования, были поставлены задачи исследования.

Второй этап (практический). На данном этапе составлена программа эксперимента, выбрана база проведения эксперимента, проведено контрольное тестирование испытуемых. Оформлялась дипломная работа.

Третий этап (итоговый). На данном этапе подведены итоги эксперимента, дописан основной текст дипломной работы, оформлен доклад по проведенному исследованию.

База исследования. В соответствии с поставленными задачами исследование проводилось в МБОУ «Бобровская СОШ» Троицкого района, Челябинской области.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, выводов к каждой главе, заключения, списка литературы, приложения. Содержит 77 страниц, 4 таблицы и 3 рисунка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1 Понятие педагогические технологии

Методика обучения, как и вся дидактика, переживает сложный период развития. Происходит перестройка общеобразовательной школы. Создаются новые концепции образования, стандарты, в которых описано не только содержание, но и требования к результатам обучения. В этих условиях усложняются социально-профессиональные функции учителя. Остро стоит вопрос его методического мастерства, способности творчески подходить к организации учебного процесса, осуществлять переход от школы памяти к школе мышления и деятельности.

В методике обучения физической культурой накопилось достаточно проблем, требующих специальных исследований. Среди них такие как, проблема обновления методов, средств и форм организации обучения. Эта проблема тесно связана с разработкой и использованием в учебном процессе новых педагогических технологий, которые подробно определяют алгоритмы применения дидактических инструментов, способствующих достижению запрограммированного учебного результата. Поэтому и возникла необходимость в разработке подходов по воплощению в учебный процесс технологии как нового этапа в развитии методики обучения биологии [6].

Понятие учебной технологии в образовании находится в стадии формирования. Творчество учителя – необходимый элемент педагогической деятельности. Обязательной составной частью такого творчества является овладение методикой обучения и педагогическим мастерством. Именно поэтому важно изучать и овладевать основами

педагогических технологий, которые становятся фундаментом для творческой деятельности учителя [4].

Слово «технология» происходит от греческих слов техно – искусство, мастерство и логия – слово учения, понятие. Оно означает совокупность способов воздействия сырья, материалов или полуфабрикатов соответствующими орудиями производства. Это понятие относится к эпохе расцвета науки и техники конца XIX – начала XX века. В педагогике попытки перенести понятие «технология» в учебный процесс делаются на протяжении 100 лет. Первая половина XX века характеризуется разработками с применением технических приборов и автоматизированных систем в обучении, а вторая – кардинальной переработкой самого учебного процесса, построением его принципами производственного процесса с обязательным повышением эффективности и достижением учениками запланированных результатов.

Все технологии можно разделить на две группы: промышленные и социальные. Технологии в образовании относятся к социальным, те, в которых начальным и конечным объектом воздействия является человек, а основными параметрами, которые изменяются, – одно или несколько ее качеств. Чтобы отделить социальные технологии от промышленных, связанных с производством определенного материального продукта, в научной литературе был введен термин «педагогическая технология». Понятием «педагогическая технология» можно было бы пользоваться, если бы это понятие не применялось так широко и так неопределенно. Дело в том, что под педагогической технологией понимают приемы работы учителя, как в обучении, так и воспитании. В зарубежной педагогике значение этого понятия отличается от того, которое обычно применяется в отечественной педагогической литературе, и ограничивается только обучением [27]. Исходя из понятий «образование» и «обучение», мнение о технологии можно развить и дальше.

Таким образом, понятие «педагогическая технология» трансформировалось от первоначального представления о педагогических технологиях как обучение с помощью технических средств, к понятию о педагогической технологии как о системном и последовательном воплощении в практику любого ранга заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса.

Есть большое количество определений понятия «педагогическая технология».

- Педагогическая технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО) [43].

- Педагогическая технология – это научно-обоснованный, с помощью диагноза и прогнозирования, вариант дидактической системы мер, которая действует на оптимальное проектирование и конструирование учебного процесса и гарантирует достижение запланированных результатов обучения, выраженных действиями учеников [40].

Учитывая современные подходы к обучению, следует дать такое определение понятия: педагогическая технология – это алгоритмизированная система применения дидактических инструментов (методов, методических приемов, форм и средств обучения), направленная на достижение запрограммированного результата, которая может быть воспроизведена в учебной деятельности.

Специфика учебной технологии заключается в конструировании такого учебного процесса, который гарантирует обязательное достижение поставленной цели, запрограммированного учебного результата. Главным компонентом учебного процесса на любом его этапе (урока или иной

организационной формы изучения раздела курса или всего курса) является оперативная обратная связь [22].

Итак, технология обучения характеризуется:

- постановкой главной цели и подчиненных ей целей дидактических задач;
- строгой ориентацией обучения, на достижение поставленной цели и на гарантированное достижение результатов;
- диагностикой текущего состояния обучения каждого ученика;
- адекватной коррекцией процесса обучения, настроенной на улучшение результатов;
- заключительной оценкой результатов обучения;
- возможностью ее воспроизведения другим учителем.

Учебная технология предусматривает, что деятельность учащихся под руководством учителя, происходит по четко расписанными в определенной последовательности действиями, которые фиксируются в так называемых технологических схемах. Она имеет четко очерченные структурные части:

1. Концептуальную основу.
2. Алгоритм учебной деятельности.
3. Определенный характер взаимодействия учителя и ученика.
4. Сквозную диагностику.
5. Контроль и коррекцию текущих и итоговых результатов.

Таким образом, внедрение педагогической технологии в процесс обучения позволяет изменить процесс обучения к лучшему.

Использование современных педагогических технологий в учебном процессе создает совершенно новые возможности реализации дидактических принципов индивидуализации и дифференциации обучения, положительно влияет на развитие познавательной деятельности школьников, их творческой активности, сознательности, реализует условия

перехода от обучения к самообразованию. Эффективность использования педагогических технологий в образовательном процессе подтверждена исследовательскими работами ряда авторов: Г. К. Селевко, В. И. Андреева, В. П. Беспалько, В. И. Боголюбова, М. В. Кларина, В. Ю. Питюкова, В. А. Сластенина, Я. А. Савельева [8, 9].

На сегодняшний день всесторонняя теоретическая разработка проблемы использования современных педагогических технологий приобретает особую остроту и значимость. Современные технологии в образовании рассматриваются как средство, с помощью которого может быть реализована новая образовательная парадигма. Наиболее общая трактовка понятия «технология» состоит в том, что оно представляет научно и практически обоснованную систему деятельности, применяемую человеком в целях преобразования окружающей среды, производства материальных или духовных ценностей.

Любая деятельность, отмечает В. П. Беспалько, может быть либо технологией, либо искусством. Искусство основано на интуиции, технология на науке. С искусства все начинается, технологией заканчивается, чтобы затем все началось с начала. Любое планирование, а без него не обойтись в педагогической деятельности, противоречит экспромту, действиям по интуиции, т. е. является началом технологии. В педагогической науке и практике существуют различные позиции к определению педагогической технологии [8].

Так, М. В. Кларин обозначает данное понятие как системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

Г. К. Селевко считает, что педагогической технологией является продуманная во всех деталях модель педагогической деятельности, включающей в себя проектирование, организацию и проведение учебного

процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя [40].

В свою очередь В. П. Беспалько определяет интересующее нас понятие как совокупность средств и методов воспроизведения теоретически обоснованных процессов обучения и воспитания, позволяющих успешно реализовывать поставленные образовательные цели. Такое разнообразие трактовок педагогической технологии не случайно, поскольку каждый автор исходит из определенного концептуального подхода к пониманию сущности технологии вообще [9].

Таким образом, современную педагогическую технологию обучения характеризуют следующие позиции: технология разрабатывается под конкретный педагогический замысел, в основе ее лежит определенная методологическая, философская позиция автора; технологическая цепочка действий, операций выстраивается строго в соответствии с целевыми установками, имеющими форму конкретного ожидаемого результата; функционирование технологии предусматривает взаимосвязанную деятельность преподавателя и обучающихся на договорной основе с учетом принципов индивидуализации и дифференциации, оптимальную реализацию человеческих и технических возможностей, использование диалога, общения; поэтапное планирование и последовательное воплощение элементов педагогической технологии должны быть, с одной стороны, воспроизведены любым преподавателем и, с другой, гарантировать достижение планируемых результатов всеми обучающимися; органической частью педагогической технологии являются диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели и инструментарий измерения результатов деятельности.

Инновационная педагогическая технология [34] — это проект определенной педагогической деятельности, последовательно реализуемой на практике, главным показателем которой является прогрессивное начало

по сравнению со сложившимися традициями и массовой практикой. Одной из главных особенностей инновационной технологии является то, что ее разработка и применение требуют высокой активности учителя и ученика. Активность первого проявляется в том, что он хорошо знает психологические и личностные особенности своих учеников и на этом основании вносит индивидуальные коррективы в технологический процесс. Активность же учеников проявляется в возрастающей самостоятельности, то есть в технологизированном процессе взаимодействия. Следовательно, инновационная педагогическая технология может быть рассмотрена как технология частного типа, где подразумеваются упорядоченные, спланированные по определенному проекту и последовательно реализуемые действия, операции и процедуры, инструментально обеспечивающие достижение прогнозируемой цели в работе с человеком или группой в определенных условиях среды [43].

Таким образом, новые современные педагогические технологии включают в себя личностный подход, фундаментальность образования, творческое начало, акмеологический подход, профессионализм.

Предметом любой новой педагогической технологии являются конкретные взаимодействия учеников и преподавателей в разных видах деятельности, организованные на базе точного структурирования, систематизации, алгоритмизации, стандартизации способов и приемов обучения либо воспитания, с внедрением компьютеризации и технических средств.

Итак, современные педагогические технологии по-новому реализуют содержание обучения и обеспечивают достижение поставленных дидактических целей, подразумевая научные подходы к организации учебно-воспитательного процесса в школе, расширяют диапазон предоставляемых ученикам образовательных услуг, изучают новый материал с помощью различных форм, методов и средства обучения.

Использование современных педагогических технологий — одно из самых перспективных направлений развития образования, способствующих большей индивидуализации учебного процесса, интенсификации обучения и воспитания, формированию и самоактуализации личности ребенка [34].

1.2 Характеристика личностно-ориентированного обучения

Сегодня многие исследователи занимаются проблемами личностно-ориентированного обучения. И теоретические, и практические аспекты данного подхода тщательно разрабатываются в отечественной педагогике.

Возникновение «личностной компоненты» в образовательной системе России относят к XIX веку.

Анализ трудов педагогов и общественных деятелей XIX века позволяет констатировать, что они предвосхитили разработку положений и принципов индивидуально-ориентированного обучения. Работы А.И. Герцена, В.Г. Белинского, Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова послужили основой для постановки проблемы индивидуальности развития и воспитания человека [21].

История российского образования непосредственно связана с идеей человека и его места в мире в философско-религиозном истолковании. В связи с этим в конце XIX - начале XX веков в России широкое распространение получает концепция свободного воспитания, или «первый вариант индивидуально-ориентированной педагогики».

У истоков российского варианта школы свободного воспитания, как известно, стоял Л.Н. Толстой, который сформулировал основные принципы индивидуально-направленного обучения и успешно использовал их в собственной педагогической практике [27]. Особое внимание Л.Н. Толстой уделял разным сторонам личности человека, его характерным и неповторимым особенностям.

Мы можем говорить о том, что российский вариант школы свободного воспитания с момента возникновения был субъектно-ориентированным, связанным с проблемой самоопределения и актуализации человека во всех областях жизни [8]. Но так как в России издавна все соотносилось с канонами христианства и веры, то, с одной стороны, христианская антропология послужила отправным пунктом развития практической педагогики, а с другой стороны, в такой же степени «ограничивала» реализацию принципов свободного воспитания. Таким образом, будучи обозначенной, провозглашенной и даже частично апробированной, идея школы свободного воспитания не получила широкого распространения в России начала XX века.

