**Психологический аспект дифференцированного обучения на уроках физической культуры**

**Небывайло Г.Н.**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение школа № 84**

**Введение**

Совершенствование урока физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса дифференцированного обучения. Важнейшее требование современного урока - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Приступая к работе прежде всего надо определить, с каким составом обучающихся предстоит работать в течении нескольких лет. В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности (с помощью тестов) и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских осмотров). Представление о степени подготовленности обучающихся в овладении определённым двигательным действием можно получить с помощью наблюдения за умением воспроизвести задание или упражнение в заданном темпе, ритме, с заданной амплитудой.

Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей еще на несколько групп.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

* 1. **Суть индивидуализации и дифференциации в обучении**

Дифференцированный подход в обучении:

* Способствует рациональной организации учебной деятельности обучающихся с разными типами памяти, мышления, уровнем подготовки, интересами, восприятием окружающего мира;
* Развивает мыслительную деятельность
* активизирует деятельность обучающихся на уроке;

• позволяет осуществить личностно — ориентированный подход в обучении, отражает гуманистическое направление в психологии и педагогике; способствует развитию индивидуальных особенностей обучающихся;

• снимает психологическую напряжённость обучающихся, страх перед возможностью получить отрицательную отметку. Одной из важных проблем, возникающих при организации дифференцированного обучения, является проблема определения возраста учащихся, в котором целесообразно проводить как внешнюю, так и внутреннюю дифференциацию. Для решения названной проблемы следует определить специфические черты личности, являющиеся основанием для дифференциации, и степень их развития в том или ином возрасте. При этом следует учитывать, что в основе дифференцированного обучения лежит, прежде всего, учёт таких психологических особенностей учащихся, которые влияют на их учебную деятельность и от которых зависят результаты обучения.

Термин дифференциация (от лат. differentia - различие) применительно к процессу обучения предполагает раздельный методологический подход к различным группам учащихся с целью достижения максимального эффекта от занятий. При этом занятия, в нашем случае физической культурой, строятся с учетом индивидуальных особенностей учащихся, по которым они и выделяются в указанные группы. В педагогической практике физического воспитания выделяют дифференциацию по ряду следующих основных признаков: возрастную, половую, психофизическую.

Способы дифференцированного подхода к процессу занятий физической культурой для ребенка охватывают естественные и выработанные специально для него в системе воспитания средства психофизического развития. Они направлены на всестороннее расширение функциональных возможностей организма.

Дифференциация обучения рассматривается как средство создания условий для максимального развития интеллектуальных способностей школьников, их возможностей в различных видах деятельности, определения формы и ритма учебных занятий.

Здесь важна ориентация на личность ученика, его интеллектуальное и нравственное развитие, уровень обученности в данной области знаний и степень общего развития, то есть ранее приобретённый опыт, особенности психического склада личности (памяти, мышления, восприятия, умения управлять и регулировать свою эмоциональную сферу и т.п.), особенности характера и темперамента.

В психолого-педагогической, дидактической и методической литературе различают два основных типа дифференциации содержания обучения:

• уровневую;

• профильную.

Дифференцированное или разноуровневое обучение - такая организация учебно-воспитательного процесса, при которой каждый ученик имеет возможность овладевать учебным материалом по отдельным предметам школьной программы на разных уровнях, но не ниже базового, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей личности. При этом за критерий оценки деятельности учащегося принимаются его усилия по овладению этим материалом, творческому его применению.

* 1. Внутренняя дифференциация не однородна. Можно выделить ее различные модификации:

1. По уровню физических возможностей.

Учет различий между паспортными и биологическими возрастами ребенка. Известно, что одни дети « взрослее» своих сверстников, а другие наоборот «младше». Например, мальчики в шестилетнем возрасте в среднем почти на целый год « младше» своих сверстниц девочек, но в школу принимают детей по - паспортному, а не биологическому возрасту (достижение определенной степени развития костно-мышечной, нервной системы и т.д.). Это значит, что дети находятся не в равных условиях.

2. По степени обученности, уровню выработанных навыков (знание букв, умение читать, считать и т.д.).

