

## Принцип индивидуализации в физическом воспитании школьников

*Буховцева Ольга Васильевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема  
старший преподаватель*

*Тузикова Ксения Михайловна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема  
студент*

### Аннотация

В статье рассмотрены особенности физического развития детей школьного возраста. Описаны организационные формы, применяемые в системе физического воспитания школьников. Раскрыта значимость применения принципа индивидуализации в физическом воспитании школьников. Приведены результаты диагностического исследования, направленного на выяснение системы интересов школьников, их отношения к физкультурно-спортивной деятельности, изучение особенностей применения индивидуальных форм работы на уроках физической культуры в начальной школе.

**Ключевые слова:** воспитание школьников, индивидуальные формы работы, принцип индивидуализации, физическая культура.

## The principle of individualization in the physical education of schoolchildren

*Bukhovtseva Olga*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
Senior Lecturer*

*Tuzikova Kseniya*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
Student*

### Abstract

In the article features of physical development of children of school age are considered. The organizational forms used in the system of physical education of schoolchildren are described. The importance of applying the principle of individualization in the physical education of schoolchildren is revealed. The results of a diagnostic study aimed at elucidating the system of interests of schoolchildren, their relationship to physical culture and sports activities, and the study of the specifics of the application of individual forms of work at physical education lessons in primary school are presented.

**Keywords:** education of schoolchildren, individual forms of work, the principle of individualization, physical culture.

В последнее время индивидуализация обучения и воспитания становится все более актуальной из-за стремления современного молодого поколения получать качественно иной образовательный материал. Тесное взаимодействие педагога и учащегося позволяет ученику значительно повысить уровень знаний, а учителю – существенно поднять свой квалификационный уровень.

Эффективность усвоения школьниками учебного материала, прочность полученных знаний, уровень развития ребенка в целом, зависят не только от деятельности учителя, но и от возможностей и способностей самих учащихся. Перед педагогом стоит задача – создать такие организационно-педагогические условия, при которых стало бы возможным использование потенциала каждого ребенка в процессе обучения. Решение данной задачи связано с применением индивидуальных форм работы, в том числе на уроках физической культуры. Такие формы работы необходимо использовать на всех этапах обучения ребенка в школе – начиная с младшего и заканчивая старшим школьным возрастом.

Для младшего школьного возраста (6-10 лет) характерно относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата. Вместе с тем интенсивность роста отдельных размерных признаков различна. Так, например, длина тела ребенка в этом возрасте увеличивается в большей степени, чем его масса. Связочный аппарат детей 6-10 лет крайне эластичен, суставы подвижны, скелет содержит значительное количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет высокую подвижность до 8-9 лет. К 10 годам заканчивается морфологическое развитие нервной системы, завершается рост и структурная дифференциация нервных клеток [2].

Для младших школьников характерна потребность в высокой двигательной активности. Как правило, за сутки дети совершают от 12 до 16 тыс. движений. Суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем активность мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют естественную двигательную активность и нуждаются в большем количестве организованных форм физического воспитания [7].

В возрасте 6-10 лет начинают появляться интересы и склонности к конкретным видам спорта. Это, в свою очередь, создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации детей, определению оптимального пути физического совершенствования для каждого учащегося.

Рассматриваемый возраст является наиболее благоприятным для развития следующих физических способностей: скоростные и координационные способности; способность продолжительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и высокой интенсивности и др.

Отметим, что двигательная активность школьников при переходе из класса в класс уменьшается. Поэтому очень важно обеспечить детям в

соответствии с их возрастными особенностями и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Средний школьный возраст (11-15 лет) характеризуется интенсивным ростом. Прирост длины тела ежегодно достигает 4-7 см. Происходит он в основном за счет удлинения нижних конечностей. В год масса тела прибавляется примерно на 3-6 кг. Наиболее интенсивно рост мальчиков увеличивается в 13-14 лет. Тогда длина тела за год прибавляется на 7-9 см. А у девочек интенсивное увеличение роста происходит в 11-12 лет.

В подростковом возрасте быстро растут трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост позвонков в высоту. Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлять рост трубчатых костей в длину [9]. В этом возрасте стремительно увеличивается мышечная масса. У мальчиков она интенсивно нарастает в 13-14 лет, у девочек – в 11-12 лет.

На данном возрастном этапе наблюдается незавершенность формирования механизмов, координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому при мышечной деятельности адаптационные возможности системы кровообращения у подростков значительно меньше, чем в юношеском возрасте.

Наблюдаются значительные различия в сроках полового созревания мальчиков и девочек. У девочек оно наступает, как правило, на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. Это означает, что, в классе могут обучаться учащиеся с разной степенью полового созревания, следовательно, с разными адаптационными возможностями. Очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность индивидуализация обучения.

