

УДК 371.7.796

**СОЧЕТАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДОВ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ***Р. С. Жуков, Н. В. Копыткова, Г. А. Шаньшина***COMBINATION OF INDIVIDUAL AND DIFFERENTIATED APPROACHES
AT PHYSICAL TRAINING LESSONS IN ELEMENTARY SCHOOL***R. S. Zhukov, N. V. Kopytkova, G. A. Shanshina*

В статье представлен опыт работы по применению индивидуального и дифференцированного подходов на уроках физической культуры в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья младших школьников.

The paper presents the experience of applying the individual and differentiated approaches to physical training lessons depending on the level of physical fitness and health of school children.

Ключевые слова: физическое воспитание, индивидуальный подход, дифференцированный подход, младшие школьники, физическая подготовленность, мотивация.

Keywords: physical education, individual approach, differentiated approach, junior school students, physical fitness, motivation.

Актуальность дифференцированного подхода в процессе физического воспитания учащихся обусловлена рядом объективных причин: неоднородность темпов физического развития школьников, неодинаковый уровень физической подготовленности, разные способности учащихся к овладению двигательным действиями и др. Анализ научных исследований показывает, что в настоящее время в области физического воспитания школьников дифференцированный подход уже получил достаточно широкое распространение [1; 5; 8 и др.]. Дифференцированный подход предполагает специфичную организацию учебного материала в виде дифференцированной методики обучения для групп учащихся с различным уровнем физической подготовленности [2; 4 и др.].

В то же время сохраняется противоречие между необходимостью совершенствования физкультурного образования и отсутствием научно обоснованных подходов в области индивидуализации и дифференциации учебного процесса, что обуславливает актуальность научной проблемы настоящего исследования, которая заключается в определении того, каким образом должны решаться вопросы оптимизации образовательного процесса по физической культуре в школе при использовании технологии дифференцированного физкультурного образования [9].

Бесспорно, что в реальном процессе обучения знания усваиваются индивидуально каждым учеником. Однако процесс усвоения знаний может быть одинаков, совпадать у детей данной группы, класса. Можно выявить общее в индивидуальном развитии детей в процессе обучения. Общее может характеризовать уровень развития детей, сходство в мотивах деятельности и поведении. Обычно таким общим уровнем обладают дети одинакового возраста. Поэтому знания общих психологических особенностей данной группы, данного возраста, обеспечивает в обучении возможность понимания учебного материала каждым учеником [3]. Основными способами изучения индивидуальных особенностей школьников являются

плановые систематические наблюдения за учеником, индивидуальные и групповые беседы на заранее намеченную тему, дополнительные учебные задачи, специальные задачи, связанные с положением ребенка в коллективе, с отношением к товарищам, его позицией в группе. Главное заключается в том, чтобы всесторонне изучить ребенка и опираться на его положительные качества в преодолении имеющихся недостатков [6]. В этом, на наш взгляд, и состоит понимание «индивидуального подхода». Итак, различия по уровню развития вполне реальны и, безусловно, требуют индивидуального подхода.

Цель исследования – изучить опыт работы по применению индивидуального и дифференцированного подходов на уроках физической культуры в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья младших школьников. Задачи исследования: выявить возможности учёта состояния здоровья и физической подготовленности младших школьников на уроках физической культуры; рассмотреть опыт применения индивидуально-дифференцированного подхода в практике физического воспитания младших школьников. Методы исследования: анализ психолого-педагогической и методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для апробации индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья младших школьников мы провели педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 24» г. Кемерово с сентября по май 2014 – 2015 учебного года во 2 "А" – экспериментальном (20 учащихся) и 2 "Б" – контрольном классах (20 учащихся). Первый констатирующий этап педагогического эксперимента был организован для того, чтобы выявить исходный уровень развития физических качеств младших школьников в контрольном и экспе-

риментальном классе. Для выявления уровня показателей физических качеств, применялись тесты, оценивающие двигательные способности учащихся. Подбор заданий основан на принципе доступности учащихся данного возраста (были учтены объем знаний, умений и навыков учащихся, которыми они владеют, их возрастные и психофизические особенности).