З. По характеру познавательной деятельности школьников:

репродуктивный тип (от учащихся требуется воспроизведение знаний и их применение в знакомой ситуации, работа по образцу, выполнение тренировочных упражнений); продуктивный или творческий тип (учащимся приходится применять знания в измененной или новой, незнакомой ситуации, выполнять более сложные поисковые и преобразующие мыслительные действия, составлять новый продукт).

4. По характеру нейропсихологических особенностей. "левополушарники", опирающиеся на восприятие и мышление левого, рационального, аналитического полушария (вербальное, абстрактное, дискретное, рациональное, индуктивное мышление больше связано с восприятием будущего времени); "правополушарники", реализующие в большей степени целостное, панорамное, эмоционально - образное восприятие и мышление (эмоциональное, невербальное, пространственное, одновременное, непрерывное, интуитивное, дедуктивное).

Анализ показывает, что темперамент отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивые и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Темперамент относительно устойчив и мало подвержен изменениям под влиянием среды и воспитания. Понимание того, что индивидуально – своеобразные свойства психики ученика, определяющие его динамику психической деятельности, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности, в том числе и учебной, независимо от её содержания, целей, мотивов остаются постоянными в течении длительного возрастного периода, не учитывать в своей педагогической деятельности нельзя. Отечественными психологами установлено отсутствие зависимости между уровнем достижений, т.е. конечным результатом действий, и особенностями темперамента, если деятельность протекает в условиях, которые можно определить как нормальные.

Таким образом, независимо от степени подвижности или реактивности индивида в нормальной, не стрессовой ситуации результаты деятельности в принципе будут одинаковыми, поскольку уровень достижений будет зависеть главным образом от уровня мотивации и способностей. Вместе с тем исследования, устанавливающие эту закономерность показывают, что в зависимости от особенностей темперамента изменяется способ осуществления самой деятельности.

Ещё Б.М. Теплов обратил внимание на то, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатам действий, а способом достижения результатов. К такому же выводу пришли ряд отечественных психологов: Л.И. Ушинский, исследовав организаторскую деятельность, А.И. Клименко - учебную, Б.И. Якубчик - спортивную, Е.А. Климов - трудовую.

Так, особая подвижность (реактивность) сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода занятий. Частого перехода от одного ритма жизни к другому. Может создаваться ложное представление, что люди инертные (флегматики) не имеют преимуществ ни в каких видах деятельности. Но это неверно: именно они особенно легко осуществляют медленные и плавные движения, у них обнаруживается предпочтение стереотипных способов действия. Люди, отличающиеся слабой нервной системой - меланхолики, сильнее мотивированы на выполнения более простых действий. Чем остальные, они меньше устают и раздражаются от их повторения. Из всего сказанного можно сделать вывод, что ни один из типов темперамента не имеет преимуществ при занятиях физической культурой.

Однако опыт подсказывает, что более успешно занимаются физической культурой учащиеся с холерическим и особенно сангвиническим типами темперамента, соответственно успеваемость по физкультуре у них должна быть выше.

Учитывая полученные данные, с целью оптимизации обучения и воспитания педагогу важно знать особенности проявления того или иного типа темперамента и в соответствии с этим строить свою педагогическую деятельность.

Полезно контролировать деятельность холерика как можно чаще, в работе с ним недопустима резкость, несдержанность, т.к. они могут вызвать отрицательную ответную реакцию. В то же время, любой поступок его должен быть требовательно и справедливо оценён. При этом отрицательны е оценки необходимы лишь в очень энергичной форме и настоль часто, на сколько это требуется для улучшения результатов его учёбы. Перед сангвиником следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Необходимо постоянно включать его в активную деятельность и систематически поощрять его усилия.

**Пути работы с детьми, имеющими подвижную нервную систему.**

На фоне быстрой утомляемости и быстрой потере интересов такие дети в большей степени нуждаются в руководстве:

- их надо научить осознано регулировать свою деятельность; учиться быть сдержанным, выслушивать до конка указания учителя;

- сокращение объёма даваемого материала, с постепенным его увеличением;

- учебный процесс строить так, чтобы он включал смену видов деятельности.