Важным событием в педагогической практике того времени стало создание Петербургской педагогической лаборатории им. К.Д. Ушинского, которая занималась исследованием физического состояния и психического портрета личности ребенка. Ведущие педагоги лаборатории во главу угла ставили индивидуальность, считая, что процесс обучения должен быть ориентирован на характер, поведение и особенности каждого отдельного ребенка [23].

После революционных событий 1917 года, после изменений политического формата, идеологических предпочтений и социального мироустройства в целом, понятие «индивидуальный подход» остается актуальным, но меняется его контекстуальная канва, что смещает акценты с общечеловеческих ценностей на общественно значимые.

В советской системе науки и образования проблемы личностно-ориентированного обучения ставились и решались по-разному на уровне теории и практики. Установки на личностный аспект и индивидуализацию обучения в идеологии и теории образования сопровождались рассмотрением личности учащегося как материала для формирования в

практике обучения определенного «винтика» общей системы с заданными параметрами.

Тезис о воспитании сознательных строителей социализма (В. И. Ленин, Н. К. Крупская, А. В. Луначарский и др.) послужил отправной точкой для формирования в молодом поколении «марксистского мировоззрения» и совокупности знаний, соответствующих требованиям социального заказа. «Расшифровка» целевых установок на содержание и результат учебного процесса выглядела как «...научить самостоятельно мыслить, действовать коллективно, организованно, отдавая себе отчет в результатах своих действий, развивая максимум инициативы, самостоятельности».

Одним из ведущих понятий становится «коллектив». Наиболее широкое распространение среди педагогической общественности в этом ключе получил опыт А.С. Макаренко, который занимался разработками принципа индивидуального подхода к детям при организации, создании и воспитании детского коллектива. Но «несмотря на идеологическую зависимость всей системы образования от установок коммунистической партии, А.С. Макаренко воспринимал коллектив как средство развития и становления личности».

Среди основоположников личностно-ориентированной педагогики можно выделить имена П.П. Блонского, С.Т. Шацкого и др. Но, стоит отметить, что в целом массовая школа в то время была очень далека от реализации современных принципов и идей индивидуально-направленного обучения.

С позиций сегодняшнего дня можно определенно утверждать, что политическое положение, экономическое состояние страны, идеологические принципы достаточно быстро и однозначно «подтолкнули» педагогику к выбору в пользу ЗУНов [4].

Второй этап развития советской педагогики, который хронологически связывают с 30-50-ми годами XX столетия, характеризуется определенной сменой акцентов в «личностно-ориентированной» проблематике [23]. Сама идея формирования самостоятельности обучающихся, учет их индивидуальных и возрастных особенностей при организации процесса обучения продолжают декларироваться, но на первый план выходит задача вооружения учащихся системой научных предметных знаний.

Требование учета личностного фактора нашло отражение в формулировании в этот период в качестве одного из основных принципов принципа сознательности и активности. Полное и систематичное изложение сущности этого принципа представлено в книге Ш.И. Ганелина «Дидактический принцип сознательности», вышедшей в свет в 1961 г. и явившейся своеобразным итогом обсуждения этой проблемы в предшествующий период [23].

Одновременно с этим, в 30-ые гг. XX века возникает концепция развивающего обучения Л.С. Выготского, где в качестве главной и конечной цели выдвигалось развитие личности [18].

В этот же период С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев обосновывают важнейшую психологическую теорию деятельности, которая во многом уточнила и конкретизировала понятие личностно-ориентированного подхода и индивидуальной деятельности.

Важно заметить, что психолого-педагогическая наука обогащалась представлениями о развитии личности, изучались процессы социализации и механизмы интериоризации.

Таким образом, данный период в отношении проблем личностной ориентированности педагогики характеризуется определенной противоречивостью [3]. Общая ориентация на развитие личности сохраняется, но переход на предметное преподавание, повышение роли

учителя в обучении, ориентация на формирование предметных ЗУНов «размывают» понятие «развития личности», расширяя его толкование до такой степени, что оно начинает отождествляться с любым изменением личности, в том числе и с накоплением знаний.

Следующий период – 60-80-е годы – связан с углубленной проработкой проблемы «обучение и развитие». Можно выделить несколько направлений теоретической работы над обозначенной проблемой:

а) содержание образования и познавательные возможности учащихся;

б) условия формирования самостоятельности обучающихся;

в) целостность учебного процесса и его движущие силы;

г) проблемное обучение, его методы и принципы;

д) оптимизация учебного процесса;

е) программированное обучение, сущность и способы реализации.

Характерной чертой развития педагогики в указанный период следует считать исследование процесса обучения как целостного явления. Если в предшествующие периоды основное внимание уделялось изучению отдельных компонентов процесса обучения (методов, организационных форм и т.п.), то теперь на первый план вышли задачи раскрытия движущих сил учебного процесса, выявление общих закономерностей и характеристик обучения в целом. Способствовали этому исследования в области педагогической психологии П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, Д.Б. Эльконина, Л.В. Занкова, Н.Ф. Талызиной [22].

В 90-е годы XX столетия термин «лично-ориентированное образование» активно входит в педагогическую лексику. Понятия «развитие», «обучение» и «воспитание» все чаще воспринимаются как единый «образовательный процесс».

Настоящий период характеризует стремление исследователей к интеграции различных методов и подходов. В этом интегративном процессе четко обозначился системообразующий фактор – это уникальная и неповторимая личность учащегося.

Кроме того, современный этап отличается повышенной чувствительностью к технологии обучения, которая преодолевает рамки отождествления педагогической технологии с унифицированным набором методов и форм. Все чаще педагогическая технология интерпретируется как авторская система педагогической работы.

Тема реализации личностно-ориентированного обучения в школе стала активно разрабатываться во второй половине XX века. Многие исследователи в этой сфере затрагивали вопрос внедрения системы личностно-ориентированного обучения (ЛОО) в школах. Изначально данный тезис был выдвинут как проблемный. Поиск ответов на поставленные вопросы (Что такое ЛОО? Каковы методы его реализации?) породил множество трактовок и интерпретаций нового понятия, но не указал конкретный маршрут пути решения проблемы. Современная ситуация в российских школах является яркой иллюстрацией того, что и по сей день многие ответы остаются неопределенными.

В научном дискурсе существует несколько взглядов на данную проблему.

И.С. Якиманская пишет о том, что «личностно-ориентированное обучение – это такое обучение, где во главу угла ставится личность ребенка, ее самобытность, самоценность, субъектный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования» [50].

Н.А. Алексеев в своей работе «Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики», опираясь на опыт И.С.

Якиманской и В.В. Серикова, представляет сущность личностно-ориентированного обучения через ряд характеристик:

«1. Личностно-ориентированное обучение (ЛОО) - это такое обучение, которое во главу угла ставит самобытность ребенка, его самооценку, субъективность процесса учения [51].

2. ЛОО - это не просто учет особенностей субъекта учения, это иная методология организации условий обучения, которая предполагает не «учет», а «включение» его собственно личностных функций или востребование его субъектного опыта [42].

3. Сущность ЛОО раскрывается через создание условий для их (личностных функций) активизации на основе личного опыта переживания субъекта учения. Подчеркивается уникальность личного опыта и его деятельностная природа...» [42].

С точки зрения М.А. Акоповой, «личностно-ориентированное образование основывается на такой организации взаимодействия субъектов образовательного процесса, когда создаются максимально возможные условия для развития у участников этого процесса способности к самообразованию, самоопределению, самостоятельности и самореализации себя в бытовой сфере и сфере профессиональной деятельности» [6]. Исследователь делает принципиальный акцент на двусторонности образовательного процесса в разрезе личностно-ориентированного обучения, субъектами в данном случае становятся как преподаватель, так и обучающийся. Взаимодействие между этими участниками ведет к их саморазвитию и самореализации, что и составляет сущность ЛОО.

Личностный подход в образовании, провозглашенный ведущей тенденцией современной педагогической теории и практики, на данный момент не имеет однозначного понимания. Мы можем говорить о множественности парадигм личностно-ориентированного обучения.

Выделим некоторые наиболее часто встречающиеся трактовки этого феномена:

1. Личностный подход в образовании как гуманистический принцип взаимодействия педагога и обучающихся – «педагогика сотрудничества» [24].

2. Личностный подход как совокупность разных видов и направлений педагогической деятельности вокруг ее центрального ориентира – личности. Личность как итог образовательного процесса является главной педагогической целью [48].

3. Личностный подход как система принципов обучения, направленная на формирование глобального и целостного мироощущения учащегося, его ценностных установок и жизненных приоритетов, влияющих на самовосприятие и самовыражение индивидуальности обучающегося посредством его действий и поступков [38].

4. Личностный подход как принцип свободы личности обучающегося в образовательном пространстве: выбор приоритетов, образовательных «маршрутов», индивидуальных траекторий, формирование собственного, личностного восприятия окружающей действительности (личностного опыта) [38].

5. Мнение исследователей, распространенное в педагогической науке советского времени [48].

Личностный подход как процесс формирования и воспитания личности по заранее определенным, заданным параметрам – эталон человека будущего.

Полипарадигмальное видение проблемы – картина пространственной многомерности представлений и идей о личностно-ориентированном обучении.

Под личностно-ориентированным обучением мы понимаем взаимодействие субъектов образовательного процесса (преподавателя и

обучающихся), в течение которого создаются оптимальные условия для развития их способностей к самоактуализации, самообразованию и самореализации себя в социальной сфере и профессиональной деятельности.

Личностно-ориентированный подход – это методологическая позиция в педагогической деятельности, которая опирается на систему взаимосвязанных понятий и идей, форм и методов, и позволяет обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самосовершенствования и самореализации личности, развития ее уникальности и индивидуальности [24].

При использовании данного подхода в школе преподаватель ориентируется на личность обучаемого, прилагая основные усилия для развития в каждом ученике уникальных личностных свойств и качеств.

Кроме того, личностно-ориентированный подход предполагает перераспределение субъектных полномочий в образовательном процессе, что ведет к трансформации взаимоотношений между преподавателем и обучающимися – оба становятся субъектами процесса обучения.

К основным понятиям личностно-ориентированного подхода мы относим следующие:

- индивидуальность – уникальный «портрет» человека, состоящий из единичных, особенных черт, отличающих его от других индивидов;
- личность – устойчивая совокупность свойств индивида, характеризующая социальную сущность человека;
- самоактуализация – стремление выразить себя, проявить свои способности и раскрыть существующие возможности;
- самовыражение – процессуальная характеристика, отражающая результат развития и проявления индивидом присущих ему качеств и способностей;

- субъектность – ощущение себя отдельным человеком в качестве активного деятеля, обладающего возможностью свободы выбора в реализации любого вида деятельности;

- Я-концепция – осознаваемая, оцениваемая и переживаемая каждым отдельным человеком система взглядов и представлений о самом себе в окружающем мире, которая влияет на выстраивание им собственной жизнедеятельности, процесса взаимодействия с другими членами социума, конструирование картины мира в целом [33];

- выбор (альтернатива) - осуществление человеком возможности реализации своих предпочтений для проявления активности;

- поддержка - деятельность педагогического сообщества по оказанию превентивной помощи обучающимся в решении их индивидуальных проблем (состояние физического и психического здоровья, взаимодействие с другими участниками процесса обучения, коммуникативные трудности, выстраивание индивидуальной жизненной и образовательной траектории, профессиональная самореализация).