На основании изучения медицинских карт мы выяснили, что из 20 учеников 2 «А» (экспериментального) класса 17 учащихся входят в основную медицинскую группу, а 3 – в подготовительную. Из 20 человек 2 «Б» (контрольного) класса 2 ученика входят в подготовительную медицинскую группу, а 18 учащихся – в основную. Исходные результаты тестирования 2 «А» экспериментального и 2 «Б» контрольного классов представлены в таблицах. Результаты тестирования обрабатывались методами математической статистики. Полученные данные результатов эксперимента представлены в таблице 1. Из данных таблицы видно, что на первом этапе педагогического эксперимента развитие физических качеств учащихся контрольного и экспериментального класса находится примерно на одинаковом уровне и соответствует оценкам «удовлетворительно» и «хорошо».

Следующий этап эксперимента был формирующий, он проводился с октября 2014 по апрель 2015 г., цель этапа – создание условий для развития физических качеств младших школьников в форме индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры. Для достижения цели мы составили индивидуально-дифференцированный план работы 2 «А» (экспериментального класса). Использование элементов дифференцированного подхода в работе с учащимися предусматривало: предварительные тестирования (контрольные испытания) с целью комплектования групп по уровню физической подготовленности (высокий, средний, низкий); дифференцированное планирование учебного материала в зависимости от подготовленности младших школьников в укомплектованных группах (снижение и увеличение объема материала, физической нагрузки и т. д.).

В процессе проведения педагогического эксперимента было выявлено, что учащиеся, составляющие группу с высоким уровнем физической подготовленности, осваивают материал по обучению двигательным действиям в среднем на два урока раньше по сравнению с учащимися, имеющими низкий уровень, таким образом, каждая группа получала свое задание в зависимости от уровня физической подготовленности. Одни школьники могли проходить только стадию подготовки к освоению двигательного навыка (учащиеся с низким уровнем физической подготовленности), другие – стадию освоения (средний уровень физической подготовленности), а третьи – стадию совершенствования (высокий уровень физической подготовленности).

Возможности индивидуального подхода были также реализованы в процессе построения содержания различных частей уроков физической культуры. Во вводной части при выполнении учащимися общеразвивающих упражнений устанавливались индивидуальные количественные и временные нормы выполнения упражнений. Подобный подход применялся и в заключи-

тельной части урока, основная задача которой заключается в постепенном переходе к относительно спокойному состоянию, что достигается путем применения простых построений, ходьбы, ритмических и дыхательных упражнений, кроме того, при подведении итогов урока указывались на индивидуальные положительные стороны и недостатки, делались индивидуальные замечания отдельным ученикам.

В ходе построения основной части урока учитывались отклонения в состоянии здоровья учащихся; использовались приемы регулирования нагрузок (на основе динамики частоты сердечных сокращений); учитывалась степень утомляемости учащихся и давались индивидуальные задания. Степени сложности заданий подбирались в зависимости от их возможности стимулировать активность учащихся на уроке, формировать положительные эмоции занимающихся в процессе занятий. Использовалось подкрепление (стимуляция) поведения занимающихся, для этого старались соблюдать: своевременность подкрепления (в момент действия, а не после него), оптимальность величины подкрепления, сочетание различных режимов подкрепления: постоянного (в начале обучения), вариативного и закрепленного (через строго определенное время).

После формирующего этапа педагогического эксперимента был проведен второй констатирующий этап, цель которого – выявить уровень развития физических качеств во 2 «А» экспериментальном и 2 «Б» контрольном классах после проведения формирующего этапа эксперимента. Для выявления уровня развития физических качеств младших школьников на уроках физической культуры использовались те же тесты, что и на первом констатирующем этапе эксперимента.

Из представленных данных видно, что уровень развития силовых способностей учащихся экспериментального класса соответствуют оценке «хорошо». Конечные показатели силы по отношению к исходному показателю повысились на 20 % в экспериментальном классе и на 10 % в контрольном. В экспериментальном классе сила увеличилась у 89,5 % учащихся, в контрольном классе – у 81 % учащихся. В тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания)» за время проведения педагогического эксперимента произошли достоверные положительные изменения в экспериментальных группах мальчиков и девочек ($p < 0,05$), в то время как в контрольном классе достоверный прирост зафиксирован только в подгруппе мальчиков.

