

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**РЕАЛІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ ДО УЧНІВ 5
КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кваліфікаційна робота
здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу, 14-
231 групи 231
спеціальності: 014. Середня освіта
(Фізична культура)
Освітньо-професійна програма:
«Середня освіта (Фізична культура)»

Височенко Вікторія Юріївна

Керівник: доцент Грабовський Ю.А.
Рецензент: Зажерило Р.Л.,
вчитель фізичної культури
Херсонського НВК «ЗОШ I ступеня-
спеціалізована школа II ступеня-
колегіум» №51 ім. Г.О. Потьомкіна
ХМР

Херсон – 2021

ВСТУП

Актуальність дослідження. Високий рівень освіти визначає не тільки інтелектуальний потенціал, а ще й створює належні умови для науково-технічного прогресу країни. Сучасні вимоги освіти потребують оновлення навчально-методичного забезпечення, створення нових підручників, сучасного обладнання, комфортних умов у навчанні й праці, входження у світ інформаційного простіру.

У зв'язку з засвідченням навчального процесу, та активізацією самостійної творчої роботи, збільшенням психічних навантажень гостро постало питання про запровадження в повсякденне життя школярів фізичної культури. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють покращенню успішності школярів. Крім того, фізичне виховання є складовою частиною системи виховання, займає важливу роль у формуванні й зміцненні здоров'я дітей, підвищенні фізичної працездатності.

Розповсюджені підходи до дозування фізичних навантажень, що ґрунтуються на використанні середньовікових нормативів, не враховують індивідуальну варіабельність функціональних показників. Індивідуальні особливості біологічного формування організму, адаптація його до середовища потребують застосування розвивальних фізичних вправ, адекватно адаптованих до можливостей організму учнів.

Великі перспективи для оптимізації фізичної культури в школах має індивідуальний підхід, який дає змогу кожному учневі використовувати всі свої сили в оптимальному режимі та забезпечує найкращий ефект. Індивідуалізація освіти та побудова індивідуальних освітніх траєкторій закріплена новим Державний стандарт базової

середньої освіти, затвердженим Постановою МОН України 30 вересня 2020 року [12].

Актуальність дослідження також зумовлена об'єктивними, органічно властивими класно-урочній системі суперечностями між формою колективного навчання й засобом особистісного засвоєння навчального матеріалу.

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки однією з найактуальніших проблем є застосування індивідуального та диференційованого підходу для ефективності педагогічної роботи з учнями середнього шкільного віку на уроках фізичного виховання.

Розробкою даної проблеми займалися багато науковців, представники різних галузей науки. Дослідження даного питання, здійснені: Л. Кармановим, В. Мануйловим, В. Зуєви. Проблеми індивідуального підходу у вихованні учнів приділяли увагу представники класичної педагогіки: Я. А. Коменський, А. С. Макаренко К. Д. Ушинський та ін.

Але, незважаючи на це, сьогодні існує потреба у дослідженні, яке б узагальнило, систематизувало існуючі відомості з даної проблеми.

Враховуючи все вищесказане, нами і була обрана тема бакалаврської роботи: «Реалізація індивідуального підходу для учнів 5 класів на уроках фізичної культури».

Об'єкт дослідження – роль та місце індивідуального підходу в сучасній системі виховання.

Предмет – методики використання індивідуального підходу у фізичному вихованні школярів у 5 класі.

Мета роботи: дослідити основні аспекти використання індивідуального підходу у фізичному вихованні учнів 5 класів на уроках фізичної культури.

Відповідно до мети були визначені наступні **завдання:**

1) визначити поняття та сутність індивідуального підходу до дітей у сучасній науково-педагогічній літературі;

2) проаналізувати особливості використання індивідуального підходу у фізичному вихованні школярів;

3) провести аналіз основних методик забезпечення індивідуального підходу на уроках фізичної культури для учнів 5-х класів;

Для розв'язання поставлених завдань нами були використані такі **методи дослідження**: теоретико-критичний аналіз літератури з теми дослідження; зіставлення, узагальнення і синтез наукової інформації .

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 36 найменування. Повний обсяг роботи: 39 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ ВИХОВАННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Визначення поняття та сутності індивідуального підходу до виховання дітей

Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив дати наступне визначення поняття "індивідуальний підхід" у навчанні.

Індивідуалізація навчання - організація навчального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Даний процес створює оптимальні умови для реалізації їх потенційних можливостей, спрямований на подолання невідповідності між рівнем навчальної діяльності, який задають освітні програми, і реальними можливостями кожного учня. Аналіз цих особливостей повинен носити комплексний характер і послідовно коректуватися на всіх етапах навчання.

Незалежно від змісту досліджуваного предмета, класу, ступені досвідченості й педагогічної майстерності вчителі, методів, які він застосовує, темп просування у всіх учнів одного класу різний. Серед факторів, що особливо впливають на якість навчання, найбільше значення мають індивідуальні особливості інтелектуальної діяльності й працездатність учнів [12, с. 95].

А.А.Бударний пояснює даний факт тим, що сила нервової системи, що є одним з показників працездатності, є фізіологічною основою розумової діяльності, і приходять до наступних висновків: для успішного навчання, крім певного рівня розвитку здатностей, необхідна наявність певного рівня працездатності; висота працездатності визначається психологічними можливостями особистості; рівень

здатності, як і рівень працездатності, дозволяє характеризувати й коректувати навчальні можливості дитини.

Тому що індивідуальність характеризується індивідуальними відмінностями, неповторністю й унікальністю, то в ході подальшого дослідження будемо враховувати, що людина здобуває свою індивідуальність лише на соціальному рівні розвитку, і розглядати її основна властивість, що як формується утворі і, особистості.

Поряд з визначенням сутності, видів, функції й структури індивідуалізації навчання, дослідники С:Гребенюк, В.І. Ільїн, Ю.М. Орлов) звертають увагу на її різні сфери реалізації: інтелектуальну, мотиваційну, вольову, емоційну, екзистенціональну й предметно-практичну.

У своєму дослідженні ми зупинимося на її інтелектуальної й предметно-практичної сферах.

Проведений аналіз літератури показав, що в цей час основна увага приділяється обліку індивідуальних здатностей людину при його навчанні. У зв'язку із цим ми постаралися не стільки врахувати їх, скільки розвинути засобами предмета "Фізичне виховання" з урахуванням професійної спрямованості й уимог соціуму.