В соответствии с выделенными понятиями можно легко сформулировать принципы личностно-ориентированного обучения:

- Принцип индивидуальности;
- Принцип самоактуализации обучающихся;
- Принцип субъектности;
- Принцип успешности (формирование Я-концепции учащихся);
- Принцип альтернативы;
- Принцип доверия и поддержки.

Технологический арсенал личностно-ориентированного подхода, по мнению профессора Е.В. Бондаревской [13], составляют методы и приемы, соответствующие таким требованиям, как:

- диалогичность;
- деятельностно-творческий характер;

- направленность на поддержку индивидуального личностного развития;
- предоставление обучающемуся необходимого пространства, свободы для принятия самостоятельных решений, свободы творчества, выбора содержания и способов обучения и поведения.

Все это способствует планированию учащимися собственных индивидуальных маршрутов и выстраиванию образовательных и жизненных траекторий.

Индивидуальная образовательная траектория – это индивидуальный путь самореализации личности в процессе образования, проявляющийся в осознанном принятии решений и выборе предпочтительных вариантов действий.

Образовательные маршруты состояются из разных категориальных выборов:

- право на личные трактовки и понимание изучаемого материала;
- выбор собственных целей и задач в процессе освоения каждого учебного курса;
- составление индивидуальных образовательных программ и учебных планов;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных (учебных) задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- индивидуальный набор изучаемых предметов, предпочтительных видов деятельности в соответствии с базисным учебным планом;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебных курсов; индивидуальный выбор дополнительной тематики и творческих работ по предметам;
- право на собственную картину мира и индивидуальную обоснованную позицию, и систему взглядов.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности – это формулирование смысловой доминанты любой деятельности (зачем я это делаю); постановка личной конкретной цели (с ориентацией на ожидаемый результат); составление плана деятельности и распределение на этапы реализации; рефлексия в ходе деятельности (осознание и переживание); оценка результатов; корректировка и новая постановка.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является целостное взаимодействие субъектов образовательного процесса, направленное на развитие их индивидуальных личностных и профессиональных особенностей [14].

В заключение мы можем выделить основные тезисы личностно-ориентированного обучения:

- всестороннее развитие личности обучающегося – главная педагогическая цель, изменяющая субъектные позиции участников образовательного процесса, в котором происходит смещение акцентов на самообучение и усиливается личностная составляющая;

- ориентация на индивидуальную траекторию развития личности; учащиеся в зависимости от позиционирования себя в окружающей действительности сами выстраивают собственные образовательные маршруты с четкой ориентацией на свои возможности, способности и желания; важную роль при этом играют процессы самоопределения, самовыражения и самореализации;

- гарантом качественной подготовки и профессиональной адаптации обучающихся к требованиям современного социума является личность педагога, который, используя инновационные подходы, личностно-ориентированные технологии, в свою очередь сам становится субъектом образовательного процесса, что обеспечивает диалогичность и двунаправленность обучения;

- таким образом, образовательный процесс создается в фокусе взаимодействия преподавателей и обучающихся, в результате чего возникают условия для взаимного развития всех субъектов обучения.

На современном этапе реализация личностно-ориентированного подхода остается одной из самых острых проблем в школе.

Сложность внедрения личностно-ориентированного обучения, трудности выстраивания индивидуальных образовательных траекторий школьников в современных условиях обуславливаются разными причинами:

- консервативностью школ по отношению к образовательным инновациям,
- приспособленностью под поточно-групповой учебный процесс,
- ориентацией на массовые потребности и ценностные установки,
- решением комплексных коллективных учебных задач и др.

1.3 Урок физической культуры в системе образования

Значение физической культуры как социального феномена по мере развития общества будет повышаться. Председатель Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Н. Вепс подчеркивает возрастающую роль физической культуры в современном мире. Физическая активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия стрессов, профилактики асоциального поведения и наркомании. В связи с этим очевидна ярко выраженная экономическая значимость физической культуры. Дефицит двигательной активности негативно сказывается на развертывании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека.

Все большая роль отводится физической культуре не только в деле профилактики заболеваний и укрепления здоровья, но и как совокупности эффективных психорегулирующих и воспитывающих средств и методов. "Физическая культура личности влияет на формирование ее мировоззрения, общей культуры и характера общественных отношений, является фундаментальным базовым слоем всякой культуры, сквозным фактором, важнейшим условием, определяющим самодостаточность личности" [48]. Оптимальная двигательная активность человека — необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы.

Занятия физической культурой для всех детей должны рассматриваться как необходимые инвестиции в будущее общества. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на психическое развитие детей, способствуют социализации личности, снижают показатели вредных привычек у молодежи, а также вероятность ухода подростков из школы (в США и Канаде наметилась тенденция ухода подростков из школы). "Мы не можем выполнить наши обязательства — сделать мир лучшим для наших детей, не приложив усилий к тому, чтобы сделать их физически активными и здоровыми. Мы должны настаивать на том, чтобы наши руководители выполняли свои обещания".

Участники Всемирного саммита (Берлин, 3—5 ноября 1999 г.) по физической культуре под патронажем МОК, ЮНЕСКО и ВОЗ были единодушны во мнении об огромной социальной роли физической культуры. Физическая активность молодежи приводит к значительному сокращению негативных явлений среди подрастающего поколения (стресс, гиподинамия, наркомания и т. п.). Физическая культура является интегративным предметом в школьной программе и вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, воспитание гармонически развитой личности [28].

В процессе физкультурной деятельности через эмоционально окрашенное общение происходит активное усвоение индивидуумом социально значимых ценностей, норм и знаний, реализуется процесс самопознания, идет формирование собственного "я" по укреплению здоровья, повышению самооценки и чувства самодостаточности.

В итоговом документе саммита для министров правительств подчеркивается, что физическая культура — это единственный школьный предмет, который преимущественно сфокусирован на совершенствовании телосложения, физической и двигательной подготовленности детей и укреплении здоровья. Качество физической культуры зависит от подготовленности преподавателей. Признается исключительная роль физической культуры в сохранении здоровья, в достижении всеобщего развития и безопасности.

Однако отношение к физической культуре в странах бывшего социалистического пространства такое, какое было в странах Запада примерно 50 лет назад. В странах Запада около 2/3 населения занимается массовым спортом, а в странах Восточной Европы — от 8 до 12%. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что население постсоциалистического пространства все еще не осознает важности и безальтернативности оптимального двигательного режима в деле укрепления функциональных систем организма; снижения негативного влияния гипокинезии и гиподинамии на организм.

Предмет «Физическая культура» — элемент структуры содержания общего образования — подвержен влиянию и воздействию многих факторов, детерминирующих (определяющих) систему образования в целом и отдельных его составляющих. [46]. Вместе с тем степень воздействия разных факторов на каждый элемент структуры содержания образования или педагогической (дидактической или воспитательной) системы может быть разным. Одни факторы одинаково влияют на учебные

предметы, определяя их место и значение в содержании образования и воспитания, другие оказывают разнозначное воздействие.

В ряду факторов, обуславливающих потребность радикально улучшить результативность учебного процесса по физической культуре, на первый план выдвигается формирование всесторонне и гармонически развитой личности. Развитие современного общества характеризуется еще более интенсивным совершенствованием машинного производства и повышения его технического уровня. Это предъявляет более высокие требования к подготовке и развитию подрастающего поколения. Отсюда всестороннее и гармоническое развитие личности, будучи объективной потребностью общественного процесса, трансформируется в идеалы современного воспитания – его цель.

Измениться должна целевая ориентация учебного предмета «Физическая культура». Форма, стержень содержания, средства и методы физического совершенствования становятся важными компонентами идеала всесторонне и гармонически развитой личности. Данный фактор входит в число доминирующих в плане влияния на формирование теоретико-методологических основ предмета «Физическая культура», потому что конкретизация целевой ориентации повлечет за собой цепочку последовательных перемен содержания образования, средств, форм, методов организации учебного процесса.

Другим доминирующим фактором, оказывающим влияние на школьную физическую культуру, выступает современный научно-технический прогресс, который значительно изменит характер производственной, включая аграрный сектор, оборонной, спортивной, рекреационной и бытовой деятельности людей.

Трудовая деятельность уже сейчас требует развития таких новых двигательных качеств, как быстрота и точность ориентации в получаемой информации, чувство ритма, овладение синхронными быстрыми и

точными движениями обеих рук, ограничение их функциональной асимметрии. Отсюда потребность в подготовке детей, подростков, молодежи к жизни в условиях всевозрастающего воздействия научно-технического прогресса.

Вместе с тем научно-техническая революция вызвала и такие явления, как гипокинезия — недостаточная двигательная активность людей со всеми вытекающими отсюда последствиями. В специальной литературе указываются ближайшие и отдаленные последствия гипокинезии. В числе первых отмечают нарушения координации хорошо автоматизированных естественных движений (ходьба), уменьшение биомассы антигравитационной мускулатуры, снижение плотности и механической прочности костной ткани, ограничение адаптационных возможностей сердца, застойные явления в венозных сосудах нижних конечностей, ослабление иммуно-биологических свойств организма [28].

Таким образом, научно-технический прогресс вносит существенные коррективы в процесс физического воспитания школьников, и в первую очередь теоретико-методологические основания предмета «Физическая культура».

Переориентация направленности социально-экономического и политического развития Российского государства актуализирует социальные функции физического воспитания учащейся молодежи. Для современного подростка, юноши, молодого человека физическая культура становится наиболее доступным и действенным средством коррекции дефектов морфофункционального развития организма, закрепления общественного статуса и престижа личности, гармонизации психофизических способностей, обеспечения социальной защиты, формирования самодисциплины и уверенности в жизни, рекреации и др. Отсюда потребности личности в физическом совершенствовании, реализуемые через учебный предмет «Физическая культура», — важный

фактор, который обуславливает обновление теории и практики преподавания данной дисциплины в общеобразовательной школе [34].

Другими значимыми факторами модернизации научно-методических основ школьной физической культуры следует считать реформирование экономических устоев и переориентация политического развития Российского государства. Последние привели к утрате традиционных для россиян на протяжении длительного периода институтов социальной защиты граждан и дифференциации общества на очень много имущих и ничтожно мало имущих, обострению межнациональных, межгрупповых (межклановых) и межличностных конфликтов. В этих условиях актуализировались проблемы самоутверждения личности учащегося общеобразовательной школы в детской, подростковой и молодежной среде и стремление к развитию и реализации своих психофизических возможностей. Физическая культура становится наиболее доступным и действенным средством, формой организации и методом достижения коллективных и индивидуальных устремлений учащейся молодежи.

К 80-м гг. XX столетия стала очевидной необходимость радикального обновления учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура». К этому времени стабилизировалась и обстановка в области теории и практики образования в плане демократизации управления данным аспектом жизни общества и государства. В печати появились публикации, в которых содержались системы взглядов по улучшению преподавания физической культуры в школе. Многие разработки носили концептуальный характер.

Большинство концепций критически оценивали традиционные для национальной системы физического воспитания (особенно ее школьного звена) подходы к пониманию целевой ориентации предмета «Физическая культура», содержание образования по дисциплине, организацию учебно-воспитательного процесса и методы его практической реализации. В

комплексе мер, направленных на радикальное реформирование преподавания предмета «Физическая культура», были выдвинуты идеи переориентации цели предмета с традиционной ее трактовки на формирование личной физической культуры школьников: физкультурное воспитание учащихся, физическую тренировку школьников, формирование культуры здоровья, воспитание привычек здорового образа жизни средствами и методами физической культуры, обеспечение общего среднего физкультурного образования школьников.