В подростковом возрасте продолжается двигательное совершенствование моторных способностей, улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличивается выносливость. Вместе с тем развитием гибкости происходит слабо.

Старший школьный возраст (16-18 лет) характеризуется спокойным и равномерным продолжением роста и развития всего организма, а также завершением полового созревания. В связи с последним, отчетливо проявляются как половые, так и индивидуальные различия в строении и в функциях организма. В этом возрасте достигают максимума различия между юношами и девушками в размерах и формах тела. Юноши зачастую перегоняют девушек в массе тела и в росте. Как правило, юноши выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5-8 кг.

К 18 годам практически заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать большие нагрузки. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с этим увеличивается мышечная масса и растет сила. Отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленную работу (с большим уклоном на левую сторону) над симметричным развитием мышц правой и левой сторон туловища.

У девушек наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы в сравнении с юношами. Грудная клетка, сердце, легкие, объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. Как правило, отстает в развитии плечевой пояс, но активно развивается тазовый пояс и мышцы тазового дна.

Старшеклассники могут проявлять настойчивость в достижении поставленной цели, терпение, не смотря на усталость и утомление. Однако у девушек снижается смелость, решительность, что создает определенные трудности в физическом воспитании [7].

Таким образом, каждый возрастной период имеет свои особенности в физическом развитии, которые педагогу необходимо знать и учитывать при организации уроков физической культуры.

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные организационные формы. Основной формой занятий физическими упражнениями является урок физической культуры. Его основное содержание – двигательная деятельность. Главенствующая роль такого урока определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач – всестороннего, гармоничного развития учащихся, их целенаправленной подготовки к жизни.

Еще одной формой является физкультурно-оздоровительные мероприятия. К ним относятся утренняя гимнастика, цель которой – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению настроения, повышению работоспособности школьников на уроках [5].

И.А. Чаленко к внеклассным формам занятий физическими упражнениями относит:

- спортивные секции по определенным видам спорта;
- секции общей физической подготовки;
- секции ритмической и атлетической гимнастики;
- школьные соревнования;
- туристские походы и слеты;
- праздники физической культуры;
- дни здоровья, плавания и т.д. [8].

Цель таких форм – выявлять детей, имеющих способности к занятию определенными видами спорта; удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта; обеспечивать здоровый, активный отдых.

Перечисленные формы будут наиболее эффективны при использовании принципа индивидуализации. Индивидуализация заключается в осуществлении персонального подхода к каждому учащемуся в процессе обучения и воспитания. А.С. Макаренко уделял этому большое внимание и рекомендовал предоставить возможность каждому ученику раскрыть свои способности. Необходимо тщательно изучать своих учеников, знать, что их объединяет и что отличает друг от друга [6].



В настоящее время многие дети имеют либо освобождение от занятий по физической культуре, либо ограничения в физической нагрузке. Организуя работу с такими детьми на уроках физкультуры, педагог использует индивидуальные формы работы. Такие формы позволяют школьнику ощутить свою значимость, удовлетворить потребности в физическом развитии, усвоить знания в индивидуальном темпе и объеме.

Индивидуальный подход на уроках тесно связан с методикой проведения занятий. Поэтому учителю физической культуры, важно проектировать свою работу, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, и проводить обучение так, чтобы приобретение знаний, умений и навыков стало для них потребностью, приносило радость и внутреннее удовлетворение [3].

При организации индивидуальной работы необходимо учитывать два важных момента.

*Психологический тип школьника.* Так, у легковозбудимого школьника можно наблюдать скачкообразный характер усвоения материала. Совсем по-другому идет работа у уравновешенного учащегося: он равномерно, относительно быстро и прочно усваивает учебный материал, в то время как неуравновешенный ученик – гораздо медленнее и не столь прочно.

*Распределение по группам.* Многие школьники по состоянию здоровья отнесены к подготовительной медицинской группе. Они нуждаются в особом контроле.

К индивидуальным формам работы со школьниками, освобожденными от занятий физкультурой, относятся:

- работа с учебниками по предмету на уроке;
- работа с дополнительной литературой;
- составление индивидуального комплекса утренней гимнастики;
- обзорные выступления по заданному разделу программы;
- работа с карточками;
- фактологический диктант;
- выборочный контроль;
- блиц-контроль [4].

Таким образом, задачей педагогов физической культуры при индивидуализации процесса обучения становится создание психолого-педагогических условий, которые бы стимулировали образовательную деятельность школьников. Такие условия должны способствовать самообразованию, саморазвитию и самовыражению учащихся [1].