Індивідуалізація навчання в умовах загальноосвітньої школи знайшла своє вираження в ряді робіт дидактичного характеру ще в 60-ті роки ХХ століття (А.А. Бударний, І.В.Гладкіна, А.А.Кірсанов, Г.І.Щукіна й ін.).

Врахування індивідуальних особливостей у процесі навчальної роботи відбитий у працях П.І.Дружиніна, Л.Ф.Желякової, Т.Огороднікова, у яких акцент зроблений на індивідуалізацію самостійної роботи учнів.

Проведений нами аналіз наявної по даній тематиці літератури, дозволив установити відсутність комплексного підходу до розв'язку настільки значимої в цей час в утворі проблеми.

Складність її рішення, на наш погляд, можна пояснити розпливчастістю понятійно-категорійного апарата, помилковим підходом ряду вчених до цілям, змісту, методів і засобам реалізації даного процесу в утворі. Крім того, слід зазначити відсутність наукових праць, присвячених її розгляду через призму, що змінилися соціально-педагогічних ситуацій, що дозволяють розкрити механізм індивідуалізації навчання через нові педагогічні технології розвитку здібностей учнів.

Індивідуальний підхід є найважливішим принципом навчання, який посів важливе місце ще з часів Я. А. Коменського. На його думку процес навчання має будуватися в відповідності до вікових та індивідуальних особливостей учнів. Він навіть зробив спробу дати свою характеристику учнів, поділяючи їх на шість груп: діти з гострим розумом, які прагнуть до знань, допитливі і піддатливі; з гострим розумом, але повільні; з гострим розумом, але невгамовні і вперті; слухняні і допитливі, але повільні і мляві; байдужі; з зіпсованою і злісною натурою [13, с. 67].

Ідею індивідуального підходу підкреслювалась також і Й. Г. Песталоцці. Він стверджував, що навчання повинно бути направлене на розвиток усіх сил і здібностей, закладених у людині.

Індивідуальний підхід у вихованні й навчанні – полягає в здійсненні педагогічного процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів (темпераменту, характеру, здібностей, схильностей, мотивів, інтересів і ін.). Суть індивідуального підходу становить гнучке використання педагогом різних форм і методів виховного впливу з метою досягнення оптимальних результатів навчально-виховного процесу стосовно кожної дитини. Отже, організація навчального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів дозволяє говорити про індивідуалізацію навчання. Для понять педагогічної науки, які відбивають особливо складні явища, найчастіше характерно те, що вони використовуються в різних, іноді невизначених, значеннях. До

таких понять ставиться й «індивідуалізація навчання». Аналіз літератури показує, що більш чіткий зміст даного поняття в кожному окремому випадку залежить від того, які засоби й цілі маються на увазі, коли говорять про індивідуалізацію.

У педагогічній енциклопедії це поняття визначається як «... організація навчального процесу, при якій вибір способів, прийомів, темпу навчання враховує індивідуальні відмінності учнів, рівень розвитку їх здібностей до навчання» [9, с. 25].

Більшість відомих людей, які вивчали тему індивідуалізації використовують це поняття приблизно в тому ж значенні. Індивідуалізація тут зовсім не допускає зазначеного обліку особливостей кожного, хто вчиться, найчастіше дослідники (Бударний А. А., Рабунский Е. С.) обмежуються обліком груп учнів, подібних за якимось комплексом якостей.

З тієї ж позиції дає визначення індивідуалізації А. А. Кірсанов. Він визначає індивідуалізацію навчального процесу «як систему виховних і дидактичних засобів, відповідних до мети діяльності й реальним пізнавальним можливостям колективу класу, окремих учнів і груп учнів, які дозволяють забезпечити навчальну діяльність учня на рівні його потенційних можливостей з урахуванням мети навчання» [16].

Різні варіанти використання цих понять можна зустріти й у закордонній педагогіці. У США під поняттям «індивідуалізація» визначаються будь-які форми й методи обліку індивідуальних особливостей учнів. Індивідуалізоване навчання іноді розглядається як стратегія навчання.

На думку І. Є. Унта [33, с. 24], це проявляється в наступних варіантах: від мінімальної зміни в груповому навчанні до повністю незалежного навчання; варіювання темпами навчання, мети навчання, принципів навчання, навчальної програми, зазначеного рівня успішності; використання індивідуалізованого навчання з усіх

досліджуваних предметах, з частини предмету, в окремих частинах навчального матеріалу або ж окремими учнями.

У французькій педагогіці під індивідуалізацією розуміється, насамперед удосконалювання самостійної роботи учнів відповідно до їхніх здібностей. Якщо учні в класі можуть виконувати завдання, то це є індивідуальною роботою; якщо ж завдання були підібрані для кожного учня з урахуванням індивідуальних особливостей, то ми маємо справу з індивідуалізацією.

Ю. К. Бабанский [11, с. 12] присвятив свої дослідження оптимізації навчального процесу для попередження неуспішності учнів. При індивідуальному підході до невстигаючого враховується той фактор або комплекс факторів, який обумовлює неуспішність школярів (пробіли в знаннях, дефекти в мисленні й у навичках навчальної роботи, негативне відношення до навчання, знижена працездатність і т.д.).

Н. А. Хвайлов досліджував питання індивідуалізації вправ для попередження й подолання неуспішності учнів. При індивідуальному підході на уроках педагог повинен урахувувати рівень розумового розвитку, інтереси й інші особистісні якості школярів. В А. А. Бударного вихідною точкою індивідуалізації була методика уроку. З метою ліквідації неуспішності він на підставі здатності до навчання розділив клас на три відносно стабільні групи. Певну частину уроку робота йшла фронтально, інша ж – самостійно, причому кожна група одержувала різні завдання. Часом педагог працював фронтально із самою слабкою групою; інші групи в цей час працювали самостійно. Завдяки цьому способу без позаурочних консультацій удалося досягтися повної успішності.