Флегматика нужно вовлечь в активную деятельность и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя быстро переключать с одной задачи на другую. В отношении меланхолика недопустима не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. О проступке, совершённом меланхоликом, лучше поговорить с ним наедине. Он требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявлённые успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее. С ним надо быть предельно мягким и доброжелательный.

Приёмы работы с детьми имеющими инертную нервную систему (флегматик):

- пытаться не требовать от них немедленного включения в определённую деятельность;

- помнить о том, что они не могут активно работать на уроке; пытаться не требовать от них мгновенного исправления ошибки, а дать время на обдумывание;

- избегать ситуации, когда необходим быстрый ответ или быстрое принятия решения;

- не требовать от них выполнения вновь пройденного учебного материала. Ориентация на индивидуально-психологические особенности учеников, включение в работу специальных способов и приемов, соответствующих их индивидуальным нейропсихологическим особенностям - один из путей реализации дифференцированного подхода к обучению детей.

Одной из задач дифференциации является создание и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей; содействие различными средствами выполнению учебных программ каждым учащимся, предупреждение неуспеваемости учащихся, развитие познавательных интересов и личностных качеств.

Для осуществления дифференцированного подхода нужна, прежде всего, дифференциация учащихся на типогруппы.

Разработка системы воздействия на каждого ученика с учётом индивидуальных возрастных особенностей - вот задача, стоящая перед учителем по реализации индивидуального подхода в практической деятельности. Основным исходным элементом в этой системе должно быть изучение ученика.

Систематическое изучение ребёнка целесообразно начинать с изучения семейных условий (родители: отец, мать, их занятия, интересы, взаимоотношения; бабушка, дедушка, их авторитет; другие дети в семье; культурно - бытовые условия жизни ребёнка: общие условия, наличие "своего" уголка, столика, примерный режим дня, книги и журналы в доме, телевизор; история развития ребёнка: чем болел, как развивался, чем интересуется, как относится к домашним, обязанности в доме, состояние здоровья).

Следующий раздел в системе изучения ученика отражает примерный уровень общего умственного развития и степень готовности к учению: особенности внимания и восприятия, речь ученика и его словарный запас, уровень умения чтения, счёта, письма, навыки самостоятельности, интерес к школе и учению, овладение приёмами поведения школьника, отношение к товарищами и положение в коллективе.

Важнейшим среди прочих факторов, стимулирующих ученика к учебной деятельности, является учебная мотивация, которая определяется как "направленность учащегося к различным сторонам учебной деятельности". Отсюда вытекает необходимость учёта индивидуальных особенностей учащихся в сфере мотивации.

**1.3. Дифференцированное развитие физических качеств**

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

Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, можно использовать карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки. Упражнения карточек-заданий соответственно с возрастом усложняются. На уроках желательно применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь (гимнастические пятки, скакалки, обручи, гантели, резиновые и пружинные эспандеры и др.), проводить уроки с музыкальным сопровождением, включать элементы аэробной гимнастики, ритмики, упражнения релаксации мышц, дыхательные упражнения. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными.

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

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

В практике физкультурно-оздоровительной работы широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабые ученики распределяются по всем командам и чаще проводится замена этих игроков. Если преодолевается полоса препятствий, часть из них исключается для слабых детей.

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

Особое внимание на уроке уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. Двигательный режим со слабыми детьми осуществляется при частоте пульса до 130-150 уд/мин. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