В тесте «поднимание туловища» статистически значимые различия отмечены также только в экспериментальном классе ($p < 0,05$) в группах и мальчиков, и девочек, в контрольном же классе надежных статистических различий не зафиксировано ($p > 0,05$). Кроме того, можно отметить, что на первом этапе проведения педагогического эксперимента и мальчики и девочки контрольного класса превосходили аналогичные показатели в данном тесте экспериментального класса ($p < 0,05$), а на втором этапе средние значения занимающихся экспериментального класса сравнивались со значениями занимающихся контрольного класса ($p > 0,05$).

В тесте «вис на перекладине» в процессе проведения педагогического эксперимента отмечаются достоверные приросты показателей во всех подгруппах экспериментального и контрольного класса ($p < 0,05$).

Конечные показатели развития скоростно-силовых способностей по отношению к исходному у «А» экспериментального класса увеличились на 22,3 %, а у 2 «Б» на 2 %. В экспериментальном классе уровень развития скоростно-силовых способностей увеличился у 89,5 %, а в контрольном – 81 % учащихся.

В экспериментальном классе результаты в прыжках в длину с места достоверно увеличились и у мальчиков ($p < 0,05$), и у девочек ($p < 0,01$), в то время как в контрольной группе только у девочек ($p < 0,05$).

В экспериментальном классе гибкость увеличилась у 84,2 % учащихся, а в контрольном – 76,2 % учащихся, однако статистически значимых изменений мы не зафиксировали ($p > 0,05$).

Конечные показатели выносливости во втором «А» классе увеличились на 19,4 %, а 2 «Б» (контрольном) – на 4,5 %. В экспериментальном классе выносливость увеличилась у 84,2 % учащихся, а в контрольном – 85,7 % учащихся. Результат в тесте «бег на 1000 м» достоверно улучшили и мальчики и девочки экспериментального класса ($p < 0,01 - 0,05$) и только девочки контрольного ($p < 0,05$).

Для выявления уровня интереса учащихся к занятиям физической культурой детям было предложено заполнить анкету, результаты анкетного опроса свидетельствуют о том, что за время проведения педагогического эксперимента у учащихся экспериментального класса повысился уровень интереса к занятиям физической культуры и спорта. Данный факт свиде-

тельствует о том, что к несомненным плюсам использования индивидуально-дифференцированного подхода относится положительное влияние на формирование устойчивого интереса школьников к физкультурно-спортивной деятельности, так как одним из действенных факторов, способствующих формированию интереса, является посильность учебного материала возможностям, способностям обучающихся. В случаях, когда ученик отстает, когда трудности не только не преодолеваются, но и нарастают, он теряет веру в успех и ослабляет свои усилия, что приводит к отрицательным результатам.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтвердили, что если осуществлять контроль за уровнем физической подготовленности не реже двух раз в год, а так же осуществлять врачебно-педагогический контроль, то процесс обучения на уроках физической культуры с использованием индивидуального и дифференцированного подходов будет результативным. Ведь одна из главных задач для педагога по физической культуре в работе с младшими школьниками – сохранение и укрепление здоровья, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни [7]. Делая вывод относительно использования индивидуального и дифференцированного подходов в практике физического воспитания, следует отметить, что, несмотря на то, что задача научить всех перед учителями ставится, учителя должны стремиться учесть особенности каждого ребёнка, нет необходимости научить всех обучающихся одному и тому же, привести всех к одному уровню.

