**Технологии формирования физической культуры личности учащихся с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации в современной школе**

Сейчас очень остро стоит требование: ученики на уроках физической культуры должны заниматься согласно уровню своего здоровья, получать адекватную нагрузку, обладать навыками самоконтроля. А чтобы занятия проходили интересно, учеников надо привлекать к разнообразным формам деятельности.

Заинтересованность (мотивация) учащихся должна стать основой для личного физического развития. Для таких учеников занятия физическими упражнениями должны стать жизненно необходимыми. Поэтому физическое воспитание должно быть направлено на развитие физических качеств ученика как личности, то есть необходим личностно-ориентированный подход к обучению.

**Личностно-ориентированное обучение невозможно без дифференцированного и индивидуального подходов.**

**Дифференциация** – это основной организационно-педагогический принцип физического воспитания учащихся, предусматривающий различный подход учителя к ученикам, имеющим индивидуальные физические, психические и социальные данные.

**Отметим критерии, по которым мной осуществляется дифференциация на уроках физической культуры.**

**1.** **Уровень физической подготовленности учащихся** определяется на основе оценки **уровня их физического развития** – совокупности морфофизиологических, общевозрастных и тестовых показателей. На основании контрольных учебных нормативов разрабатываются соответствующие рекомендации, позволяющие осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к конкретному ученику.

По морфофизиологическим показателям учащиеся делятся на несколько подгрупп (лиг):

- **с ускоренным физическим развитием** (имеющие рост выше среднего при средних, нормальных других показателях). Такие дети испытывают сложность при выполнении упражнений по преодолению собственной массы тела (Упражнения на гимнастических снарядах: подтягивания, различные упоры и т.д.). Учащиеся этой подгруппы должны выполнять упражнения на развитие дыхательной системы, силы плечевого пояса и туловища, силовой и общей выносливости, улучшения и укрепления осанки. Эти дети достигают хороших результатов в беге на 30м, 60м и 100м, прыжках, поднимании тяжестей.

- **со средним (хорошим) физическим развитием.** Для таких учащихся рекомендуются упражнения для улучшения осанки, развития скорости движений, силы, гибкости, координированности (большинство).

- **с замедленным темпом физического развития** (детьми, имеющими рост ниже среднего или низкий при других средних показателях). Такие ученики уступают ученикам первых двух подгрупп в абсолютных показателях силы и прыжках, хотя часто опережают их в относительных показателях. Поэтому, при оценивании уровня подготовленности этих учеников в прыжках и силе следует учитывать рост и массу данного ученика. Рекомендуются упражнения на улучшение осанки, развитие скорости движений, прыгучести.

- **с показателями массы тела, независимо от роста, выше средних, то есть с увеличенной массой тела.** Для них рекомендуются общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения на развитие силы и силовой выносливости, а также бег, интенсивные игры, в общем, упражнения, которые характеризуются повышенным расходом энергии и способствуют повышению показателя жизненной емкости легких.

Приведенные характеристики групп являются основой для дифференциации физического воспитания. Однако, в однородных по физическому развитию группах есть учащиеся, имеющие значительные отклонения от средних норм по одному или нескольким показателям физической подготовленности. Поэтому групповые рекомендации нужно дополнять индивидуальными, исходя из физической подготовленности каждого ученика.

Например, у ученика с высоким уровнем подготовленности по развитию двигательных качеств силы, ловкости, гибкости очень низкий уровень развития выносливости. На уроке по легкой атлетике и кроссовой подготовке данный ученик получает индивидуальные задания для повышения и развития выносливости. Такая работа проводится в течение 2-3-х лет, а контрольные нормативы, подтверждают или опровергают эффективность работы ученика (желание ребенка работать – это больше половины успеха). Во время работы нельзя забывать об упражнениях на развитие силы, гибкости и ловкости, которые данный ученик выполняет с удовольствием. Из приведенного примера видно, что учащиеся получают задания, которые способствуют развитию наименее развитых физических качеств у данного конкретного ученика.