Л. С. Виготський дійшов висновку про те, що обов'язковою умовою реалізації розвиваючої функції навчання є дотримання оптимальної дистанції між вимогами, пропонованими навчанням, і актуальним рівнем розумового розвитку дитину, а також зоною його

найближчого розвитку. Ці характеристики – наявний рівень розвитку дитини й особливо зона його найближчого розвитку – є в педагогічному відношенні надзвичайно значимими. Саме вони, на думку вченого, повинні стати визначальними психологічними детермінантами побудови навчання, орієнтованого на розвиток школярів. А оскільки ці характеристики, як було виявлено в ході педологічних досліджень, можуть суттєво різнитися й у дітей того самого віку, постає проблема індивідуалізації навчального процесу, покликана вже на рівні організації врахувати не тільки вікові, але й індивідуально-типологічні особливості школярів.

Нерідко, вживаючи поняття «індивідуальний підхід», мають на увазі щось абстрактне – начебто демократичної уваги до кожної дитини. Тим часом, індивідуальний підхід припускає досить конкретний зміст. Він може розглядатися у двох важливих аспектах. Індивідуальний підхід залежно від рівня розвитку тієї або іншої здатності, функції, властивості. Одна дитина фізично сильна, інший - слабша, один швидко стомлюється, інша може довго працювати [22, с. 52].

Відмінність за рівнем розвитку цілком реальні й, безумовно, вимагають індивідуального підходу. Саме неповторність кожної дитини, унікальність його досвіду, його внутрішнього світу є безпосередньою підставою для того підходу, який називається індивідуальним.

Враховуючи це, індивідуальний підхід до дітей – це «принцип, згідно з яким у навчальній та виховній роботі з дітьми досягається вплив безпосередньо на кожну дитину, який обґрунтується на знанні її особистих якостей та умов життя», а індивідуалізоване навчання розуміється як:

- організація навчального процесу, при якій вибір способів, прийомів, та темпу, при якому відбувається навчання враховує індивідуальні відмінності учнів, рівень розвитку їх здібностей;

- систему виховних і дидактичних засобів, що є відповідними до мети діяльності і реальним пізнавальним можливостям класу, окремих узятих учнів, груп учнів і дозволяють надати навчальну діяльність учня на рівні його потенційних можливостей з врахуванням мети навчання» [10, с. 41].

Отже, сутність принципу індивідуального підходу в навчанні полягає у вивченні і врахуванні в навчальному процесі індивідуальних і вікових особливостей кожного учня з метою максимального розвитку позитивних і подолання негативних індивідуальних особливостей, забезпеченні на цій основі підвищення якості його навчальної роботи, всебічного розвитку.

Реалізація принципу здійснюється в таких напрямках: а) психологічному – врахування психічних особливостей дітей з обмеженими можливостями, які впливають на навчально-пізнавальну діяльність, що обумовлює наслідки навчання; б) дидактичному – організація цієї взаємодії викладача і учнів, яка б максимально удосконалювала потреби та інтереси кожного учня, визначення адекватної системи прийомів впливу вчителя на особистість школяра. Ці напрямки визначають конкретні цілі індивідуального підходу в навчанні [35, с 64]:

1. Більш детальне вивчення особистості дитини:

- характеру утворення розумових процесів (гнучкість розуму, швидкість засвоєння, критичність);
- навичок навчально-пізнавальної діяльності (вміння узагальнити, спланувати навчальну діяльність, використовувати самоконтроль у навчальній роботі тощо);
- рівня пізнавальних навичок (спостережливість, увага, пам'ять, мова);
- рівня знань і вмінь (повнота, глибина, дієвість);
- ставлення до навчання, до успіхів, невдач, мотивів навчання;

- працездатності;
- вольового розвитку, ступеня наполегливості, терпіння;
- з яких предметів відчуває труднощі, з яких – встигає;
- рівня навчованості учня та ін.

А.С. Макаренко зауважив, що принцип індивідуального підходу до дітей має свою роль при розв'язанні ряду педагогічних проблем, наприклад при організації і вихованні дитячого колективу, трудовому вихованні дітей, у грі. Він дійшов висновку, що, здійснюючи загальну програму виховання особистості, педагог повинен вносити в неї «корективи» відповідно до індивідуальних особливостей дитини. Загальне й особливе в характері людини тісно переплітаються, утворюючи так звані «заплутані вузли». Цим визначенням А.С. Макаренко підкреслював складність індивідуального підходу до дітей. Він вважав, що в процесі виховання й навчання необхідно орієнтуватися на позитивні якості дитини – це головна точка опори в загальній системі виховання й в індивідуальному підході до дітей. Тому у кожній дитини, перш за все, потрібно виявити позитивні сторони характеру її вчинків і на цій основі укріплювати в неї віру у власні сили і можливості [13, с. 32].

Таким чином, індивідуальний підхід у навчанні – це цілеспрямована справа вчителя з навчання й виховання кожної особистості в умовах спільної роботи з учнями. Засобом вираження індивідуального підходу у навчальному процесі є диференціація та індивідуалізація навчальної діяльності учнів. Останній засіб передбачає врахування схожих, типових особливостей груп учнів. Індивідуалізація спрямована на використання специфічних індивідуальних особливостей учнів у кожній з виділених за певними категоріями груп. Такими чином зазначаємо, що кожен учень може навчатися індивідуально.

1.2 Особливості використання індивідуального підходу у фізичному вихованні школярів

Фізичне виховання тісно пов'язане з роботою органів чуття, зору, слуху, що в першу чергу має сильний вплив на інтелектуальний розвиток і формування характеру людини.

Фізичне виховання насамперед пов'язане з трудовим і естетичним вихованням дитини. Активність у трудовій діяльності перш за все залежить і від стану здоров'я, і навпаки.

Ігри в свою чергу сприяють розвитку й зміцненню таких якостей, як воля, дисципліна, організованість і ін. Також можемо зазначити зв'язки фізичного виховання з вихованням естетичності. Красиве тіло, спритні рухи, правильна постава, хода – є ознаками здоров'я й правильного фізичного виховання.

Здійснення індивідуального підходу до дітей під час усіх видів їхньої діяльності необхідно мати на увазі як певну цілісну систему. Першою ланкою цієї системи є вивчення особливостей кожної дитини й індивідуальний підхід у фізичному вихованні. Спостереження за фізичним станом й розвитком дітей має високу позицію при проведенні процедур загартування, які повинні здійснюватися систематично, на виключно індивідуальній основі [19, с. 10].

