

Магистрант Джанузаков Элжас Джумаканович  
Магистрант Кыргызского государственного университета им. И. Арабаева  
**Жанузаков Элжас Жумаканович**  
И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин магистранты  
**Dzhanuzakov Elzhas Dzhumakanovich**  
Master's student Kyrgyz State University. I. Arabaeva

## ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАГЫНДА ЖЕКЕЧЕ ЫКМАНЫ КОЛДОНУУ

### ПРИМЕНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### APPLICATION OF AN INDIVIDUAL APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Аннотация:** Окуучулардын дене тарбия жана ден-соолукту чыңдоо сапатын жана натыйжалуулугун жогорулатуу көйгөйү учурда мугалимдердин, ата-энелердин, коомчулуктун көңүл чордонунда болуп, өкмөттүк деңгээлде талкууланып жатат.

Студенттердин уюштурулган дене тарбия көнүгүүлөрү дене тарбия жана спорт баалуулуктарын өздөштүрүүнүн зарыл куралы болуп саналат. Ар бир курак үчүн булчуң кыймылынын оптималдуу деңгээли жүрөк-кан тамыр жана дем алуу тутумдарынын нормалдуу иштешин, таяныч-кыймыл аппаратынын чыңдалышын, кыймыл-аракетти координациялоочу ар кандай сапаттардын өнүгүшүн, турмуштук жөндөмдөрдүн жана жөндөмдөрдүн калыптанышын камсыз кылат, бул ден-соолуктун жогорулашына шарт түзөт көрсөткүчтөр. Физикалык көнүгүүлөрдүн ар бир түрү конкреттүү маселелерди чечүүгө мүмкүндүк берет, ошондуктан ар кандай кыймыл кыймыл аракеттерин колдонуу окуучунун ар тараптуу өнүгүүсүн камсыз кылат.

**Аннотация:** Проблема повышения качества и эффективности физического воспитания и укрепления здоровья, учащихся в настоящее время находятся в центре внимания педагогов, родителей, общественности, обсуждаются на правительственном уровне.

Организованная двигательная активность учащихся является необходимым инструментом освоения ими ценностей физкультуры и спорта. Оптимальный для каждого возраста уровень мышечной активности обеспечивает нормальное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие разнообразных двигательных-координационных качеств, формирование жизненно важных умений и навыков, что способствует повышению показателей здоровья. Каждый вид физических упражнений позволяет решать специфические задачи, поэтому использование разнообразных двигательных действий обеспечивает всестороннее развитие учащегося.

**Annotation:** The problem of improving the quality and effectiveness of physical education and health promotion of students are currently in the center of attention of teachers, parents, the public, and are discussed at the government level.

Organized physical activity of students is a necessary tool for mastering the values of physical culture and sports. The optimal level of muscular activity for each age ensures the normal functioning of the cardiovascular and respiratory systems, strengthening of the musculoskeletal

system, the development of various motor-coordinating qualities, the formation of vital skills and abilities, which contributes to an increase in health indicators. Each type of physical exercise allows solving specific problems, therefore, the use of various motor actions ensures the comprehensive development of the student.

**Түйүндүү сөздөр:** дене тарбия көнүгүүлөрү, ден-соолукту чыңдоо, кыймыл-аракет, спорттук оюндар жана эстафета.

**Ключевые слова:** физические упражнения, здоровье, двигательная активность, спортивные игры и эстафеты.

**Key words:** physical exercises, health, physical activity, sports games and relay races.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает ему ощутимый прилив бодрости. Многие упражнения способствуют профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Тяжелоатлетические упражнения делают сильным, тренировки в беге на короткие дистанции помогают стать быстрым, применение гимнастических и акробатических упражнений влияют на развитие ловкости и гибкости.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество — выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит надежный щит против многих болезней.

Достигнуть высокого уровня выносливости можно, используя упражнения циклического характера, т.е. достаточно длительные, равномерные, повторяющиеся нагрузки. К циклическим упражнениям относятся бег, скандинавская ходьба, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, а также, с определенными оговорками, такие виды спорта, как баскетбол, теннис, ручной мяч, футбол и др.

Научные исследования и практика во многих странах мира убедительно доказали первенствующее оздоровительное влияние скандинавской ходьбы на здоровье людей всех возрастов. Доказано, что движение улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг, что особенно ценно, так как обеспечивает энергетическую базу для совершенствования мозговой регуляции и психической деятельности.

После систематических занятий в состоянии нервной системы наблюдаются заметные положительные изменения. Улучшаются зрение и слух, преобладает положительное эмоциональное состояние, возрастает объем легких, значительно повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация. Практически исчезают головные боли, улучшается сон, увеличивается умственная и физическая работоспособность. Все это обусловлено возрастанием в тканях мозга особых веществ — нейропептидов, составляющих биохимическую основу психической деятельности.

Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Вот некоторые такие

сдвиги:

- общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке;
- объем легких увеличивается;
- сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью;
- повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза;
- укрепляется костная система;
- аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами;
- повышается работоспособность;
- аэробика - реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме.

Выбор индивидуальной программы физической нагрузки необходим для того, чтобы упражнения доставляли удовольствие, чтобы сердце стало здоровым, а тело сильным. Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни.

#### Индивидуальный подход

Индивидуальный подход на занятиях тесно связан с методикой проведения занятий. Учителю физической культуры необходимо планировать работу, учитывая возрастные, типовые и индивидуальные особенности детей, и проводить обучение так, чтобы приобретение знаний, умений и навыков стало для них потребностью, приносило радость и внутреннее удовлетворение. Как добиться этого, если в классе 30 человек с разным уровнем физической подготовленности?

#### Если у ребенка подготовительная группа

Сейчас очень многие школьники по состоянию здоровья отнесены к подготовительной медицинской группе. Для таких учащихся следует обязательно систематически организовывать дополнительные занятия. Занятия с ними следует проводить по общей программе с учетом их особенностей, индивидуализируя подбор упражнений и дозируя нагрузку при обучении технике программных упражнений, особенно по гимнастике, легкой атлетике и лыжной подготовке, устанавливая для них сниженные нормативы (для каждого индивидуально) и осуществляя в этом отношении особый контроль.

#### Роль учителя

У каждого учителя физкультуры есть свои специфические методы работы, но всех педагогов объединяют чуткое и внимательное отношение к учащимся, индивидуальный подход к каждому, что очень важно для повышения успеваемости. Огромную роль в работе учителя, особенно со старшими классами, играет его личность: педагогическое мастерство и человеческие качества вызывают ту или иную реакцию учащихся не только на него самого, но и на предмет, который он преподает. Хорошее отношение к учителю физкультуры способствует появлению у многих школьников интереса к занятиям физическими упражнениями. Это особенно касается девушек-старшекласниц, если учитель – молодой мужчина. Для того чтобы сформировать у учащихся такой интерес и поддерживать его, необходимо:

- 1) стимулировать любознательность учащихся;
- 2) повысить качество обучения, приучая школьников к серьезному и упорному труду, а не превращать учебный процесс в забаву;

- 3) организовать самоподготовку учащихся, чтобы они, окончив школу, умели без посторонней помощи находить пути и средства для поддержания хорошей физической формы.

### **Когда физическая нагрузка – в радость**

Ученик должен испытывать от результатов своего труда только радость, получать чувство внутреннего удовлетворения.

Правильно рассчитанная физическая нагрузка является важным условием для воспитания в детях уверенности в своих силах, появления положительного психологического настроя, необходимого для достижения успеха.

Объяснение и показ новых упражнений следует проводить со всем классом в начале основной части занятия. Это даст учителю возможность сразу увидеть качество выполнения учениками упражнений и личные особенности каждого.

### **Индивидуальная круговая тренировка**

Когда учащиеся достаточно хорошо освоили материал, можно строить занятия в группах в основной части занятия по принципу круговой тренировки. Это позволяет повысить моторную плотность занятия, а также дает учителю возможность видеть работу всех учащихся, контролировать их действия, давать консультации и своевременно оказывать индивидуальную помощь.

Данная методика обучения в основном заключается:

- в распределении учащихся по группам и отделениям с учетом уровня их физической подготовленности и состояния здоровья;
- в выполнении упражнений на гимнастических снарядах с учетом уровня развития физических качеств каждого учащегося;
- в возможности применения сразу нескольких педагогических приемов.

### **Распределение по группам**

Распределение учащихся по группам обычно производится в зависимости от их физической подготовленности, а также успешности в данном виде спорта. Это позволяет учителю планировать методику обучения всей группы (отделения), уделяя внимание каждому учащемуся. Однако такое распределение может быть неправильно воспринято учениками. Поэтому, чтобы они не потеряли интерес к занятиям, в группе должен быть лидер, за которым тянулись бы остальные ученики.

В спортивных играх и различных эстафетах группы и команды целесообразно делать смешанными (по силе), где каждый ученик вносит свой вклад в победу команды. Тогда более слабые будут стремиться достичь высоких спортивных результатов.

### **Педагогические приемы**

Большое значение приобретают мотивация к занятиям физическими упражнениями, активность детей на занятиях физической культуры и различных спортивных мероприятиях. Перед учащимися необходимо поставить цель и стимулировать их к ее достижению, искать новые интересные формы и методы работы для приобщения их к активным занятиям физкультурой. Одним из методических приемов является перевод учащихся из одного отделения в другое по мере их успехов, чтобы сформировать у них интерес.