**2. Пол учащихся (гендерный принцип).** Класс на уроке физической культуры, в отличие от других предметов, всегда делится на две подгруппы по половому признаку (мальчики и девочки). Если у девушек и парней теоретические знания, техника выполнения многих упражнений формируются одинаково, то нагрузка (количество, частота, периодичность) при выполнении одних и тех же упражнений сильно отличается. Этот критерий дифференциации заложен в школьную программу по физической культуре в виде различия результатов за один и тот же тест у девочек и мальчиков.

Если в разделах «элементы легкой атлетики», и «элементы спортивных игр» идет разделение между полами по результатам, длине дистанции или сложности выполнения упражнений, то в разделе «элементы спортивной гимнастики» дифференциация по половому признаку есть во всех видах. В этом разделе не только упражнения и комбинации, но и гимнастические снаряды разделены на «мужские» и «женские», то есть специфические для того или иного пола. Например: брусья параллельные (мужские) и брусья разновысоки (женские); девушки не выполняют упражнения на высокой перекладине, а парни - на гимнастическом бревне. При составлении комплексов упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений надо учитывать индивидуальные различия в развитии физических способностей учащихся разного пола и возраста. Например: парни со средним физическим развитием в 8-9-х классах наиболее подвержены развитию силы и мышечной выносливости, а девушки в этом возрасте – к развитию гибкости.

Я в своей работе, учитывая половые различия, применяю разные стили взаимоотношений. Исходя из постулата, что каждый человек уникален и неповторим по-своему, ученик на уроке является не функциональной единицей, на которую направлена деятельность учителя, а участником сотрудничества учителя и ученика, совместного творчества. Очень приятно видеть, когда дети преодолевают трудности и повышают свой уровень подготовленности. Радуясь своему успеху, ученики повышают уровень самооценки, становятся увереннее в себе и своих силах, что способствует развитию желания заниматься физической культурой.

**III. Состояние здоровья учащихся** напрямую влияет на их уровень физической подготовленности. По состоянию здоровья (медицинского диагноза) учащиеся подразделяются (дифференцируются) на следующие медицинские группы:

**Основная группа здоровья (1 группа, 2 группа с легкими нарушениями здоровья)** - занимаются по основной программе; сдают установленные нормативы.

**Подготовительная (2 группа)** - занятия предусматривают специальные комплексы движений, исключающие интенсивные нагрузки. От нормативов ребенок освобождается.

**Специальная группа здоровья «А» (3 группа)** - ограничение физической нагрузки. Занятия проводятся отдельно от основной группы. Нормативы не предусмотрены.

**Специальная группа здоровья «Б» (4 группа)** - освобождение от физических нагрузок, получение только теоретических знаний.

Индекс Руфье является базовым показателем, который определяет группу здоровья школьников и студентов для занятий физической культурой при прохождении обязательного медицинского осмотра.

Как правило, в каждом классе, кроме учеников, отнесенных к основной и подготовительной группам здоровья, на уроке присутствуют и занимаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к специальной группе «А» или «Б». Такие ученики требуют от учителя индивидуального подхода к занятиям с ними. Они должны хорошо знать свой медицинский диагноз и в процессе проведения занятий с классом не выполнять те упражнения, которые противопоказаны при их заболевании. Учителем должны быть подобраны адекватные упражнения и нагрузка. Например, при проведении разминки в подготовительной части урока, учащиеся с нарушением осанки выполняют комплексы упражнений, способствующих восстановлению правильной осанки и ее укреплению. Для учащихся, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, должны быть ограничены или исключены вообще беговые и силовые упражнения (в зависимости от формы течения и степени тяжести болезни). Такие дети должны особенно хорошо знать и владеть методами самоконтроля. При невозможности учеником выполнять то или иное задание учителя или вид деятельности, мной предлагается работа для него в разных статусах: помощника учителя, судьи и т.п.

**IV. Уровень сформированности двигательных навыков.** На уроках физической культуры ученики разделяются мной на подгруппы по уровню сформированности двигательных навыков.

**Низкий уровень** характеризуется нерешительностью движений, их расчлененностью, медленным темпом выполнения, множеством ошибок при выполнении упражнений и заданий учителя.