В процесі правильного фізичного виховання з урахуванням індивідуального підходу до кожної дитини у всіх дітей з'являється інтерес до вивчення культурно-гігієнічних навичок, до частого перебування на свіжому повітрі, заняттям фізкультурою. Таким чином, фізичне виховання надає охорону й зміцнення здоров'я, сприяє розвитку рухових умінь, культурно-гігієнічних навичок, гартування організму, любов до чистоти, охайності, привчає дитину дотримуватися режиму у будь-якій діяльності, підвищує працездатність, знижує стомленість.

Фізична підготовка дітей – це педагогічний процес, спрямований на виявлення у них таких здібностей як: силових, швидкісних,

витривалості, координації і гнучкості. Рівень можна визначити фізіологічними можливостями органів та всієї системи організму, психічними факторами, зокрема розвитком інтелектуальних і вольових факторів. Виховання фізичних здібностей – складний, тривалий процес, в основі якого лежать два взаємопов'язаних фактори: біологічний і соціальний. Фізична підготовленість – це комплекс генетичних задатків (адаптивних потенціалів багатьох фізіологічних систем), набутих фізичних якостей і навичок - реалізованих адаптивних можливостей. Специфіка формування школярів залежить від віку, рівня підготовленості на даний момент визначення, особливостей використання методів вивчення, фізичної активності учня [24, с. 95].

Як відомо, фізична підготовленість у переважної більшості школярів є не надто високою, що створює несприятливий фон для успішного навчання, збереження здоров'я. Постійно підвищуються вимоги до занять і вмінь учнів із зростанням кількості навчальних предметів і обсягу навчального матеріалу на фоні обмеження рухової активності, хронічного недосипання, зниження інтересу до активних занять фізичними вправами, порушення режиму харчування, екологічно несприятливого довкілля – знижують *фізичну підготовленість і працездатність учнів, стають фактором ризику виникнення хронічних психосоматичних захворювань.

Отже, на сьогоднішній день, перед вчителем стоїть завдання не тільки зміцнення здоров'я, скільки його розширення, тобто підвищення рівня.

Дітям притаманні вікові і статеві відмінності. На ряду цим, діти однолітки мають різні здібності, які необхідно враховувати у процесі всього навчання. Природа індивідуальних особливостей обумовлена: біологічними причинами (вік, стать, генетично обумовлені особливості, працездатність тощо); соціальними причинами (сім'я, школа, оточення);

психічними процесами (сприйняття, пам'ять, мислення, воля, характер, схильності); фізичним розвитком.

Індивідуальний темп навчання – природно обумовлена властивість, зазначена швидкістю створення не довгочасних зв'язків у ЦНС, яка в різних дітей виявляється по різному, тому їм необхідний різний час та різна кількість повторень для засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок. Навчання і виховання повинно сприяти розвитку дитини [21, с. 37].

Важливою проблемою фізичного виховання і значних резервів забезпечення його ефективності є проблеми індивідуалізації, яка обумовлена об'єктивним, органічно властивим класно-урочній системі, протиріччям між колективною формою навчання і особистісним способом засвоєння навчального матеріалу. Запровадження індивідуалізації у фізичне виховання залежить від того, на скільки вчителю вдасться знайти підхід до кожного учня, своєчасно виявити і допомогти перебороти тимчасові труднощі, які виникли в окремих учнів, сприяти подальшому розвитку їх здібностей.

Конкретне визначення доступної міри – одна із найскладніших проблем фізичного виховання. Оптимальною мірою допустимого в навантаженнях, яка визначає його адаптаційну межу, визначає повну відповідність між можливостями учня і трудностю виконання завдань, поставлених вчителем.

Трудність завдань повинна формуватись, враховуючи вміння учнів засвоювати теоретичну інформацію й володіти певними руховими діями, а також показувати свої всі зусилля. Безсумнівно, що у різних дітей прояви цих можливостей не рівні. Також трудність поставлених завдань залежить від того, як учні оцінюють свої можливості. Тому, у процесі фізичного виховання дуже важливо при спрощенні завдань, у випадку виникнення суб'єктивних труднощів, не втратити почуття міри,

довівши завдання до рівня, який знижує емоційний тонус і, разом з тим, - інтерес до нового.

Кваліфікований вчитель не повинен працювати на уроці з окремими учнями – найбільш підготовленими, або відстаючими. Він повинен встановити з усіма стосунки довір'я та повного комфорту.

Особливості учнів, які необхідно враховувати, і тактику дії на них:

Враховувати, як учні ставляться до навчання та до результатів, які їм вдалося отримати. Учні, які ставляться до цього безвідповідально, негативно, повинні бути на постійній увазі педагога, для розробки плану роботи з такими учнями. Необхідно піклуватись про достатню надання достатньої мотивації, вигадати цікаву систему заохочень, яка сприяє утвердженню особистості шляхом створення ситуацій успіху [19, с. 12].

При оволодінні технікою рухових дій слід підбирати підвідні справи відповідного характеру і обсяг, залежно від навчальних успіхів учнів.

Учні помітно відрізняються своїми можливостями у різних напрямках, які стосуються не тільки фізичного виховання. Ця обставина спонукає вчителя забезпечити сувору диференціацію навчальних завдань для кожного учня. Кожна підгрупа в класі одержує своє завдання і працює над ним, але залежно від успіхів навчання можливі переходи з кола на коло [11, с. 42].

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з питання індивідуалізації процесу фізичного виховання школярів показав, що незважаючи на схожість поглядів багатьох учених на цю тему, врахування індивідуальних особливостей учнів у фізичному вихованні, далеко не завжди реалізується це в навчальному процесі. Для цього є деякі такі причини: кількість дітей у класах може привижувати норми, мала кількість уроків в тиждень, методи організації, єдина програма, однакова мета, завдання, терміни навчання.

Індивідуальний підхід на уроках тісно пов'язаний з методикою проведення занять. Учителеві фізичної культури необхідно планувати роботу, враховуючи вікові, типові й індивідуальні особливості дітей, і проводити навчання так, щоб придбання знань, умінь і навичок стало для них потребою, приносило радість і внутрішнє задоволення. Як добитися цього, якщо в класі учні з різним рівнем фізичної підготовки. У кожного вчителя фізкультури є свої специфічні методи роботи, але всіх педагогів поєднують чуйне й уважне ставлення до учнів, індивідуальний підхід до кожного, що дуже важливо для підвищення успішності.