Таблица

Результаты тестирования двигательных способностей младших школьников на I и II констатирующих этапах педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Вид испытания, этапы тестирования	Отжимания, кол-во раз		Прыжки в длину с места, см		Подъем туловища, кол-во раз		Вис, с		Наклон, см		Бег 1000 м, с	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
<i>Мальчики</i>												
Экспериментальная	14 ± 1,2	18 ± 0,9	138 ± 3	154 ± 4	11 ± 0,4	15 ± 0,9	11 ± 0,6	14 ± 0,8	4 ± 0,47	6 ± 0,7	341 ± 5	296 ± 6
P	< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05				< 0,05	
Контрольная	13 ± 0,7	16 ± 0,4	126 ± 4	130 ± 3	15 ± 0,6	16 ± 0,6	9 ± 0,6	12 ± 0,6	3 ± 0,5	5 ± 0,5	322 ± 3	316 ± 3
P	< 0,05						< 0,05					
P					< 0,05						< 0,05	< 0,05
<i>Девочки</i>												
Экспериментальная	7 ± 0,5	10 ± 0,4	112 ± 2	148 ± 5	11 ± 0,3	14 ± 0,5	7 ± 0,6	10 ± 0,8	7 ± 0,9	9 ± 0,6	374 ± 3	294 ± 5
P	< 0,05		< 0,01		< 0,05		< 0,05				< 0,01	
Контрольная	8 ± 0,5	10 ± 0,5	104 ± 3	118 ± 4	14 ± 0,5	15 ± 0,5	7 ± 0,3	9 ± 0,3	8 ± 0,7	8,8 ± 0,7	360 ± 5	311 ± 6
P			< 0,05				< 0,05				< 0,05	
P				< 0,05	< 0,05							

В настоящее время вопрос использования или не использования в педагогической практике дифференцированного и индивидуального подходов решается однозначно в пользу их применения – это лежит в основе повышения результативности учебного процесса. Учитывая индивидуальные особенности, применяя дифференцированный подход, опираясь на природные задатки и наклонности ребёнка, учитель моделирует и реализует персонально в каждом ученике процесс индивидуального развития. При этом пе-

ред учителем встаёт действительно трудная задача – работать на уроке со всеми вместе и с каждым в отдельности. Используя дифференцированный подход, следует стремиться научить всех, но учесть особенности каждого ребенка. Подобная направленность способствует повышению результативности учебного процесса, при дифференцированном подходе необходимо учитывать и индивидуальные особенности, склонности, способности детей.

Литература

1. Антропова М. В., Манке Г. Г., Кузнецова Л. М., Бородкина Г. В. Индивидуально-дифференцированное обучение в гимназии // Педагогика. 2006. № 5. С. 19 – 24.
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., Прогонюк Л. Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. 2007. № 4. С. 56 – 59.
3. Гончаров В. А., Глухов Н. Ю., Жуков О. Ф. Учет индивидуально-типологических особенностей в процессе физического воспитания школьников // Вестник спортивной науки. 2009. № 1. С. 41 – 42.
4. Жуков О. Ф., Левушкин С. П. Технология реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников 14 – 17 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 2. С. 41 – 45.
5. Короткова Е. А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2010. № 2. С. 19 – 22.
6. Лышевская В. М. Индивидуальный прогноз развития двигательных способностей у детей и подростков // Теория и практика физ. культуры. 2009. № 3. С. 31 – 34.
7. Родионов В. А. Применение индивидуализированных программ сопряженного физического и психического развития подростков на уроке физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2009. № 6. С. 52.
8. Симонов С. А., Степанян А. Ю. Дифференцированный подход в физкультурном образовании // Теория и практика физической культуры. 2007. № 8. С. 24 – 28.
9. Спирин В. К., Вязанко М. В., Макарова Н. А. Индивидуальный подход как один из важнейших принципов модернизации базового курса физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 11 – 13.

Информация об авторах:

Жуков Родион Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры факультета физической культуры и спорта КемГУ, tofk@kemsu.ru.

Rodion S. Zhukov – Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Head of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Kemerovo State University.

Копыткова Наталья Валерьевна – учитель физической культуры средней общеобразовательной школы № 24 г. Кемерово, tofk@kemsu.ru.

Natalia V. Kopytkova – Teacher of Physical Education at Secondary School № 24, Kemerovo.

Шаньшина Галина Александровна – старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры факультета физической культуры и спорта КемГУ, tofk@kemsu.ru.

Galina A. Shanshina – Senior Lecturer at the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Kemerovo State University.

Статья поступила в редколлегию 21.09.2015 г.