Рекомендации по переориентации целевых установок, которые содержались в упомянутых и других концепциях, обусловили потребность в модернизации других значимых элементов научно-методических оснований данной дисциплины (педагогических принципов, содержания образования, форм организации и технологии практической реализации учебно-воспитательного процесса).

В качестве важного составляющего обновления системы обучения, воспитания и развития в процессе преподавания школьной физической культуры в концепциях обоснован комплекс принципов ее перестройки — демократизация, гуманизация, интенсификация, оптимизация учебно-воспитательного процесса, а также деятельностный подход к разработке содержания образования; адекватности содержания физической подготовки и дидактического аппарата ее (физической подготовки) обеспечения индивидуальному состоянию человека, гармонизации и оптимизации физической тренировки со свободой выбора формы активности, основываясь на склонностях и способностях личности; учет особенностей зоны ближайшего географического окружения и культурно-исторического опыта в области физической культуры населения на местах функционирования общеобразовательных школ; единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в

формировании физической культуры личности, поливариативности и многообразия физического воспитания, его оптимизации и др.

Из актуальных проблем на одно из первых мест выдвинулась проблема преемственности в общем и профессиональном образовании в сфере физической культуры по всем аспектам их научно-методических оснований.

Объект особого внимания во многих концепциях — содержание образования по предмету «Физическая культура». Большинство позитивных рекомендаций, которые содержались в них, уже реализованы в государственном стандарте общего среднего образования по его инвариантной области «Физическая культура». Это идеи об альтернативности учебных программ, их многоуровневости или многоступенчатости, учет региональных и местных традиций и климато-географического своеобразия.

По данной проблеме разработана специальная концепция. В ней высказаны рекомендации, ранее прозвучавшие в упомянутых и других концепциях или уже реализованные в государственном образовательном стандарте по дисциплине. Говорится также о необходимости ориентировать содержание образования на развитие физической культуры учащегося, включить учебный материал по формированию умений самостоятельно заниматься физической культурой, предлагается содержание образования привести в соответствие с положениями индивидуально-дифференцированного подхода с учетом возрастно-половых особенностей, уровня физического развития, состояния здоровья и двигательной подготовленности. Вместе с тем предпринята попытка представить физкультурную деятельность как основу для формирования учебного предмета структуры общего среднего образования «Физическая культура»

Говоря об отдаленных последствиях, отмечают сопутствующие отрицательные факторы: эмоциональный и нервно-психический стрессы, отклонения в состоянии здоровья в результате неправильного питания, хронической никотиновой интоксикации и др. Совокупность этих причин с недостатком движений ускоряет поражение сосудов сердца, мозга, магистральных сосудов ног, атеросклероз.

Основой повышения эффективности обязательного физического воспитания детей, подростков и молодежи В. К. Бальсевич считает использование технологий оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки при максимально возможной свободе выбора занимающимися вида физической активности, ее формы, показателей физической нагрузки и лично приемлемого уровня планируемых результатов при обязательном выполнении индивидуально определенных образовательных стандартов. Научно-технологическая сущность организационно-методических инноваций в физическом воспитании состоит в приоритетной направленности содержания педагогического процесса в общеобразовательной школе на усвоение обучающимися нравственных, интеллектуальных, поведенческих, двигательных, мобилизационных, коммуникативных, здоровье-формирующих и здоровье-сберегающих ценностей физической и спортивной культуры по механизму конверсии приемлемых элементов элитной национальной и мировой культуры спортивной подготовки в массовое физическое воспитание [5].

Заслуживают внимания проблемы олимпийского образования: место в системе физкультурного образования, значение, сущность, содержание, формы организации и методы осуществления.

Значительное место в содержании олимпийского образования уделено истории игр и их современному состоянию, интеграции спорта и культуры, своеобразию состязаний на Олимпийских играх, направленности идей олимпизма на формирование личности, содействие

олимпийскому движению и политике вокруг него. Центральное место уделено изучению Олимпийской хартии.

Среди идей модернизации теории и практики школьной физической культуры выделились две доминирующие тенденции. Одна из них — ориентация содержания предмета и технологии его реализации на повышение образовательной направленности дисциплины, формирование средствами физической культуры личности учащегося, другая — повышение тренировочного эффекта учебно-воспитательного процесса.

Сейчас уже трудно найти педагога, не признающего ведущей стороной урока физической культуры его образовательную направленность. Но так было не всегда. Мнения были самые противоречивые. Одни учителя выделяли оздоровительную направленность, и поэтому с их языка обычно не сходило излюбленное слово «урок здоровья». Другие особую роль отводили воспитательной стороне. Третьи превыше всего ставили рекреативную задачу (в смысле активного отдыха, занимательности и развлекательности), исходя из предпосылки, что после умственного напряжения, связанного с изучением сложного материала физики или математики, школьники больше всего нуждаются в разрядке, в отвлечении от предшествующей нагрузки. Четвертые, видя главную цель учебного предмета «Физическая культура» в подготовке резервов для «большого» спорта, крепко держались за спортивную направленность и ей отводили первое место в уроке.

Сейчас мало кто сомневается, что ведущая роль в уроке физической культуры принадлежит образовательной направленности. Естественно, что от такого признания ее прав несколько не умаляется значение других сторон учебного занятия. Однако, как ни велика их социально-педагогическая ценность, не следует забывать, что оздоровительная и воспитательная направленность равно присущи всему общешкольному педагогическому процессу. Например: любой квалифицированный

педагог, так или иначе решает оздоровительные и воспитательные задачи. Однако при всех неизбежных и педагогически целесообразных переключениях в эту сторону учитель никогда не забывает о целях и содержании физического образования и, значит, ни при каких условиях не отходит от генеральной линии учебного процесса образовательной направленности урока.

Говоря о рекреативной направленности урока. Разумеется, занимательно-развлекательная разрядка иногда нужна школьникам. Но надо отметить, что ее используют не только учителя физической культуры, и все же, как ни полезны такие включения, им нельзя отвести не только ведущую, но даже сколько-нибудь самостоятельную роль в уроке. К тому же рекреативная задача, если понимать ее как активный отдых, смену умственной нагрузки эмоционально-двигательной разрядкой, целиком охватывается оздоровительной, отчасти воспитательной направленностью. Ни ведущего, ни самостоятельного значения не имеет также спортивная направленность. Место этой направленности – во внеклассной и внешкольной работе. Здесь нет ни тени недооценки. Все дело лишь в том, что обучение «частным приемам» и, следовательно, специализированная подготовка любого профиля и назначения не входят в задачи общеобразовательной школы. Итак, беглый обзор приводит нас к выводу, что в общепризнанной ныне формуле «образовательная, оздоровительная и воспитательная направленность урока физической культуры» первой принадлежит решающая и притом специфическая роль, второй же и третьей — лишь неспецифическая функция, проявляющаяся в активном содействии главной цели учебного процесса. Характерной чертой современной концепции физического воспитания является смещение акцента в сторону повышения роли образовательной направленности урока как определяющего условия успешного формирования физической культуры личности школьника.

1.4 Использование личностно-ориентированной технологии на уроках физической культуры

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. При этом необходима глубокая и всесторонняя модернизация образования с выделением необходимых для этого ресурсов и созданием механизмов их эффективного использования.

Решение важнейшей социальной задачи формирования у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности должно осуществляться за счет новых подходов в системе физкультурного образования.

Решающую роль в модернизации образовательного процесса играет применение личностно-ориентированного подхода, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности. По своей сущности данный подход противостоит ранее существовавшей в советской школе социоцентрической модели обучения и воспитания учащихся.

Совершенно очевидно, что реализация личностно-ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности и возможностей растущего организма каждого школьника и направлена на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в различных типах учебных заведений.

Как утверждает Ю.А. Конаржевский, в современной школе урок по-прежнему остается основной формой обучения. Именно поэтому “урок – это солнце, вокруг которого, как планеты, вращаются все другие формы учебных занятий”. Урок, спроектированный в технологии личностно-ориентированного обучения, имеет свои ярко выраженные особенности и нуждается в особом подходе к его изучению.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [47].

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- уровень здоровья и физического развития людей;
- степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Исходя из определения физической культуры, можно смело утверждать, что физкультура – это, прежде всего, культура и понятие очень объёмное. Кроме того, это неотъемлемая часть образовательного процесса. И задача учителя физической культуры довести до сознания своих учеников, что только физически здоровый, физически развитый человек, умеющий правильно управлять своим телом в полном смысле этого слова, может быть по-настоящему подготовлен к взрослой жизни, что он вырастет гармонически развитой личностью и будет больше иметь в жизни самых различных возможностей. А как способствовать тому, чтобы учащийся стремился быть гармонически развитой личностью? Ведь не секрет, что некоторые школьники идут на урок физкультуры далеко не с удовольствием, боясь, что чего-то не смогут выполнить, думая, что будут смешны и т.д.

Задача учителя найти к каждому ученику такой подход, который поможет ему осознать себя личностью, выявить такие его возможности, которые будут стимулировать его самостановление, самоутверждение, самореализацию, его физическое совершенствование и, как следствие, его стремление быть гармонически развитой личностью. В этом и есть суть личностно – ориентированного подхода к учащимся на уроке физкультуры. А реализуем мы его через следующие методические приёмы:

- владение учителем чувством педагогического такта, чувством меры в поведении и действиях, которые включают в себя уважение достоинства ученика, справедливость по отношению к нему, выдержку и самообладание в отношениях с детьми, родителями и коллегами по труду;
- обладание чувством толерантности (терпимости), в основе которой лежит способность учителя адекватно оценивать реальную ситуацию, с одной стороны, и возможность предвидеть выход из ситуации – с другой.

Формирование у себя толерантности – одна из важнейших задач профессионального воспитания учителя в условиях личностно – ориентированного обучения. В современной школе есть хорошая база для воспитания в себе этого чувства - наша многонациональность и социальная разнослойность; использование похвалы как средства поощрения (на основе знаний психологии) [50]. Похвала пробуждает веру в собственные силы даже у самых слабых учеников, она укрепляет их волю.

Конечно, особую роль в реализации личностно-ориентированного подхода играет знание учителем основ психологии. Учитель не сможет построить свою работу в нужном русле, не зная психологических особенностей учеников. Ведь дети очень разные. Один очень активно работает на уроке, другой умеет, но боится делать, у одного проблемы с дисциплиной, у другого со слуховой памятью и т.д. Поэтому необходимо использование адаптированной таблицы нормативов. Что это значит? Нынешняя нормативная система оценки уровня физической

подготовленности безнадёжно устарела. Поэтому, целесообразно искать какие-то свои методы, критерии оценки, внедрять свой индивидуальный подход к детям. Можно на основе тестирования определить уровень физической подготовленности среднего ученика и адаптировать существующую нормативную программу к возможностям каждого ребёнка, приходящего в спортивный зал. Такой подход будет более прогрессивен, потому что норматив плох тем, что есть группа детей – хорошо физически развитых, имеющая хорошую генетическую наследственность, и им не составляет труда сдать эти нормативы, и есть группа детей практически здоровых, но имеющих какие-то физиологические особенности, и им эти нормативы не по силам. Поэтому, получается нонсенс – одним сдавать их легко, другим сложно и оценка абсолютно не объективна, а вклад в работу на уроке одинаков, а порой, наоборот, более слабый ученик затрачивает намного больше сил и энергии. Всем известно, что существуют группы, на которые медицинские работники школы делят учеников: основная, подготовительная, специальная медицинская группа (СМГ) и освобождённые от урока физкультуры вообще. На группы дети делятся по заболеваниям. И здесь, конечно, основа всех основ урока физкультуры. Если учитель не будет подходить к каждому ребёнку индивидуально – беды не избежать. Чтобы реализовывать дифференцированный подход было легче, списки детей, отнесённых к разным медицинским группам, находятся на рабочем столе учителя.