Такие формы работы призваны адаптировать урочную систему к возможностям и потребностям каждого ученика и направлены на разрешение основного противоречия традиционной начальной школы, связанного с групповой формой организации обучения и индивидуальным характером усвоения знаний, умений и навыков каждым учащимся.

Нами проведено диагностическое исследование, цель которого – выяснение системы интересов школьников, их отношения к физкультурно-

спортивной деятельности, к урокам физической культуры; изучение особенностей применения индивидуальных форм работы на уроках физической культуры в начальной школе.

Для достижения поставленной цели были выбраны следующие методы:

- анкетирование младших школьников;
- наблюдение за организацией работы учителя физической культуры.

В анкетировании приняло участие 50 учащихся младших классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11» г. Биробиджана.

Результаты анкетирования, направленного на выявление особенностей отношения младших школьников к урокам физической культуры, показали, что большую часть испытуемых составляют младшие школьники с позитивным отношением к урокам физической культуры, что составило 56%. По словам учителя, данная группа школьников посещает спортивные секции. Мальчики ходят на вольную борьбу, киокушинкай каратэ до, в кружки легкой атлетики, хоккей, девочки – на танцы, плавание, гимнастику.

Также отмечается наличие детей с нейтральным отношением к урокам физической культуры, что составило 30%. Дети понимают, что необходимо соблюдать правила здорового образа жизни, но при этом на уроках ведут себя не активно, не посещают дополнительных кружков.

Самую малочисленную группу составляют школьники с негативным отношением к урокам физкультуры, что составило 14%. Они не заинтересованы в занятиях физической культурой, не редко «сбегают» с уроков. Факультативные занятия не посещают (табл. 1).

Таблица 1 – Особенности отношения младших школьников к урокам физической культуры

Количество испытуемых	Уровни		
	Позитивное	Нейтральное	Негативное
50 (100%)	28 (56%)	15 (30%)	7 (14%)

Результаты исследования интересов учащихся младших классов к урокам физкультуры показали, что 30% респондентам интересно посещать уроки физкультуры в связи с тем, что они желают выполнять физические упражнения. У 30% учащихся интерес к урокам физкультуры подкрепляется удовлетворенностью потребности в движении. 30% школьников выбрало вариант «Индивидуальные формы работы» как основной мотиватор занятий физической культурой. Исходя из полученных данных, можно констатировать, что у большинства младших школьников достаточно четко сформирована система интересов, побуждающих к урокам физкультуры.

Результаты исследования наглядно отражены на рисунке 1.

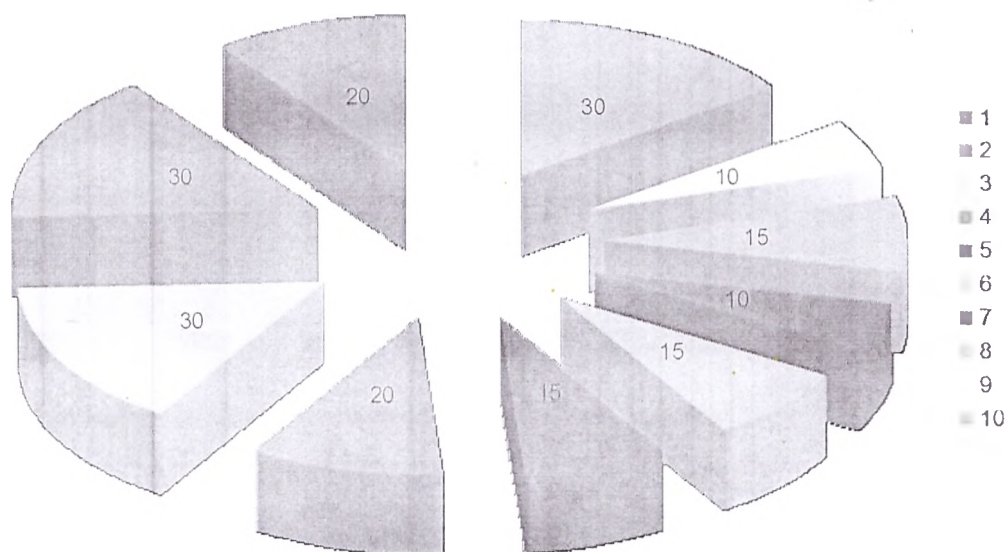


Рисунок 1 – Интересы к урокам физкультуры у младших школьников:  
 1 – Улучшение состояния здоровья; 2 – Желание выполнять физическое упражнение; 3 – Удовлетворение потребностей в движении; 4 – Стремление показать свои способности; 5 – Улучшение фигуры; 6 – Улучшение физической подготовленности; 7 – Желание получить хорошую оценку; 8 – Чтобы не отставать от сверстников; 9 – Общение со сверстниками; 10 – Индивидуальные формы работы

Наблюдение за работой учителя показали, что учебный материал, предоставляемый учителем, соответствует задачам урока, последовательность и дозировка упражнений соответствуют полу, возрасту, уровню физической подготовленности занимающихся; продуманы организационно-методические моменты урока: методы обучения, воспитания и организации занимающихся. Санитарно-гигиеническое состояние мест занятий соответствует всем требованиям; рационально распределены по залу инвентарь и оборудование. Внешний вид учителя соответствует характеру практических занятий.