Виділяють три характерні групи школярів:

1) ті що швидко й відмінно засвоюють матеріал, що мають гарну фізичну підготовленість і, як правило, відмінну або гарну успішність по всіх предметах;

2) ті, що добре, але повільно засвоюють матеріал, мають середні показники фізичного розвитку;

3) ті, що посередньо й погано засвоюють матеріал на уроках фізкультури. Причини цього, як правило, криються в недостатньому фізичному розвитку й відхиленнях у стані здоров'я.

1.3. Принцип індивідуалізації у фізичному вихованні школярів

Принцип індивідуалізації у фізичному вихованні здійснюється на основі загальних закономірностей навчання й виховання. Опираючись на індивідуальні особливості, педагог всебічно розбудовує дитину, планує й прогнозує його розвиток. З урахуванням рівня індивідуальної підготовленості дитину, його рухових здатностей і стану здоров'я намічаються шляхи вдосконалювання рухових навичок, побудови рухового режиму, прилучення до різних форм рухової діяльності. Використовуючи природні дані дитину, педагог направляє й стабілізує його всебічний розвиток [1].

Вчитель зобов'язано знати навчальні можливості школярів засвоїти зміст утвору преподаваної дисципліни, міг вчасно визначити показники фізичного розвитку, рухової підготовленості й пізнавальних якостей, відхилення від установлених закономірностей, характерних для дітей. З урахуванням виявлених особливостей вчитель диференціює навчально-виховний процес.

Рішенню цього завдання сприяють поглиблений медичний огляд учнів, прогностичні контрольні випробування по показниках рухової підготовленості на початку навчального року, семестру, чверті, педагогічні спостереження на уроках [3].

Індивідуалізація - процес активний. Вона передбачає не тільки облік особливостей дитину, але й удосконалювання в процесі навчання його форм і функцій. Принцип індивідуалізації вимагає обліку рівня розвитку сучасної дитину. Тому неправомірно оцінювати, наприклад, ступінь його фізичної підготовленості по стандартах, розроблених для однолітків, що навчалися десятиліття назад. Однак і сучасні діти неоднаково проявляють себе в тієї або іншій діяльності.

У зв'язку із цим принцип індивідуалізації вимагає обліку характеру індивідуальних відмінностей дітей. Ці відмінності різноманітні й виражаються:

1) у неоднаковому рівні здоров'я дітей (звідси розподіл школярів на медичні групи);

2) у різному рівні фізичної підготовленості (включаючи фізичний розвиток) навіть усередині однієї й тієї ж медичної групи (наприклад, одні діти основної медичної групи можуть мати спортивні розряди, а інші - немає; тип статури може визначати вибір не тільки спортивної спеціалізації, але й спосіб виконання рухової дії);

3) у неоднаковому віці дітей у межах однієї навчальної групи за умови навчання по єдиній програмі (до речі, найбільша вікова варіативність спостерігається, як правило, у середніх класах);

4) у наявності учнів обоєго підлоги в одній і тій же навчальній групі (саме тому шкільні програми передбачають відповідну диференціацію змісту й нормативних вимог);

5) у різному обсязі знань і рухових умінь дітей при інших рівних їхніх характеристиках (наприклад, два хлопчики можуть мати однаковий вік, рівну спортивну підготовленість, але різні повноту, глибину й дієвість спеціальних знань);

6) у неоднозначному характері протікання деяких процесів (гнучкість розуму або використання стереотипів у підходах до вивчення окремо взятих рухової дії; швидкість або сповільненість в вивченні та засвоєнні нових рухових дій; наявність або відсутність категоричного підходу до навчального матеріалу й т.п.);

7) у різній фізичній працездатності дітей (можливість робити об'ємну роботу при необхідній її інтенсивності, зосереджуватися або легко відволікатися й т.п.);

8) у неоднаковому рівні пізнавальної й практичної самостійності, творчої активності (прагнення до самостійного оволодіння спеціальними знаннями й фізичними вправами);

9) у різному темпі просування від незнання до знання, від невміння до вміння;

10) у нерівноцінному відношенні до навчання (позитивному, байдужному, негативному);

11) у різному рівні волевого прояву (високому, середньому, низькому) [2].

Необхідність обліку перерахованих індивідуальних відмінностей дітей пов'язана з рядом труднощів в організації навчально-виховного процесу. По способу подолання цих труднощів індивідуалізація навчання може здійснюватися двома шляхами: типовою індивідуалізацією й персональною.

Типова індивідуалізація навчання заснована на можливості організації навчання дітей, що володіють деякими схожими характеристиками: рівнями здоров'я й фізичної підготовленості, віком і підлогою [2].

Подібна індивідуалізація- це саме грубе наближення до обліку можливостей дітей, це необхідність, породжена потребами групового навчання. Організаційні основи типової індивідуалізації закріплені у відповідних методичних вказівках по комплектуванню медичних груп, навчальних класів, навчальних груп у спортивних секціях та ін. Персональна індивідуалізація навчання передбачає облік тих характеристик, які властиві конкретної особистості, але надзвичайно різноманітні й важко піддаються визначенню в процесі практичної роботи (характер протікання психічних процесів, рівень працездатності й т.п.). В умовах персональної індивідуалізації однаковий програмний матеріал освоюється учнями різними методами, з різним розподілом навантажень і відпочинку й т.п.

Наприклад, для учнів із сильною нервовою системою найбільш ефективним виявляється соревновательний метод, вулиць зі слабкою нервовою системою цей метод створює зайва нервово-емоційна напруга (Н. С. Уткіна й ін.). Складність персональної індивідуалізації зростає зі збільшенням кількості учнів, що одночасно займаються, в одного педагога. Тому одним з істотних показників майстерності вчителя є вміння побудувати навчання з урахуванням особливостей як можна більшої кількості учнів.

Основне правило комбінації шляхів індивідуалізації передбачає опору на чітку типову індивідуалізацію з установкою на більш широку персональну, що коротко виражається формулою: "персональна індивідуалізація усередині типовий". Обоє шляхи індивідуалізації необхідні при розв'язку будь-яких завдань фізичного виховання, але з різним співвідношенням.