Индивидуальный подход по видам программы. Программа по физкультуре для общеобразовательных школ разделена на IV вида: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная или заменяющая таковую подготовка и спортивные или подвижные (для начальной школы) игры. И здесь так же учитель должен знать у какого ученика ограничения и в каком виде двигательной деятельности и, исходя из его индивидуальных

возможностей и медицинских показаний давать ему определённый режим нагрузки с определённой дозировкой [48].

Работа по карточкам. Учитель перед началом каждой новой темы проводит теоретический курс, отражающий необходимый для учащихся материал. В процессе урока ученики, по какой-то причине не занимающиеся, могут «заработать» оценку, ответив на вопросы, прописанные в карточках. Так же карточки используются и в практической части урока [42].

Индивидуальная работа для временно освобождённых от урока физкультуры. Практически на каждом уроке есть временно освобождённые по каким-либо объективным причинам, но, как правило, с огромным желанием заниматься. Таких ребят можно привлечь к помощи в организации урока. Это может быть и подготовка инвентаря и оборудования, и контроль за определённой группой учащихся и помощь в оценивании и даже помощь в процессе проведения урока. Такой способ работы очень мобилизует ребят и даёт им возможность с пользой отработать урок, не занимаясь практикой.

Личностно-ориентированный подход в виде реферата [48]. Этот метод применим к учащимся среднего и старшего звена. Некоторым из ребят, особенно старшим девушкам, с трудом «даются» некоторые виды программы. Почему бы не дать таким ученикам возможность «заработать» оценку за знание теоретического материала по программе и умение отстаивать свою точку зрения, т.к. реферат не просто сдаётся учителю на проверку, а защищается его автором.

Что касается морально-этической стороны проблемы, личностно-ориентированный подход предполагает от учителя создать в классе атмосферу хорошего настроения. Учитель, любящий детей не будет называть их по фамилии, не побоится признать свою ошибку, извиниться, никогда не позволит угрожать своим воспитанникам.

Урок приобретает личностно-ориентированный характер при наличии следующих признаков:

- В деятельность на уроке вовлекаются не только память, внимание, мышление ученика, но и его личностные структуры: мотивация, Я-концепция, направленность, рефлексия и т.д.
- Изменение отношений учителя и ученика, которые приобретают характер субъектно-субъектного взаимодействия.
- Отбор учебного материала осуществлять не только в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов и учебной программы, но и пожеланиями ученика, с использованием инвариативной и вариативной составляющих [45].

Наполняемость каждого этапа урока новым содержанием:

- Осуществление учеником субъективного целеполагания;
- Обеспечение мотивации и самомотивации каждого этапа занятия;
- Предоставление ученику права выбора;
- Приобретение учеником опыта творческой деятельности;
- Формирование отношений к себе, к другим людям, изучаемому материалу, природным и социальным явлениям;
- Участие ученика в определении результатов собственной деятельности.
- Системный анализ личностно-ориентированного урока – гуманитарная экспертиза.

Гуманитарная экспертиза урока – это изучение качества влияния учителя и отобранного им учебного материала на развитие личностных начал ученика [30]. Отличие этого варианта анализа урока от многих прочих состоит в том, что его основу составляет не анализ конечных результатов урока, а осмысление той личностной цены со стороны учителя и детей, которой эти результаты были обеспечены.

Исходным пунктом гуманитарной экспертизы урока является:

- потребность педагога в экспертизе его профессиональной деятельности (нельзя осуществлять экспертизу без желания и согласия на эту процедуру самого учителя);
- создание экспертной группы (критерием комплектования такой команды является их теоретическая и практическая готовность к осуществлению работы; педагог должен знать состав команды и быть согласным с ее составом);
- разработка процедур экспертизы (зависит от уровня теоретической и практической готовности учителя к реализации личностно-ориентированного подхода и должна быть направлены на изучение профессиональной деятельности конкретного педагога, преследовать конкретные цели).

Таким образом, к основным элементам процедуры гуманитарной экспертизы урока следует отнести:

- изучение содержательного компонента урока;
- изучение деятельностного компонента урока;
- изучение рефлексивного компонента урока;
- вынесение экспертного заключения урока.

Выводы по первой главе:

Таким образом, личностно – ориентированный подход в обучении на уроках физической культуры:

- помогает ребенку осознать себя личностью с определенными возможностями,
- предоставляет учащемуся свободный самостоятельный выбор деятельности,

- обеспечивает здоровье и качество образования в сфере физического воспитания.

Урок приобретает личностно-ориентированный характер при наличии следующих признаков:

- В деятельность на уроке вовлекаются не только память, внимание, мышление ученика, но и его личностные структуры: мотивация, Я-концепция, направленность, рефлексия и т.д.
- Изменение отношений учителя и ученика, которые приобретают характер субъектно-субъектного взаимодействия.
- Отбор учебного материала осуществлять не только в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов и учебной программы, но и пожеланиями ученика, с использованием инвариативной и вариативной составляющих.

Таким образом, мы можем рассматривать личностный подход как определенную систему педагогических принципов (со специфическими целями, содержанием, технологиями), которая, с одной стороны, ориентирована на развитие и совершенствование личностных качеств и свойств обучающегося, а с другой стороны, направлена на формирование и раскрытие профессиональных компетенций и квалификационных характеристик обоих субъектов обучения. Двусторонний образовательный процесс с ориентацией на личность субъектов обучения.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1 Разработка личностно-ориентированной технологии на уроках физической культуры

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.

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

Были использованы следующие методы исследования. Оценка владения знаниями по физической культуре, представленными в разработанной программе личностно-ориентированного воспитания по физической культуре и в комплексной программе физического воспитания, осуществлялась по пятибалльной системе учителем физической культуры на основе разработанных рекомендаций. Учащиеся отвечали на вопросы по основным разделам физической культуры. Оценка уровня двигательной подготовленности проведена на основе тестирования трех двигательных качеств - быстроты (бег на 30 м), силы (подтягивание на перекладине) и гибкости (наклон вперед из положения сидя). Все результаты оценивались по пятибалльной системе согласно данным, представленным в комплексной программе физического воспитания учащихся средней школы [41].

Исследован уровень сформированности культуры движений школьников. Техника упражнений на точность выполнения основных положений рук, ног, туловища, бросков малого мяча в цель, лазанья по гимнастической стенке, ходьбы по гимнастической скамейке оценивалась по пятибалльной системе, и высчитывался средний балл.

Тестирование уровня сформированности культурологических стремлений и социально значимых качеств личности осуществлялось методом анкетирования. Испытуемые оценивали свое отношение к вопросам по пятибалльной системе [41].

Сформированы контрольная и экспериментальная группы, занимавшиеся, соответственно, по комплексной программе физического воспитания учащихся 6-х классов и использовавшие личностно-ориентированное содержание уроков физической культуры. Отбор технологии личностно-ориентированного воспитания по физической культуре осуществлялся на основе компонентов личностно-ориентированного физкультурного воспитания учащихся школы.

Разработано содержание личностно-ориентированного воспитания по физической культуре учащихся школы. Основа содержания - 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.

В процессе обучения на уроках физической культуры:

- создаются комфортные условия;
- дается установка – открытость, солидарность с детьми в постановке целей и задач, выборе видов учебной деятельности;
- характер организации учебной деятельности - творческие задания;
- стиль руководства – стимулирующий;

- ролевая позиция учителя – личностно-ориентированная, консультант;
- позиция учащихся – «дирижер».

Уроки необходимо проводить интересно, эмоционально, что создаёт условия для интенсификации физической подготовленности (не через нагрузку, а через содержательное наполнение, высокую мотивацию).

Суть технологии заключается в учёте индивидуальной подготовленности детей, и на основе тестирования разрабатываются методы, средства и формы занятий на уроках физической культуры. Из упражнений собираются комплексы.

Личностно-ориентированная технология опиралась на комплексе педагогических приемах, направленных на коррекцию физического и психологического состояния детей, среди которых необходимо выделить следующие:

- учебный материал должен быть понятен и доступен детям, но осваивать его они должны с определенными усилиями, иначе урок теряет свою привлекательность;
- усложнение упражнений и увеличение нагрузки осуществляется постепенно, но постоянно по мере формирования интереса к занятиям;
- к каждому из учащихся предъявляется индивидуальный подход, с опорой на положительные личностные качества, пробуждая у занимающихся самолюбие, уверенность в своих силах, сознательность и активность;
- использование метода поощрения даже при неудачном выполнении того или иного упражнения;
- вводить соревновательный метод на занятиях, где в качестве судей выступают сами дети;
- прививать навыки самоконтроля, проводить контроль за успеваемостью учеников.

В процессе урока физической культуры использовались следующие методы обучения [48]:

- словесные и наглядные методы, направленные на приобретения знаний (рассказ, беседа, описание, объяснение, инструктирование, показ движений и упражнения);

- методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (расчлененного упражнения, целостного упражнения);

- методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (стандартного упражнения – равномерный, повторный, вариативного упражнения – переменный и интервальный, метод круговой тренировки, игровой, соревновательный).

Средствами физического воспитания на уроках были физические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Также, были использованы разнообразные формы занятий физической культуры:

1. Планирование уроков программы, нацеленных на достижение метапредметных результатов;

2. Планирование уроков с применением межпредметных связей («Колесо истории», «Путешествие в математическую Спортландию», «Здравствуй, сказка», «Мой друг скакалка» и др.).

3. Разработка нестандартных уроков:

- урок-интрига (заканчивается интригой, чтобы детям захотелось вернуться на занятие, для того чтобы узнать, что же будет дальше);

- урок поиска истины (обучение прыжкам в длину с разбега. Предлагаются подвижные игры на определение толчковой ноги, на обучение полету, приземлению);

- урок – обобщение на основе теоретического обоснования, анализа и рефлексии;

- урок-аукцион (а я сегодня прыгну ...).

Описание смотрите в Приложении 1.

Планирование процесса физического воспитания школьников экспериментальной группы основывалось на поэтапном повышении объема и интенсивности нагрузки.

При реализации методики мы использовали традиционную трехчастную структуру урока физической культуры. В подготовительной части урока сообщались теоретические сведения о физической культуре, использовались различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Время, затраченное на подготовительную часть урока, составляло 8-10 минут.

В содержании основной части урока включались физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты. В основной части урока широко использовались игровой и соревновательный методы. Для развития физических качеств применялись подвижные игры (таблица 1).

Таблица 1 – подвижные игры экспериментальной группы

Название игры	Вид игры	Задачи
«Орлы и вороны»	Игра большой подвижности, сюжетная	Развитие ловкости, быстроты реакции, умение ориентироваться в пространстве
«Волшебная палочка»	Игра малой подвижности, несюжетная	Развитие быстроты реакции
«Подводный мир»	Игра средней подвижности, сюжетная	Развитие ловкости, смелости, товарищества; формирование положительного эмоционального настроения

«Цапля, которой негде жить»	Игра большой подвижности, сюжетная	Развитие внимания, координации движений, быстроты, сообразительности
«Пассажирский поезд»	Игра средней подвижности, сюжетная	Развитие быстроты, ловкости, умение действовать совместно, развитие внимания
«Паук и мухи»	Игра средней подвижности, сюжетная	Развитие быстроты, ловкости, умения незамедлительно реагировать на сигнал, действовать совместно
«Колдуны»	Игра большой подвижности, несюжетная	Развитие координации движений, быстроты, сообразительности; закрепление умений контролировать положения тела и ориентировка в пространстве

Описание подвижных игр представлено в Приложении 2.