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

**1.4. Дифференцированное выставление отметки по физической подготовленности обучающихся**

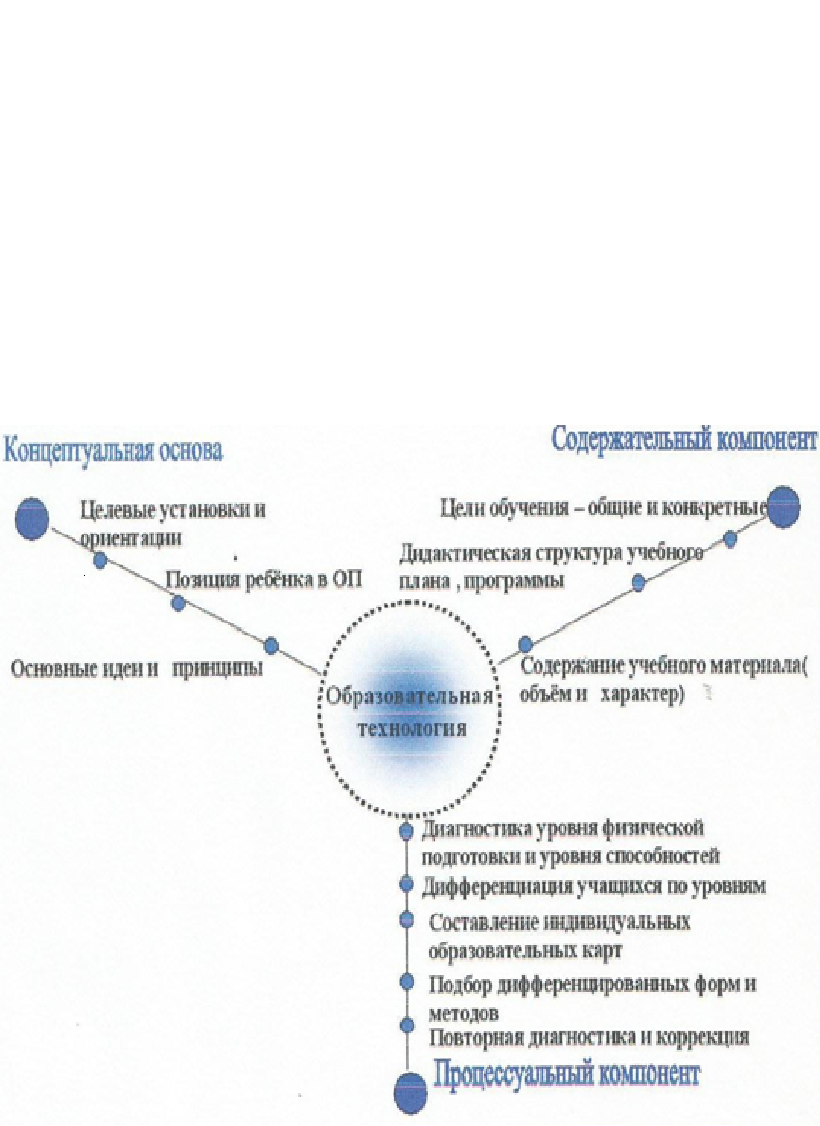
При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других - сдержать от излишнего рвения; третьих - заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументируются.

Временно освобожденные дети .и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся также может оцениваться.

Постоянно ориентировать сильных детей на то, что они обязаны помогать слабы м, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставить за это высокую оценку. При оценивании деятельности обучающихся, ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний, умений и навыков, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения в реализации усвоенных знаний и представлений.

Всестороннее изучение школьников, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие. От богатства упражнений, форм и методов их применения уроки становятся более разнообразными, а процесс обучения - более интересным. Ученики занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.



**Заключение**

Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть спои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливает организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Физическая культура приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немыслим творческий процесс оздоровления организма. Физическая культура как творческая деятельность, не ограничиваясь самовыражением в сфере активной двигательной деятельности, в конечном счёте содействует развитию мышления, воображения, желания придумать новое, а затеи практически реализовать свой замысел.

Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

Забота о физической культуре ребенка должна быть направлена на полное раскрытие индивидуальных физических и духовных сил, гармоничного развития и познания радости творчества.

В целом следует отметить, что влияние дифференцированного подхода к учебным занятиям на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов А.К.. Физическая культура в жизни общества. М.:1995 г.

2. Кудрявцев М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации учащихся. - М.: АПКиПРО, 2012.

З. Лях В.И. двигательные способности // Физическая культура в школе. -1996. - N92. - С.2.

4. Харламов И. Ф. Педагогика. - М. «Гардарики», 1999г.

5. "Вопросы психологии", 1989, Ж 3, с. 106.

6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с