### **Обучение по карточкам**

Рассматривая вопрос индивидуального подхода к обучению и развитию двигательных качеств, необходимо сказать о некоторых приемах и методах, применяемых на занятиях физической культуры. Одним из них является работа по карточкам с заданиями. Например, весь программный материал раздела «Гимнастика» можно разделить на маленькие порции –

задания. Эти задания, а также сведения о развитии различных физических качеств и нормативные требования данного раздела программы записывают на карточках.

По объему материала и сложности задания карточки могут быть неодинаковыми, чтобы каждый ученик мог выбрать себе задание по силам и спокойно работать над ним, но при этом он обязательно должен выполнить материал со всех карточек. Такая методика позволяет не торопиться с выполнением упражнения, а отложить его, чтобы успеть хорошо подготовиться к ответу.

Учитель на протяжении занятия консультирует детей, помогает им выполнять сложные задания, обучает новым движениям, страхует их. При таком подходе у учителя остается достаточно времени для помощи менее подготовленным учащимся, а дети, в свою очередь, могут самостоятельно объединиться в группы по 2–3 человека, чтобы вместе работать над упражнением. Ребята, выполнившие задания на выбранных ими первоначально карточках, переходят к следующим, и т.д. Главное в этой методике – общая занятость учащихся на уроке, возможность осваивать доступные на данный момент задания. Это повышает их заинтересованность и улучшает эмоциональное состояние.

### **Координация движений**

Существенное значение для повышения успеваемости школьников на занятиях физической культуры играет координация движений.

Для ее улучшения необходимо:

- постепенно увеличивать дозировку упражнений;
- постоянно корректировать технику их выполнения;
- широко применять подводящие упражнения.

### **Психологический тип учащегося**

При индивидуальной работе с учащимися на занятиях физической культуры необходимо учитывать психологический тип школьника. Так, у неуравновешенного, легковозбудимого, с резкими переменами настроения и частыми нервными срывами учащегося можно наблюдать скачкообразный характер усвоения материала. Совсем по-другому идет работа у спокойного, уравновешенного ребенка: он равномерно, относительно быстро и прочно от занятия к занятию усваивает учебный материал, в то время как неуравновешенный ученик – гораздо медленнее и не столь прочно.

Выделяют три характерные группы учащихся:

- 1) быстро и отлично усваивающие материал, имеющие хорошую физическую подготовленность и, как правило, отличную или хорошую успеваемость по всем предметам;
- 2) хорошо и отлично, но медленно усваивающие материал, имеющие средние показатели физического развития;
- 3) посредственно и плохо усваивающие материал на занятиях физкультуры. Причины этого, как правило, кроются в недостаточном физическом развитии и отклонениях в состоянии здоровья.

### **Индивидуальный подход к старшеклассникам**

В старшей школе индивидуальная работа должна быть направлена на то, чтобы как можно дольше сохранялся эффект от нагрузок, получаемых на занятиях, и быстрее происходило восстановление организма.

Важно также, чтобы учащиеся не пропускали занятия, так как при больших перерывах физиологические реакции, вызванные физической нагрузкой, возвращаются к их исходному уровню, а в дальнейшем при отсутствии нагрузки даже оказываются ниже исходного. В этом

случае происходит угасание условно-рефлекторных связей, которые лежат в основе формирования двигательных умений и навыков.

#### **Особенности методики индивидуального подхода**

1. Осуществление индивидуального подхода требует изучения личности учащихся, выявления их индивидуальных особенностей.
2. Индивидуальный подход к учащимся должен обеспечивать рост показателей всех школьников, а не только отстающих.
3. Особое значение имеет выбор формы организации детей на уроке.
4. Распределение учащихся по отделениям на занятиях физической культуры целесообразно проводить с учетом их подготовленности.
5. Индивидуализация методики обучения на занятиях физической культуры должна предусматривать:
  - создание доступных условий для выполнения упражнений в зависимости от особенностей развития двигательных качеств; – методическую последовательность изучения учебного материала в соответствии с уровнем подготовленности каждого отделения

#### **Список использованной литературы:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика
2. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. УДК 61 ББК 74.200.55 Кх-3
3. Голошапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голошапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с. - (Высшее образование) УДК 96 ББК 75.3я73 Кх-4
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2005. - 272с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
5. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" /Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2006. - 272с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
6. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта /Людмила Ивановна Лубышева. – Москва: Academia, 2001. - 240с. УДК 796 ББК 75.4 Кх-4

**Рецензент: к.п.н., и.о. доцент Ризаева Р.Р.**