Дозировка нагрузки на уроках, с учетом индивидуальных особенностей школьников, осуществлялась за счет длительности игры, количества играющих, числа повторений, интервалов отдыха между ними.

Помимо подвижных игр на уроках использовались физические упражнения для развития физических качеств на основе комплекса методов (равномерный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой тренировки).

Упражнения на развитие выносливости – ходьба и бег в равномерном темпе. Многократное пробегание отрезков на различные

дистанции с изменением скорости. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты – бег с высокого и низкого старта на скорость. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег прыжковый. Бег с внезапной остановкой и сменой направлений, а также бег с препятствиями. Эстафеты: встречные, с препятствиями, по кругу.

Упражнения на развитие силы – подтягивания, приседания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие координационных способностей – подъем и спуск по наклонно-стоящей гимнастической скамье, упражнения в лазание, челночный бег.

Упражнения на развитие гибкости – упражнения в растягивание (в статическом и динамическом режимах -наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой).

Все упражнения выполнялись различными организационно-методическими формами учебной деятельности, в зависимости от задач урока (фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая, посменная, попеременная). [48]

Особенностями такой педагогической деятельности, основу которой составляет личностно-ориентированный подход в обучении на уроках физической культуры являются:

1. Проектирование и реализация образовательного процесса на основе принципа субъектности, способствующего:

- свободному выбору учеником способов учения, видов учебной деятельности;
- изменению роли учителя, заключающейся в актуализации собственного опыта учащихся, его согласование с научным содержанием и его преобразование на основе предоставления

возможности выбора заданий, рефлексии, самооценки и взаимооценки учебных достижений.

2. Разработка и реализация на уроках физической культуры проектно-игрового модуля.

3. Положительная динамика развития учащихся.

2.2 Организация и методы исследования

Исследования проводились на базе МБОУ «Бобровская СОШ» Троицкого района Челябинской области. График проведения уроков по расписанию: контрольная группа – вторник, четверг; экспериментальная группа – понедельник, среда.

В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие ученики 6-х классов (11-12 лет) в количестве 20-ти человек. Из них были сформированы контрольная (10 человек), и экспериментальная (10 человек) группы.

Экспериментальная и контрольная группы находились до эксперимента в равных условиях: одинаковый уровень физической и технической подготовленности, одинаковый уровень физического развития и состояния здоровья.

В процессе исследования контрольная и экспериментальная группы занимались по традиционной методике подготовки предложенной программой для учеников средней образовательной школы, однако в экспериментальной группе внедрялась созданная нами методика по личностно-ориентированной технологии.

Этапы исследования:

Первый этап – теоретический: выбор темы исследования, подбор литературы. Были проанализированы педагогическая, методическая литература, литература по физической подготовке. Произведен анализ личностно-ориентированной технологии; разработана программа

исследования; определены цель, объект, предмет и задачи исследования, уточнялась гипотеза исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный: разработана методика преподавания физической культуры на основе личностно-ориентированной технологии. Проведены исследования физической подготовленности учеников на начало эксперимента в контрольной и экспериментальной группах. Проведены занятия в контрольной и экспериментальной группах в течение 6-ти месяцев: с октября 2018 года по апрель 2019 года. Наша методика на основе личностно-ориентированной технологии для школьников 6-х классов, применена в учебном процессе экспериментальной группы. Обследованы испытуемые обеих групп на конец эксперимента.

Третий этап – заключительный: подведены итоги эксперимента; проведена математико-статистическая обработка результатов исследования контрольной и экспериментальной групп; обсуждена и интерпретирована динамика результатов; сформулированы выводы и оформлена выпускная работа.

В ходе занятий решались следующие задачи:

- Образовательные задачи (формирование и совершенствование двигательных навыков, изучение элементов, соединений и упражнениях, и приобретение знаний по физической культуре);
- Воспитательные задачи (формирование нравственных качеств и навыков поведения в коллективе, воспитание двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, целеустремленности, упорства, формирование культурологических стремлений и социально-значимых качеств личности.);
- Оздоровительные задачи (формирование здорового образа жизни, укрепление мускулатуры);

- Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению упражнений, предусмотренных программой, получении детьми знаний о физической культуре, ее истории, самоконтроле при выполнении общеразвивающих упражнений, правилах безопасности, формировании умений и навыков.

При написании работы применялись следующие методы исследования: теоретический анализ научных данных, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания, методы математической статистики, анкетирование. [48]

Анализ научно-методической литературы, включает в себя обобщение специальной литературы. Он охватывает литературные источники, в которых освещены вопросы о личностно-ориентированной технологии на уроках физической культуры.

Педагогическое наблюдение за учебным процессом осуществлялись на занятиях по физической культуре. При этом фиксировались средства и методы, применяемые в занятии, их последовательность и продолжительность, паузы отдыха, объем и интенсивность нагрузки.

Контрольно-педагогические испытания. Для оценки уровня развития силовых способностей используются специальные (простые по технике выполнения) контрольные упражнения (тесты) [46].

В практике физического воспитания двигательные качества оцениваются двумя способами:

1. с помощью измерительных устройств – динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств;
2. с помощью специальных контрольных упражнений, тестов.

В массовой практике для оценки уровня развития физических качеств наиболее часто используются специальные контрольные упражнения (тесты). Их выполнение не требует, какого-либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования.

Мы определяли физическую подготовленность школьников по 3-м показателям, характеризующим силу, быстроту и гибкость. Анализ осуществлялся по данным следующих тестов:

1. Бег 30 метров (секунды);
2. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз);
3. Наклон вперед из положения сидя (сантиметры).

Методы математической статистики. Для обработки полученного экспериментального использовались общепринятые методы математической статистики, описанные в специальной литературе [25]. Результаты проведенных обследований обрабатывали общепринятыми методами математической статистики, а также с помощью компьютерных программ («Microsoft Excel» и алгоритмических компьютерных программ подсчета статистических критериев – «Statgraphics-3.0»).

Метод анкетирования. Тестирование уровня сформированности культурологических стремлений и социально значимых качеств личности осуществлялось методом анкетирования. Испытуемые оценивали свое отношение к занятиям физической культурой, значимости как урока, а также настроение по пятибалльной системе [29].

2.3 Результат применения личностно-ориентированной технологии на уроке физической культуры

В таблицах №1, 2 и 3 представлены результаты физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования применения личностно-ориентированной технологии на уроках физической культуры.

Таблица 2 – Результаты развития физических качеств контрольной и экспериментальной групп на начало исследования

Тесты силовой подготовленности	Начало исследования	
	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
Бег на 30 м (сек)	5,2±1,1	5,5±1,2
Подтягивания (кол-во раз)	7±1	8±1
Наклон вперед из положения сидя (см)	11±2	10±2

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Из анализа результатов двигательной подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале исследования, представленных в таблице №2. Мы видим, что результаты по всем трем тестам физической подготовленности учащихся 6-х классов не имеют явных отличий друг от друга. Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что выборки испытуемых по группам были сделаны грамотно и испытуемые контрольной и экспериментальной групп равны по уровню двигательной подготовленности на начало эксперимента.

После этого измерения мы начали учебный процесс в обеих группах: в контрольной группе учащиеся занимались по традиционной программе МБОУ «Бобровской СОШ», а в программу занятий экспериментальной группы мы стали внедрять личностно-ориентированную технологию. Учебные занятия в контрольной и экспериментальной группах проведены в течение 6-ти месяцев: с октября 2018 года по апрель 2019 года.

В таблице №3 представлены результаты двигательной подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп на конец исследования применения лично-ориентированной технологии на уроках физической культуры.

Таблица 3 – Результаты физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп на конец исследования

Тесты силовой подготовленности	Конец исследования	
	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
Бег на 30 м (сек)	4,9±1,1	5,4±1,2
Подтягивания (кол-во раз)	9±1	7±1
Наклон вперед из положения сидя (см)	18±2	10±2

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

* - $p \leq 0,05$, – достоверность различий в группах на конец исследования.

Как видно из результатов, представленных в таблице №3, физическая подготовленность обучающихся в экспериментальной группе стала достоверно выше, чем физическая подготовленность в контрольной группе. Это свидетельствует, что явные изменения, произошедшие с уровнем двигательных качеств испытуемых экспериментальной группы связан, прежде всего, с внедрением в их методику лично-ориентированную технологию.

В таблице №4 представлена динамика результатов физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования.

За 100% нами был взят начальный уровень физической подготовленности в каждой группе.

Сравнительный анализ динамики результатов физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования, представленный в таблице №4, показывает, что достоверное улучшение силовых показателей на конец эксперимента наблюдается в обеих группах обучающихся, что свидетельствует об эффективности классической программы по обучению физической культуре.

Таблица 4 – Динамика результатов физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования

Тесты силовой подготовленности	Начало исследования		Конец исследования	
	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=110)
Бег на 30 м (сек)	5,2±1,1	5,5±1,2	4,9±1,1*	5,4±1,2*+
	100%	100%	116,4%	122%
Подтягивания (кол-во раз)	8±1	7±1	10±1*	7±1*+
	100%	100%	118%	133%
Наклон вперед из положения сидя (см)	11±2	10±2	18±2*	10±2*+
	100%	100%	117%	130%

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа;

* - $p \leq 0,05$, – достоверность различий в одной группе по сравнению с начальным измерением.

+ - $p \leq 0,05$, – достоверность различий в группах.

Однако в экспериментальной группе динамика изменения результатов более выражена, к тому же, результаты экспериментальной группы достоверно выше результатов контрольной группы на конец исследования.

На рисунке №1 наглядно изображена динамика результатов теста на быстроту «бег на 30 м» у испытуемых обеих групп в начале и в конце эксперимента на развитие скоростных качеств.

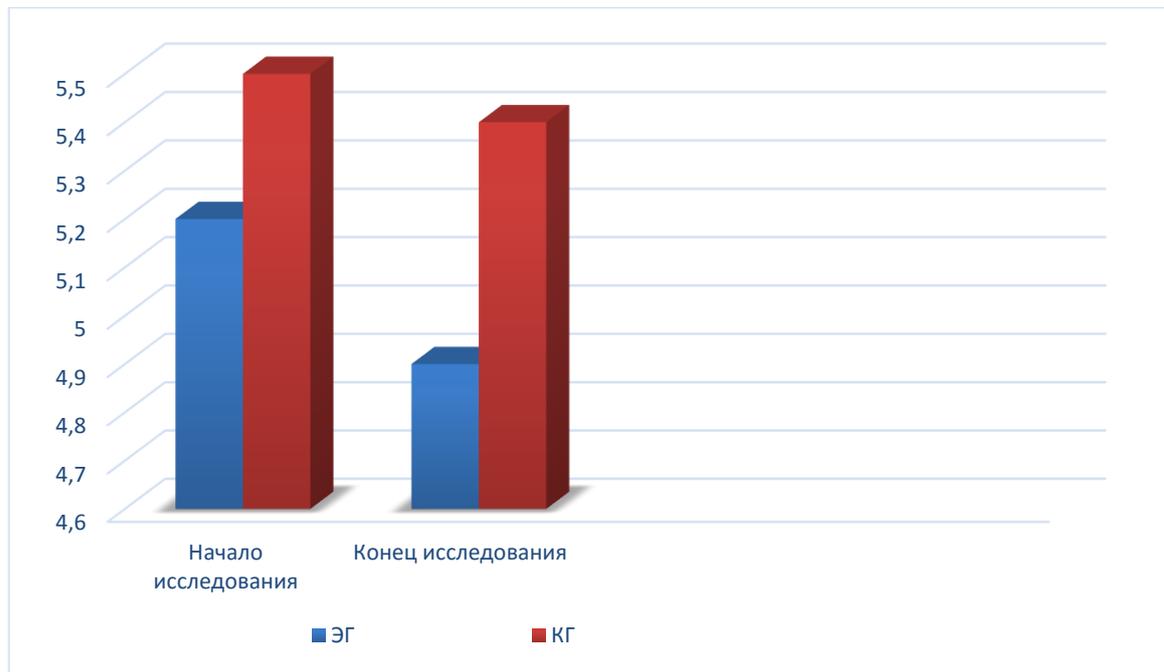


Рисунок 1 – Динамика результатов теста на быстроту «бег на 30 м»

Как видно из диаграммы, представленной на рисунке 1, результаты скоростно-силового теста «выпрыгивания из полного приседа вверх» были достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе результаты также достоверно улучшились. Это свидетельствует об эффективности применения данной технологии на уроках физической культуры. Таким образом, использование личностно-ориентированной технологии ведёт к лучшим результатам на уроках физической культуры.