**Средний уровень** отличается решительностью движений, но при увеличении темпа увеличивается количество ошибок, допускаемых учащимися.

**Высокий уровень** сформированности двигательных навыков отличается также решительностью движений и будет считаться достигнутым, если у учащихся действия слитны, ошибок нет или очень мало, появляется возможность варьирования.

Учащиеся, относящиеся к разным группам по уровню сформированности двигательных навыков, на уроках получают задания, отличающиеся уровнем сложности. Те ученики, которые освоили свое задание и получили оценку учителя, переходят к выполнению более сложных заданий и упражнений.

**V. Отношение к предмету.**

По отношению к предмету ученики делятся на **активных и пассивных**. **Активным учащимся** свойственна высокая подвижность нервных процессов (возбуждение преобладает над торможением). У таких детей выражено стремление к достижению прогресса в деятельности, к самостоятельности, которая имеет достаточный уровень познавательной активности. Если у таких учеников что-то не получается, не удается выполнить задание учителя, то неуспех активизирует их деятельность, они еще больше стремятся достичь успеха.

**Пассивные ученики** отличаются пониженной нервной активностью (торможение преобладает над возбуждением). У этих детей отсутствует инициатива, самостоятельность в занятиях, проявляется отсутствие интереса к предлагаемой работе или равнодушие. А если попытка выполнить то или иное задание, тест, упражнение не удалась или удалась не совсем хорошо, то это может совсем отбить охоту к занятиям физической культурой. К этой категории школьников часто относятся и дети с высоким уровнем физического развития и высоким уровнем сформированности двигательных навыков. Поэтому таких детей следует постоянно заинтересовывать, предлагать работу на уроке при наличии индивидуальных интересов к той или иной деятельности, не забывая при этом и требования программного материала. Учитель должен проявлять личностно-ориентированный подход к конкретному ученику.

Целесообразно объединять таких учеников в группы (пары), в которых более «сильные» становятся «наставниками» для более «слабых» и пытаются помочь им с помощью объяснения, показа и правильного страхования, добиваюсь полной отдачи на уроке от разных категорий учеников.

Выводом может послужить определение **разноуровневой системы физического воспитания** школьников как **дифференцированного социально-педагогического процесса взаимодействий, способствующих накоплению, освоению и присвоению ценностного потенциала общества с целью совершенствования тела и духа (телесности), исходя из норм морали и этики.**

**Рекомендации**

**по улучшению эмоционального состояния**

**на уроке физической культуры, мотивации к освоению двигательных навыков.**

1. Во время демонстрации упражнений смотреть на учеников, не поворачиваться к ним спиной.

2. Не начинать урок с беговых упражнений.

3. Во время проведения эстафет команды учеников должны быть по 4-5 человек (не более 6).

4. Всех обучающихся, которые ограничены в физической нагрузке, загружать интересными доступными упражнениями терапевтического и реабилитационного направления.

5. Контроль за ЧСС осуществлять в течение урока в системе.

6. Доверять своим ученикам, делегировать им функции учителя (лидера).

7. Ярко наглядно осуществлять поэтапный анализ достижений учащихся на протяжении урока.

8. Дифференцированный подход планировать, моделировать, готовить.

9. Определять и удовлетворять познавательный интерес своих учеников.

10. Устранить монотонность речи учителя, равнодушие лица, командный тон.

11. Надо учить детей измерять и анализировать ЧСС.

12. Давать адекватную нагрузку согласно различным показателям ЧСС у обучающихся.

13. Осуществлять гендерный подход к содержанию задач девушкам и парням.

14. Видеть и отмечать положительные достижения каждого ученика.

15. Разрабатывать и внедрять разноуровневые задания своим ученикам.

16. Видоизменять виды деятельности. Главная цель состоит в том, чтобы дети чувствовали успех (создавать ситуацию успеха). Приводить физическую активность в соответствие с потребностями ребенка, а не наоборот.

17. Вдохновлять детей в спортивном зале, на игровой площадке. Они хорошо реагируют на позитивную, стимулирующую атмосферу.