Наприклад, при загальному фізичному вихованні, здійснюваному в обов'язковому порядку в школах по єдиних державних програмах, найбільша питома вага займає типова індивідуалізація. Всередині неї в міру можливого здійснюється персональна індивідуалізація методів навчання й деяких додаткових засобів (припустимо вправ, що підводять). При спортивній спеціалізації, особливо на її високих рівнях, персональна індивідуалізація придбає значення, охоплюючи не тільки методи навчання, але й увесь зміст.

Типова індивідуалізація залишається необхідністю при групових тренуваннях на початкових етапах спортивної підготовки. В остаточному підсумку типова й персональна індивідуалізації навчання створюють умови, що дозволяють поєднувати в межах єдиної системи обов'язкові заняття з добровільними, групові з індивідуальними, стимулювати інтереси одних учнів і доводити інших до рівня, обумовленого навчальною програмою.

Дійсно, принцип індивідуалізації - один з найважливіших принципів навчання. Адже тому, дотримується даний принцип педагогом чи ні, буде залежати результат його роботи з дітьми. Від педагога потрібно лише зрозуміти те, що кожна дитина - окрема особистість, зі своїми гідностями й недостатками. У кожного свій рівень фізичної підготовки. У дітей різні здатності, різні особливості. І взагалі, не кожна дитина здатна займатися в тій мірі, яку вимагають від нього на уроці.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

2.1 Аналіз основних методик забезпечення індивідуального підходу на уроках фізичної культури до учнів 5 класів

Визначивши характерні ознаки особистісно-орієнтованого підходу можемо переходити до роботи з аналізом педагогічного досвіду науковців та вчителів. Особистісна орієнтація процесу фізичного виховання школярів, які навчаються у 5 класі знаходиться у площині наукових інтересів Н. Фролової. На її думку, основним компонентом особистісно-зорієнтованого підходу у фізичному вихованні школярів середньої ланки, та на основі цього починають будуватись всі розвиваючі та профілактичні технології навчально-виховного процесу, є психофізичний розвиток дитини [35].

Враховуючи рівні розвитку як кожного школяра, так і групи учнів у класі дозволяє зробити наступне, для доцільного вивчення матеріалу:

1. Створити для кожного учня свою номограму підготовленості, відповідно до якої можна запропонувати батькам методика вдосконалити виявлені недоліки у фізичному стані своїх дітей.

2. Підвищити рівень рухової активності школярів завдяки введенню системи адаптованої до індивідуальних особливостей колективу системи пізнавально-рухового навчання.

3. Вдосконалити форму оздоровчо-виховної роботи. Реалізація цього принципу на практиці забезпечує, по-перше, що під час ранкової гімнастики, самостійних занять фізичними вправами, 5-10 хвилин наприкінці кожного уроку та на організованих перервах, школярі могли самостійно працювати за програмою або особливим завданням вчителя,

яке вони отримали після визначення особистого профілю рухової підготовленості та фізичного розвитку. По-друге, за таких форм фізичного виховання, як: гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки та паузи, уроки фізичної культури (окрім останніх 5-10 хв), організовані перерви, спортивно-масові заходи, туристичні подорожі – підбір змісту, засобів, методів та методик проводиться з урахуванням загального рівня психофізичного розвитку учнів класу або їх груп [9, с. 84].

Можемо розглянути такі цікаві приклади методичної майстерності, які дозволяють зробити фізичне виховання школярів більш особистісно-орієнтованим, зустрічаються у статті вчителя фізичної культури О. Фалько. Досвідчений педагог у власній педагогічній діяльності, що спрямована на виховання у школярів навичок самостійного виконання фізичних вправ, з успіхом використовує такі методичні прийоми:

- перехід від озвучення школярами вивчених знань, щодо вирішення будь-якого рухового завдання, до самостійного вдосконалення необхідних знань, щодо вивченого матеріалу;
- донесення учням великого значення фізичної вправи для становлення та розвитку їх особистості;
- використання групових методів навчання, де одні учні займають позиції консультанта інших для вирішення завдань фізичного виховання та розвитку самовиховання;
- пошук, з допомогою учнів, найбільш робочого способу виконання фізичної вправи;

Також хочеться звернути увагу на такі методичні напрацювання М. Поліщука, про індивідуалізацію та диференціацію фізичного виховання школярів, які мають більш вагомні здібності у фізичній культурі (що входять до збірних команд школи). Вирішення цього складного питання потребує комплексного підходу. Так, маючи результати визначення початкового рівня фізичної підготовленості та

фізичного розвитку учнів для них складаються індивідуальні програми фізичного виховання, за якими вони працюють у позаурочний час.

Також для підвищення ефективності самостійних занять за індивідуальними програмами учням пропонується ведення щоденника самоконтролю, у якому потрібно реєструвати обсяги виконаної роботи та інформацію про своє самопочуття.

Особливості методики індивідуального підходу:

1. Здійснення індивідуального підходу вимагає вивчення особистості учнів, виявлення їх індивідуальних особливостей.

2. Індивідуальний підхід до учнів повинен забезпечувати зростання показників усіх школярів, а не тільки відстаючих.

3. Особливе значення має вибір форми організації дітей на уроці.

4. Розподіл учнів по відділеннях на уроках фізичної культури доцільно проводити з обліком їх підготовленості [24, с. 65].

5. Індивідуалізація методики навчання на уроках фізичної культури повинна передбачати:

- створення доступних умов для виконання вправ залежно від особливостей розвитку рухових якостей;

- методичну послідовність вивчення навчального матеріалу відповідно до рівня підготовленості кожного відділення.

Розподіл учнів по групах звичайно проводиться залежно від їхньої фізичної підготовленості, а також успішності в даному виді спорту. Це дозволяє планувати методику навчання всієї групи, приділяючи увагу кожному учневі. Однак такий розподіл може бути неправильно сприйняте учнями. Тому, щоб вони не втратили інтерес до занять, у групі повинен бути лідер, за яким тяглися б інші учні.

У спортивних іграх і різних естафетах групи й команди доцільно робити змішаними (по силі), де кожний учень вносить свій внесок у перемогу команди. Тоді більш слабкі будуть прагнути досягти високих спортивних результатів.