При помощи диаграммы на рисунке №2 изображена динамика результатов силового теста «подтягивания на перекладине» у испытуемых обеих групп в начале и в конце эксперимента на развитие силовых способностей.

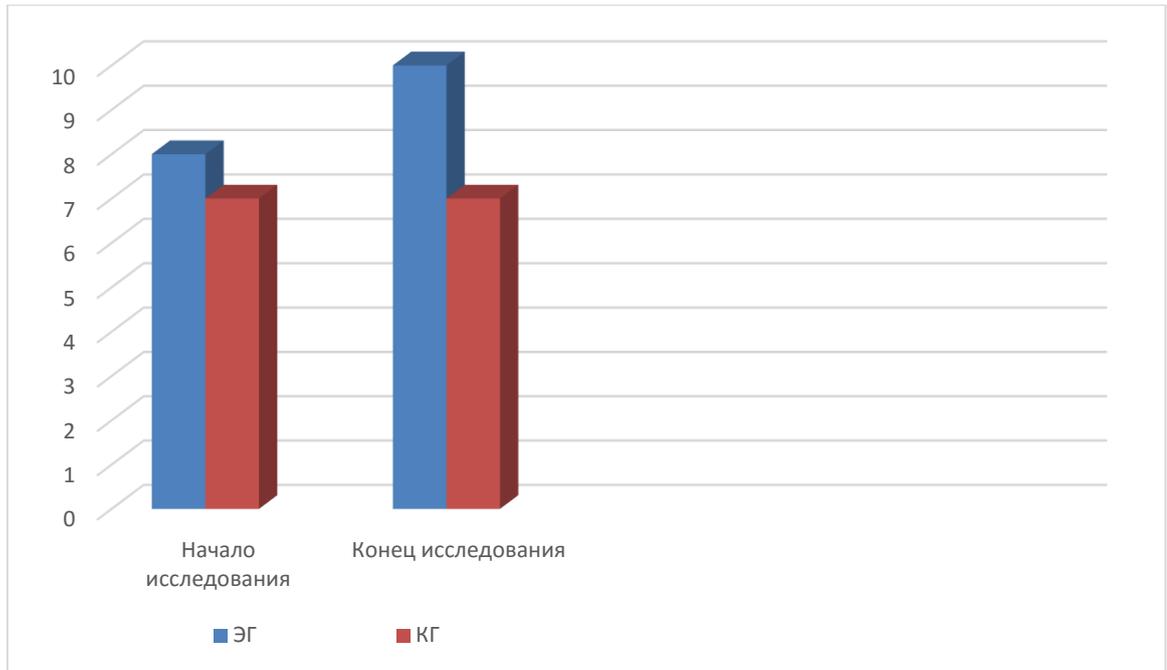
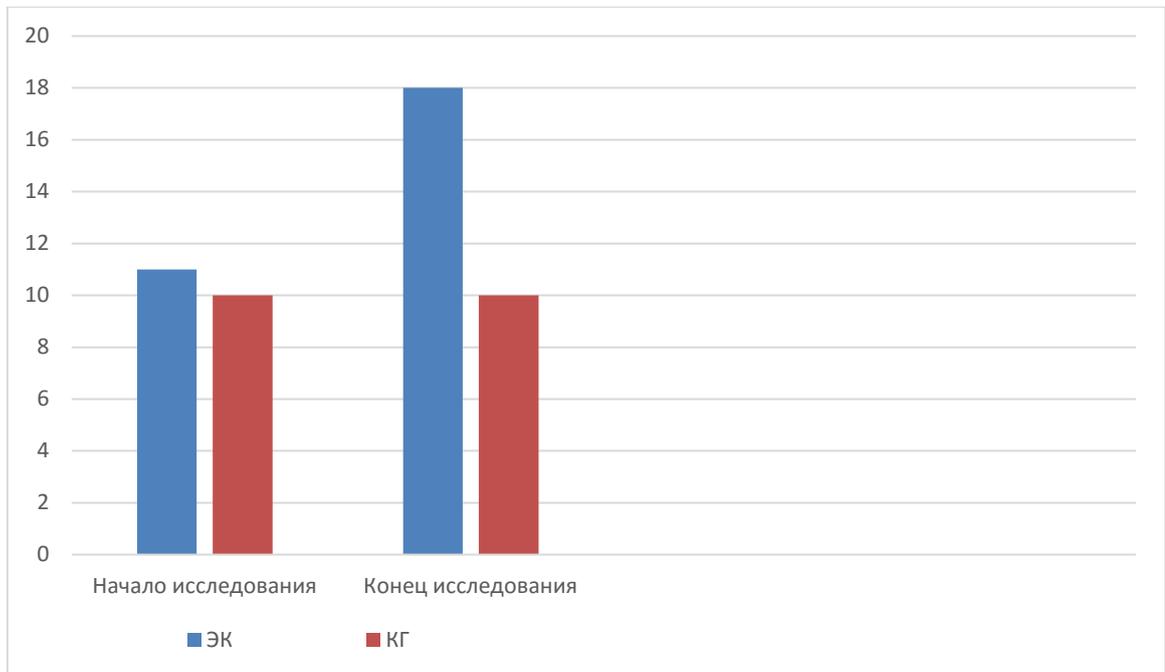


Рисунок 2 – Динамика результатов силового теста «подтягивания на перекладине» у испытуемых обеих групп в начале и в конце эксперимента

Как видно из диаграммы, представленной на рисунке 2, результаты силового теста «подтягивания» были достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе, в контрольной группе результаты также достоверно улучшились. Это также свидетельствует об эффективности применения лично-ориентированной технологии у экспериментальной группы.

На рисунке №3 отражена динамика результатов теста на гибкость «наклон вперед из положения сидя» у испытуемых обеих групп в начале и в конце эксперимента на развитие физических способностей.



**Рисунок 3 – Динамика результатов теста на гибкость
«наклон вперед из положения лежа» у испытуемых обеих групп
в начале и в конце эксперимента**

Результаты силового теста «наклон вперед из положения лежа» достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе, в контрольной группе результаты те же. Это подтверждает эффективность применения технологии у экспериментальной группы.

Выводы по второй главе

1. Опытно-экспериментальная работа по применению лично-ориентированной технологии на уроках физической культуры проводилась на базе МБОУ «Бобровская СОШ» Троицкий район, с. Бобровка, в 6 классе. Учащиеся (20 человек) были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную.
2. Образовательный процесс в обеих группах включал проведение уроков физической культуры по программе школы, но при этом в

процесс физического воспитания учащихся экспериментальной группы была включена личностно-ориентированная технология.

3. Для изучения эффективности применения в образовательном процессе личностно-ориентированной технологии была использована разработанная нами методика.
4. В начале и в конце эксперимента обе группы проходили тестирования.
5. Результаты теста на быстроту «бег 30 м» были достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе на 26%, тогда как в контрольной группе результаты также достоверно улучшились, но всего на 9%.
6. Результаты силового теста «подтягивания» были достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе на 10%, в контрольной группе результаты остались те же.
7. Результаты силового теста «наклон вперед из положения лежа» достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе на 30%, в контрольной группе результаты не изменились.
8. Из результатов было видно, что до эксперимента группы не различались в показателях физического развития по всем исследуемым показателям; после эксперимента выявлены достоверные различия в результатах исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Личностно-ориентированная технология понимается как:

- индивидуальный подход педагога к каждому учащемуся, помогающий ему в осознании себя личностью с определенными возможностями, стимулирующими самостановление, самоутверждение и самореализацию;
- использование и активизация внутренних саморегулирующихся механизмов развития личности;
- создание условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в контексте обучения, здоровья, физической активности;
- создание условий для формирования у обучающихся своего собственного отношения к окружающему миру, к самому себе, к своей деятельности;
- организация учебного процесса с задействованием единства эмоциональной и мотивационной сферы личности;
- учебный процесс, критериями эффективности которого должны являться условия его организации, обеспечивающие здоровье и качество образования в сфере физического воспитания.

В реализации личностно-ориентированной технологии у обучающихся формируется уверенность в своих силах, достоинство, самоуважение, а это является фундаментом воспитания и самовоспитания морально-волевых, нравственных, интеллектуальных качеств личности как субъекта образования.

В ходе нашего исследования мы успешно решили следующие задачи: выявили составляющие личностно-ориентированной технологии на занятиях физической культурой; разработали экспериментальную технологию; экспериментально проверили эффективность разработанной

технологии на улучшение физической подготовленности, а также повысили интерес учащихся к уроку.

В итоге, мы доказали гипотезу исследования, которая предполагала, что использование лично-ориентированной технологии способствует эффективности развития физических качеств и интереса к предмету.

Следовательно, мы реализовали цель исследования: экспериментально и теоретически обосновали применение лично-ориентированной технологии на уроках физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, Н. А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики: Монография. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1996. – 216 с.
2. Алексеев, Н.А. Личностно-ориентированное обучение в школе – Ростов / Д: Феникс, 2010. – 332 с.
3. Амонашвили, Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – Мн., 2009. – 35 с.
4. Атанов, Г.А. Деятельностный подход в обучении. – Донецк: ЕАИ-Пресс, 2001. – 160 с.
5. Барамзина, С.А. Учебная деятельность школьников в контексте личностно-ориентированного обучения / Педагогика. – 2011. – № 8. – С. 18-32.
6. Башмаков, А.И. Креативная педагогика. Методология, теория, практика / под ред. д.т.н., проф. В.В. Попова, акад. РАО Ю.Г. Круглова
7. Башмаков, А.И. – Педагогические технологии / Владимирова А.И. - М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. – 56 с.
8. Беспалько, В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. – М.: Ин-т проф. обр. РАО, 1995. – 336 с.
9. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии. – М: Педагогика, 2010. – 192 с.
10. Боева, Н.Я. Личностно-ориентированное образование// Педагогика 2013. – №6. – С. 25.
11. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е.В. Бондаревская. – Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского педагогического университета, 2012. – 38 с.
12. Бондаревская, Е. В. Гуманистическая парадигма личностно-ориентированного образования // Педагогика. – 1997. – № 4. – С. 11-17.