Урок начался своевременно. Стоит отметить важность этого момента в деятельности учителя. Урок должен начинаться строго по звонку, за ним следует организованное построение, учет отсутствующих. Все это дисциплинирует учащихся и настраивает на урок.

Учитель просто и доступно излагает материал занимающимся. Следует отметить умение учителя правильно выбирать место для показа физических упражнений, наблюдения за занимающимися, устранения ошибок, оказания страховки и помощи.

В подготовительной части урока при проведении упражнений, учитель находилась в кругу вместе с учащимися, где объясняла и показывала методику выполнения физических упражнений, в основной части – при проведении игр, эстафет педагог находила такое место, где бы она могла

видеть всех учащихся и при этом они видели её, в заключительной части – во время различных заданий педагог находилась напротив шеренги учащихся.

При реализации учебных заданий с занимающимися педагог использовала разнообразные методы работы. Групповой метод – при проведении разминки, круговой – для развития физических качеств, индивидуальный – при обучении новым гимнастическим элементам. Кроме того, использовались строевые упражнения, упражнения на внимание, игры с правилами и т.д.

Учитель при объяснении упражнений применяла словесные методы обучения. Все объяснения произносились четко, кратко, содержательно, речь была культурной и правильной. При обучении и совершенствовании техники двигательного действия учитель использовала упражнения, помогающие быстрому, правильному и экономичному его освоению. Используемые упражнения соответствуют возрасту, полу, физической подготовленности учащихся. Часто педагог занималась с одним или двумя учащимися, у которых что-либо не получалось. Она указывала на ошибки, помогала выполнить то или иное упражнение.

На уроке педагог обращалась за помощью к отдельным учащимся. Как правило, она выбирала тех детей, которые дисциплинированы и физически лучше всего подготовлены. Ребята помогали ей в проведении разминки и также демонстрировали своим одноклассникам правильность выполнения новых упражнений и элементов.

Учащиеся, освобожденные от уроков по физической культуре, были задействованы в судействе, в организации, наблюдали за прохождением урока.

На уроке учащиеся по команде учителя убрали инвентарь и оборудование (гимнастические маты). Тем самым на уроках физкультуры осуществляется и трудовое воспитание учащихся. В конце урока были использованы упражнения на восстановление дыхания, на внимание, строевые. Также педагог подвела итоги, отметила лучших учеников, дала домашнее задание. Урок закончился своевременно.

Распределение времени между частями урока и основными видами упражнений: затраченное время на каждую часть урока соответствует с запланированным временем в конспекте. Следовательно, части урока не были затянутыми или ускоренными. На подготовительную часть было затрачено 12 мин., на основную часть – 28 мин., на заключительную – 5 мин.

Урок проведен методически правильно, выдержаны части урока, хорошая организация урока. Учащиеся на уроке проявляли активность, интерес, старались выполнять упражнения как можно правильнее и лучше.

Таким образом, результаты диагностического исследования показали, что большинству младших школьников интересно посещать уроки физкультуры, они огорчаются, если их по каким-то причинам отменяют. Данный интерес обусловлен в основном тем обстоятельством, что педагог в своей работе не использует индивидуальные формы работы, что позволяет



задействовать всех учащихся, даже тех, кто освобожден от уроков физической культуры.

### Библиографический список

1. Воротицкина И.М, Копенкина Л.В. Личностно-ориентированный подход в процессе физического воспитания младших школьников // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. 2015. № 1 (18). С. 29-37.
2. Горбунов А.Ю., Макаренко В.Г. Содержание и структура физической культуры личности младшего школьника // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 10. С.51-59.
3. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. д-ра пед. наук / В. В. Зайцева. М., 2005. 47 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. М.: НИЦ ЭНАС, 2013. – 159 с.
5. Попова В.В. Физическая культура в начальной школе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 194 с.
6. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика. М.: Академия, 2009. 379 с.
7. Физическое развитие и здоровье подростка // Физическая культура в школе. 2014. №5. С.14-20.
8. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 203 с.
9. Юречко О.В. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья школьников // Фундаментальные исследования. 2012. № 3-2. С. 324-327.