Розглядаючи питання індивідуального підходу до навчання й розвитку рухових якостей, необхідно сказати про деякі прийоми і методи, що застосовуються на уроках фізичної культури. Одним з них є робота з картками із завданнями. Ці завдання, а також відомості про розвиток різних фізичних якостей і нормативні вимоги даного розділу програми записують на картках.

Основний зміст фізкультури в школі – привчити учнів до рухливого способу життя й спонукати їх займатися спортом у вільний час, а потім і на протяз усього іншого життя. З'ясовується, що для того, щоб фізкультура стала для дітей приємним і цікавим уроком, учителям потрібно зосередити більше уваги на особистісних досягненнях учнів, а не порівнянні дітей.

2.2 Практичні рекомендації з організації занять з фізичної культури для учнів 5 класів на основі індивідуального підходу

В останні роки ведеться активний пошук шляхів індивідуалізації фізичного виховання школярів, однак він часто заснований на персоніфікації технологій, що мають метою досягнення статево-вікових нормативів фізичної підготовленості, що базуються на середньостатистичних даних. Вимоги індивідуального підходу залишаються абстрактними закликами, що не мають конструктивної ідеї, заснованої на обліку індивідуальних (у тому числі й спадкоємних) особливостей фізіології й поведінки кожної людини [25, с. 53].

У зв'язку із цим необхідна розробка й реалізація нової стратегії в сфері фізичного виховання, спрямованої на подолання протиріч між рівнем накопичених медико-біологічних і психолого-педагогічних знань, з одного боку, і сучасною практикою фізичного виховання – з іншої. Основними принципами цієї стратегії повинні стати адекватність змісту й умов фізичного виховання індивідуально-типологічним

особливостям організму й конкретним завданням оптимізації певних компонентів фізичного стану, облік сенситивних періодів у розвитку рухових якостей, оцінка фізичної підготовленості на основі типологічних нормативів, відповідність форм рухової активності можливостям і здібностям кожної людини.

Створення особистісно-розвивальних ситуацій на заняттях:

а) переважання методу бесіди, для спілкування між викладачем фізичної культури та учнями;

б) “ігрова” форма створення ситуацій особистісного розвитку.

Діяльнісне засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури:

а) залучення студентів до організації освітнього процесу, у спільне з викладачем покладання завдань на заняття, планування їх вирішення, подальшу реалізацію та оцінку виконаних дій;

б) створення умов для оптимального вибору рівня вивчення програмового матеріалу та засвоєння його, форми проведення занять, вибору підходящих тестів [29, с. 74];

У контексті пошуку ефективних педагогічних прийомів для особистісної орієнтації фізичного виховання школярів привертають увагу нетрадиційні форми проведення спортивних змагань, що використовує у власній професійній діяльності С. Селютін. Досвідчений педагог, розуміючи недосконалість традиційних форм проведення змагань зі спортивних ігор, пропонує наступні інновації.

По-перше, можливе запропонування школярам самостійно у класі розподілити, на їх думку, всіх учнів за рівнем фізичної підготовленості на три групи: команда, яка є найсильнішою, середня команда та дублери.

По-друге, використовувати різні форми проведення занять з вище охарактеризованими групами. Перший варіант – це за лігами. Наприклад, при проведенні першості школи з волейболу три команди з класу змагаються кожна у власній лізі. Другий варіант отримав назву “позмінно”. Сутність його полягає у тому, що зустріч між двома

класами, у рамках першості школи з будь-якого ігрового виду, ведуть усі ті самі, добре знайомі, три групи.

Компетентний педагог у своїй педагогічній діяльності, що спрямована на виховання у школярів навичок для самостійного виконання фізичних вправ, з успіхом використовує такі методичні прийоми:

- перехід від повідомлення школярами готових знань, щодо вирішення того або іншого рухового завдання, до самостійного здобування учнями необхідних знань;
- пояснення учням значення кожної фізичної вправи для становлення та розвитку їх особистості;
- використання групових методів навчання, де одні учні займають позицію консультанта інших на шляху вирішення завдань фізичного виховання та самовиховання;
- використання творчих завдань (наприклад, “Розім’яти певну частину тіла”);

Продовжуючи переймати досвід у багатьох кращих вчителів фізичної культури, до вебе привертають увагу методичні напрацювання М. Поліщука, щодо індивідуалізації та диференціації фізичного виховання обдарованих школярів (що входять до збірних команд школи). Вирішення цього питання потребує комплексного підходу. Так, на основі визначення початкового рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів для них складаються індивідуальні програми фізичного виховання, за якими вони працюють у позаурочний час.

Для контролю фізичного розвитку дітей необхідно вести в середніх загальноосвітніх школах моніторинг по фізичному розвитку. Завести на кожного учня карту здоров'я, у якій відбивати динаміку рівня його фізичного розвитку, що допоможе педагогічному колективу враховувати індивідуальні особливості фізичного розвитку хлопців і вносити корективи в педагогічний процес.

Необхідний перегляд існуючого рухового режиму в школах. Для цього вважаємо за доцільне збільшення кількості годин з фізичної культури в навчальних планах у середній і старшій ланці- до шести годин у тиждень. Рекомендувати учням відвідувати додаткові позаурочні заняття по загальнофізичній підготовці й спортивні секції при загальноосвітніх, дитячих і юнацьких спортивних школах.

Важливою складовою даного педагогічного процесу є колектив класу, що виявляє на особистість повсякденний вплив, що й володіє позитивними засобами впливу: колективною думкою, взаєминами в колективі й колективними традиціями.

ВИСНОВКИ

На основі проведених досліджень доходимо наступних висновків:

Індивідуальний підхід у навчанні – це цілеспрямована робота вчителя з кожною особистістю в умовах спільної роботи. Суть індивідуального підходу становить гнучке використання педагогом різних форм і методів виховного впливу з метою досягнення оптимальних результатів навчально-виховного процесу стосовно кожної дитини. Отже, організація навчального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів дозволяє говорити про індивідуалізацію навчання.