13. Бондаревская, Е. В. Личностно-ориентированное образование: опыт разработки парадигмы. – Ростов-на-Дону, 1997. – 28 с.
14. Бондаревская, Е. В. Теория и практика личностно-ориентированного обучения // Педагогика. – 1996. – № 5. – С. 72-80.
15. Булгакова, О.В. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Б.м. – 2015. – №1 – 50 с.
16. Валеев, Г. Х. Объект, предмет и тема научного исследования // педагогика. – Б.м. – 2002. – №2. – 154 с.
17. Ветров, Ю. П. Актуальные проблемы личностно-ориентированного образования // Гуманизация образования. – 2002. – №1. – С. 33-37.
18. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
19. Выготский, Л. С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
20. Гребенюк, О. С. Основы педагогики индивидуальности. – Калининград: КГУ, 2000. – 572 с.
21. Гребенюк, О. С. Общие основы педагогики. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с.
22. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения. – М.: Академия, 2004. – 288 с.
23. Джурицкий А.Н. История педагогики: Учеб. пособие для студентов педвузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 432 с.
24. Жук, Н. Личностно-ориентированный урок: технология проведения и оценки // Директор школы. № 2. 2006. – с. 53-57.
25. Зеер, Э. Ф. Личностно-ориентированное профессиональное образование // Педагогика. – 2002. – №3. – С. 16-21.

26. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие для вузов / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов . – М.: Академия, 2001. – 99 с.
27. Загвязинский, В. И. Физическая культура в системе отечественного образования / В. И. Загвязинский // Теория и практика физической культуры. – Б.м. – 2005. – №8 – 88 с.
28. Зайцев, В.С. Современные педагогические технологии: учебное пособие. – Книга 1. – Челябинск, - ЧГПУ, 2012. – 411 с.
29. Казаков, П. Н. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / П. Н. Казаков, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2014. – 79 с.
30. Качественные и количественные методы психологических и педагогических исследований: учебник / под ред. В. И. Загвязинского. – М.: Академия, 2015. – 215 с.
31. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Сов. спорт, 2004. – 220 с.
32. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования. / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2004. – 128 с.
33. Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие / Н. Ф. Лысова. – М.: Инфра-М, 2015. – 170 с.
34. Маслоу, А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2011. – 35 с.
35. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования /М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.Ю. Петров; под ред.Е.С. Полат. – М.: Академа, 2012. – 38 с.
36. Машарова, Т. В. Педагогическая технология: личностно-ориентированное обучение. – М.: Педагогика-ПРЕСС, 1999. – 144 с.

37. Основы научных исследований: учеб. пособие / Б. И. Герасимов, В. В. Дробышева, Н. В. Злобина и др. – М. : ФОРУМ, 2011. – 321 с.
38. Петрунева, Р. М. Индивидуально-ориентированная организация учебного процесса: иллюзии и реальность // Высшее образование в России. – 2011. – № 5. – С. 65-70.
39. Плигин, А. А. Личностно-ориентированное образование: история и практика. – М.: КСП+, 2003. – 156 с.
40. Полат, Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. – М.: АCADEMIA, 2005. – 272 с.
41. Селуянов, В. Н. Научно-методическая деятельность: учебник / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина . – М.: Физическая культура, 2005. – 464 с.
42. Сериков, В. В. Личностный подход в образовании: концепция технологии. – Волгоград: Перемена, 1994. – 175 с.
43. Сластенин, В. А. Педагогика: Инновационная деятельность. – М.: Магистр, 1997. – 224 с.
44. Солодков, А. С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам: Лекция / А. С. Солодков, - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 2012. – 164 с
45. Спирин, В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Б.м. – 2015. – №1. – 479 с.
46. Флопин, А. М. Концепция физической культуры / А. М. Флопин, И. В. Вампиров. – М.: Спорт, 2011. – 689 с.
47. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов . – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 523 с.
48. Шилько, В. Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании. – М., 2007. – 205 с.

49. Юньков, А. В. Педагогика: учебник по физической культуре / А. В. Юньков, Е. В. Пастухова, Б. В. Сомин. – М.: Спорт, 2013. – 489 с.
50. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М., 2011. – 24 с.
51. Якиманская, И.С. Технология личностно – ориентированного образования. – Москва: Издательство «Сентябрь», 2012. – 5 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

План-конспект урока по физической культуре «Путешествие в Спортландию»

Цель урока: Использование подвижных игр для всестороннего и гармоничного развития детей школьного возраста.

Образовательная задача: совершенствование двигательных действий и физических качеств через подвижные игры (быстроты, выносливости, ловкости, ориентировка в пространстве, координации, силы).

Оздоровительная задача: укрепление морфофункциональных систем организма, формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительных эмоций.

Воспитательная задача: формирование дружной и согласованной работы, формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности, воспитывать чувство коллективизма.

Место проведение: спортивный зал школы.

Оборудование: Мячи по количеству учащихся, гимнастическая скамейка, 2 каната, гимнастический мат, обручи.

Ход урока:

1.Вводная часть(10мин)

Построение учащихся.

Приветствие учителя:

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по городу, который нельзя найти ни на одной карте мира он носит название «Спортландия». Посетить его разрешается лишь тем, кто дружит со спортом.

- А вы, ребята, дружите со спортом?

Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок, и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на вопросы.

Во время путешествия будем делать привалы, и на них проводить веселые спортивные игры. *(На стене висит плакат на котором нарисована карта с этапами путешествия)*

Приготовьтесь, ждёт игра, в путешествие пора.

Новым играм старт даём, в путешествие идём.

Пусть на каждой остановке станем сильны мы и ловки.

В путь! Первый этап пути, в наш удивительный город -

- разминка.

Но дорога не проста:

Из-за каждого куста

Может недруг появиться,

Вам придется с ним сразиться.

Поэтому перед дорогой

Разомкнитесь-ка немного!

- Все движения разминки повторяем без запинки! ...Итак, в путь – дорогу мы пойдем и за собою всех мы поведём...

- **Ходьба:**

- на пятках, руки на поясе; - на носках, руки за головой.

- **Приставным шагом:**- правое плечо вперед;- левое плечо вперед;- два шага правое плечо, два шага левое плечо вперед.

- **Переход на ходьбу с восстанавливающими дыхательными упражнениями.**

Шагом: руки через стороны вверх - вдох, опустили руки - выдох.

- **Ходьба с изменением направлений** (по сигналу), бег.

Молодцы у нас ребята: сильные, смелые, дружные, умелые!

А вот и следующее задание. Выполнить комплекс обще-развивающих упражнений.

- **ОРУ на месте.** С ребятами проводится разминка “Физкультура”.

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

“Физ” и “куль” и “ту” и “ра”.

Руки вверх, руки вниз.

Это “физ”.

Крутим шею словно руль.

Это “куль”.

Ловко прыгай в высоту.

Это “ту”.

Бегай полчаса с утра.

Это “ра”.

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура!

Ребята стоя выполняют движения разминки и хором произносят текст.

2. Основная часть урока (20 мин)

- Чтобы преодолеть намеченный путь и не сбиться с направления, мы с вами будем путешествовать на фантастическом школьном экспрессе.

Вы сегодня все, ребята,

Будьте ловки и смелы,

И себя вы покажите

С самой лучшей стороны.

1 станция «Необычная дорожка» задание не простое, здесь вам необходимо проявить сноровку, быстроту и ловкость.

Игра «Змейка».

Каждый игрок получает мяч, необходимо точно в след передвигаться за учителем ведя мяч одной или двумя руками. Ведущий игрок или учитель постоянно меняет направление. Кто в процессе передвижения теряет мяч, тот выходит из игры.

2 станция

Дальше по нашему пути отмечена станция **«Пингвины бега»**.

Для выполнения этого задания разделимся на две команды: «Туристы» и «Путешественники».

По сигналу «Внимание! Марш!» Первые участники, с зажатым мячом между стопами, выполняют прыжки по площадке до ограничительной стойке и обратно. Передают эстафету следующему хлопком по руке и передачей мяча.

Отметить лучшую команду.

3 станция. А впереди у нас гора. Наклонная скамейка - подъем на четвереньках.

4 станция. Спускаемся вниз по канату.

5 станция. Далее, не промочите ноги в ручейке, ходьба по канату, лежащему на полу. Молодцы, ребята! Справились с заданием отлично.

6 станция. И вот впереди у нас новая станция **«Болото»**. Учащихся разделить на две команды. Внутри команды разделить учащихся по парам. У каждой команды по два обруча, один переходит через «болото», наступая в лежащий на полу обруч, второй перекладывает обручи, прокладывая «дорогу через болото». Возвращаясь к месту старта, участники меняются на следующих.

7 станция. Следующая станция **«Стрелок»**. Начертить на полу спортзала две параллельные линии на расстоянии около 10 м. Посредине между ними круг. Один игрок (стрелок) стоит с мячом в кругу. Играющие перебегают за начерченные линии. Водящий старается попасть в них

мячом. Игроки стараются увернуться от летящего мяча. Если игрок поймал мяч, то он не считается выбитым.

Первого стрелка можно выбирать того ученика, кто при общей для всех команде «Сесть!» выполнил его последним.

3. Заключительная часть: (10мин)

Релаксация. Расслабления под медленную музыку «Мелодия леса».

- Ребята, мы с вами прошли все испытания и теперь надо отдохнуть. Расстилаются маты и дети ложатся, под музыку представляют себя отдыхающими на лесной поляне.

Общее построение.

Подведение итогов путешествия в спортивный город:

В конце урока, мне хочется, сделать вывод. Сегодня вы хорошо поработали на уроке, все ребята справились с поставленными задачами. Все получили отметку отлично. Весь урок вы проявляли интерес к предстоящему виду деятельности, при этом прослеживался большой эмоциональный подъем. На протяжении всего урока вы были активны, организованы; прекрасно слышали учителя и выполняли задания. Думаю, что по окончании занятия вы получили заряд бодрости и энергии, а это значит вы все становитесь полноправными жителями города «Спортландия».

Опросить детей, какие упражнения, игры больше запомнились, почему.

Домашнее задание: разыграть с друзьями понравившиеся игры и придумать новые игры для урока.

Приложение 2.

Название игры	Содержание игры	Инвентарь
«Орлы и вороны»	<p>формируется две команды игроков. Первая – «орлы», вторая – «вороны». Команды располагаются лицом друг к другу. Расстояние между ними должно быть 2-3 метра. Среди детей выбирается водящий, которые будет руководить всем процессом. Когда он дает команду «Орлы», соответствующая команда пытается догнать ворон. Когда дается команда «Вороны!» — наоборот. Игра завершается, когда одна из команд поймает всех игроков оппонента.</p>	
«Пассажирский поезд»	<p>Делятся на две команды. Первые игроки команд бегут до финиша, забирают обруч. После того, как добегут до команды, второй игрок цепляется за обруч, и они бегут вдвоем. Далее также цепляется третий игрок и так далее. Выигрывает та команда, у которой все игроки прокатятся на таком «поезде»</p>	2 обруча

«Подводный мир»	Дети делятся на две команды: рыбки простые и рыбки золотые. Необходимо проплыть (пробежать змейкой) между водорослями (кеглями) и не сбить их.	Кегли
«Цапля, которой негде жить»	На полу разложены «кочки», на одну меньше, чем игроков. Во время музыкального сопровождения игроки выполняют различные виды движений (ходьба, прыжки, ползание, бег...). При остановке музыки игроки должны занять свободную «кочку» и встать на одной ноге, как цапля. Игрок, который не успел занять «кочку», выходит из игры.	Кочки, нарисованные на листе А4
«Волшебная палочка»	Дети выбирают водящего считалкой. Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. Рядом - палочка. Водящий берет палочку и стучит ею по стене со словами: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет». Водящий идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене,	Гимнастическая палка

	<p>кричит: «Волшебная палочка нашла... (имя игрока)». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется.</p>	
«Паук и мухи»	<p>В одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевеливаются, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.</p>	
«Колдуны»	<p>Колдун ловит убегающих от него детей, дотрагиваясь до них рукой. «Заколдованный» ребенок разводит ноги и руки в стороны и стоит неподвижно. Играющие могут его расколдовать, проползая у него между ног.</p>	