Індивідуальний підхід на уроках тісно пов'язаний з методикою проведення занять. Учителеві фізичної культури необхідно планувати роботу, враховуючи вікові, типові й індивідуальні особливості дітей, і проводити навчання так, щоб придбання знань, умінь і навичок стало для них потребою, приносило радість і внутрішнє задоволення. Як добитися цього, якщо в класі учні з різним рівнем фізичної підготовки. У кожного вчителя фізкультури є свої специфічні методи роботи, але всіх педагогів поєднують чуйне й уважне ставлення до учнів, індивідуальний підхід до кожного, що дуже важливо для підвищення успішності. Основний зміст фізкультури в школі – привчити учнів до рухливого способу життя й спонукати їх займатися спортом у вільний час, а потім і на протяз усього іншого життя. З'ясовується, що для того, щоб фізкультура стала для дітей приємним і цікавим уроком, учителеві потрібно зосередити більше уваги на особистісних досягненнях учнів, а не порівнянні дітей.

У процесі індивідуального підходу на уроках фізичної культури рекомендується різне співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей підлітків.

Дозування фізичних навантажень передбачає різні обсяг, інтенсивність, тривалість відпочинку з урахуванням рівня фізичного стану учнів.

Врахування індивідуальних можливостей дає змогу успішному використанню педагогічних дій. Індивідуальна вибірковість і спрямування цілком допомагають вчителю добирати саме ті вправи, які найбільше допоможуть розвитку морфофункціонального стану учнів. При цьому необхідно враховувати наявний рівень рухового досвіду учня з метою постановки наступних завдань, що відповідають їхнім потенційним можливостям. Саме в такий спосіб вчитель мав би реалізовувати принцип індивідуального підходу, виявляючи *діалект пізнання найбільш об'єктивної міри впливу вчителя на конкретного учня або на групу учнів, шкільну команду, клас під час вивчення фізичних вправ та уроків фізичної культури в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О.Ю. Аналіз та оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості школярів молодших класів / О.Ю. Ажиппо, Т.І. Дорофєєва, Т.С. Руцька // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. -- № 7. С. 8 – 13.
2. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання / О.П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. -- № 3. С. 25 – 31.
3. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. - Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2014. 368 с.
4. Арефьев В. Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. Теорія і практика [Текст] : монографія / В. Г. Арефьев. – Київ : Центр учбової літератури, 2014. 197 с.
5. Василюк В. М. Історія фізичної культури : [навч.-метод. посіб.] / Василь Василюк ; М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. - Рівне : Волин. обереги, 2015. 307 с.
6. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. - Київ : Олімп. літ., 2014. 190с.
7. Ганихина Н.Н. Методико-психологические основы индивидуального подхода в обучении младших школьников. Интеграция науки и практики в современных условиях. Материалы II Международной научно-практической конференции: сборник научных трудов. ООО «НОУ «Вектор науки». Москва, 2014: 41-44.
8. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : [навч. посіб. для студентів вищ. закл.

- освіти галузі знань: 0102 / Ю. А. Грабовський, В. П. Ткачук, С. І. Степанюк] ; М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. - Херсон : Вишемирський В. С., 2014. 231 с.
9. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк ; за ред. Г. П. Грибана; М-во освіти і науки України, Житомир. нац. агрокол. ун-т. - Житомир : Рута, 2016. 99 с.
 10. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Атлант ВОИ СОІУ, Одеса. – 2018. – 282 с.
 11. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 68 с.
 12. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>
 13. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова В.В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. 208 с.
 14. 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
 15. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
 16. Кирсанов А. А. Индивидуализация учебной деятельности как педагогическая проблема. Казань : Издательство Казанского университета, 1982. 224 с.

- 17.Коваленко І.М. Мотивація молодших школярів до фізкультурно оздоровчої діяльності у групах продовженого дня / І.М. Коваленко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. - № 2. С. 17 – 18
- 18.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.
- 19.Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. 19 с.
- 20.Кучманова, Е. Г. Психолого-педагогические основы реализации индивидуального подхода к младшим школьникам. Сущность индивидуального подхода / Е. Г. Кучманова, М. В. Ряполова. - Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2015 г.). - Уфа : Лето, 2015. С.10-13.
- 21.Лебединцев В.Б. Индивидуализация обучения в массовой школе: условия и институциональные формы. Вестник Иркутского государственного лингвистического университета. 2013 р. С. 244-248.
- 22.Лобут А.А., Попова Н.Е. Индивидуальный подход к обучению в вузе. Педагогическое образование в России. 2013 р. С. 51-56.
- 23.Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <https://mon.gov.ua/ua>
- 24.Носко М. О. Формування здорового способу життя : навч. посіб. / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. - Київ : МП Леся, 2013. 159 с.

25. Перельгіна О.Н. Планирование самостоятельной познавательной деятельности как основа реализации индивидуального подхода в обучении. Гуманитарные и общественные науки в XXI веке: состояние и перспективы развития: сборник статей Международной научно-практической конференции. Под редакцией О.В. Ягова. 2015 р. С. 51-54.
26. Присяжнюк С.І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи [монографія] / С. І. Присяжнюк. – К. Видавничий центр НУБіП України, 2014. 340 с.
27. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019. 703 с.
28. Прокопова Л. І., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) : Навчально-методичний посібник. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 260 с.
29. Свириденко, С. Технологія формування культури здоров'я школярів [Текст] / С. Свириденко // Початкова освіта. — 2012. — № 25. С. 2–5.
30. Солопчук М. С. Всесвітня історія фізичної культури і спорту : [навч.метод. посіб.] / М. С. Солопчук, А. О. Бондар, Д. М. Солопчук. - Кам'янець-Подільський : Друк. "Рута", 2016. - 131
31. Стасенко, В. Г. Здоров'я збережувальні технології / В. Стасенко, В. Волканова. — К. : Шк. світ, 2013. 118 с.
32. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін ; М-во

- освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. - Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. 148 с.
33. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 2–4 жовт. 2014 р. / М-во освіти і науки України, Запоріж. облдержадмін., Запоріж. нац. техн. ун-т, Ф-т упр. фіз. культурою та спортом ; [редкол.: В. М. Шамардін та ін.]. - Запоріжжя : ЛПС, 2014. 311 с.
34. Фізіологія спортивної діяльності : підручник [для студентів навч. закл. фіз. виховання і спорту / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна] ; М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. фіз. культури [та ін.]. - Харків : ХНАДУ, 2015. 555 с.
35. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец.13.00.07 / Н. О. Фролова. – НПУ імені М. П. Драгоманова, – Київ, 2003. 21 с.
36. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів / М. Ф. Хорошуха ; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ : НУБіП України, 2014. 721 с.