



УДК 37.042.1-057.874

Особливості впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання з метою збереження здоров'я школярів

Викладач Жерновнікова Я.В., доцент Пятисоцька С.С.
Харківська державна академія фізичної культури

Мета: вивчити існуючі способи реалізації диференційованого підходу в процесі фізичного виховання.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури.

Результати: проаналізовано роботи провідних вчених в галузі фізичної культури та спорту з метою виявлення найбільш інформативних критеріїв диференціації. **Висновки:** вивчення стану здоров'я дітей та раціональний розподіл їх на однорідні групи має важливе значення для опрацювання оздоровчих заходів і створення для них оптимальних умов навчання та виховання.

Ключові слова: диференційований підхід, фізичний розвиток, фізичне виховання, школярі, здоров'я дітей.

Цель: изучить существующие способы реализации дифференцированного подхода в процессе физического воспитания.

Материал и методы: анализ научно-методической литературы. **Результаты:** проанализированы работы ведущих ученых в области физической культуры и спорта с целью выявления наиболее информативных критериев дифференциации. **Выводы:** изучение состояния здоровья детей и рациональное распределение их на однородные группы имеет важное значение для разработки оздоровительных мероприятий и создание для них оптимальных условий обучения и воспитания. **Ключевые слова:**

дифференцированный подход, физическое развитие, физическое воспитание, школьники, здоровье детей.

Purpose: to study the existing ways of implementing a differentiated approach in the process of physical education. **Material and methods:** analysis of scientific and methodological literature. **Result:** work of leading scientists in the field of physical culture and sports is analyzed with the purpose of revealing the most informative criteria of differentiation. **Conclusion:** study of the health of children and their rational distribution to homogeneous groups is important for the development of recreational activities and the creation of optimal conditions for their education and upbringing. **Keywords:** differential approach, physical development, physical education, schoolchildren, children's health.

Вступ. У наш час проблема стану здоров'я дітей набула особливої актуальності через стійку тенденцію до його погіршення. Критичний рівень здоров'я, фізичної підготовленості й фізичного розвитку дітей є наслідком зниження їхньої рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному і





психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадження інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умов навколишнього середовища тощо.

Необхідною умовою, яка сприятиме нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є здійснення освітнього процесу на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість, враховують рівень індивідуального розвитку учня. Отже, необхідність орієнтації на кожну дитину актуалізує проблему індивідуального підходу в організації особистісно орієнтованого фізичного виховання. Індивідуальний підхід є запорукою ефективності педагогічного процесу – він базується на тому, що будь-який освітній вплив здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини [1].

Разом з тим в умовах існуючої системи виховання і навчання здійснення даного принципу можливо тільки на основі систематизації та групування особливостей дітей. Тому в педагогіці поряд з поняттям «індивідуальний підхід» існує поняття «диференційований підхід». Воно являє собою форму організації навчання, при якій діти діляться на порівняно однакові групи за окремими ознаками, що дозволяє педагогу здійснювати навчання, різне за складністю, методами і прийомами роботи.

Учні суттєво відрізняються за багатьма показниками: станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, рівнем біологічного розвитку, рівнем сформованості та функціонування різних органів і систем організму тощо. При реалізації диференційованого підходу у фізичному вихованні необхідно враховувати різні особливості розвитку дітей [7, 8].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти та науки, молоді та спорту за темою: «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при підготовці фахівців в галузі фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0111U003130).

Мета дослідження: вивчити існуючі способи реалізації диференційованого підходу в процесі фізичного виховання.

Матеріали та методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Задання дослідження: на основі вивчення сучасної наукової літератури визначити особливості впровадження диференційованого підходу в процес фізичного виховання школярів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Ю.С. Костюк вважає, що в основу диференційованого навчання покладено пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей за рахунок диференціації методів, засобів, інтенсивності навчальної діяльності відносно груп, утворених з приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів.

За словами В. Г. Ареф'єва діти одного хронологічного віку і статі не становлять однорідної групи, тому що віковому процесу росту та розвитку організму школярів властиві чималі індивідуальні коливання. Це спостерігається у розмірах довжини та маси тіла, окружності грудної клітки, у розмірах, структурі





кісткового апарату, м'язової системи, показниках життєвої ємкості легень тощо. Також спостерігаються відмінності у підготовленості, розвитку інтелектуальних, психологічних, фізичних можливостей, різної динамічності нервової системи. Тому темпи засвоєння дітьми навчального матеріалу, формування вмінь і навичок неоднакові. Така розбіжність у значеннях індивідуальних показників осіб одного віку і статі свідчить про те, що загально-груповий підхід є неприйнятним і особливого значення набуває диференційований підхід у фізичному вихованні школярів.

Ряд авторів вважають, що з метою більш якісного навчання на уроках фізичної культури необхідно враховувати показники фізичної підготовленості [6, 12]. Це пов'язано з тим, що з віком інформативність показників фізичного розвитку падає, а фізичної підготовленості – зростає. При цьому вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, значно впливають як на вдосконалення регуляторних функцій нервової системи, так і на поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи. Вони також в значній мірі сприяють зміцненню здоров'я, формуванню правильної статури, поліпшенню загальної працездатності і більш успішному формуванню рухових умінь і навичок. Особливо гостро необхідність диференційованого підходу проявляється на уроках фізичної культури при вихованні рухових здібностей. Це обумовлено тим, що при неправильному використанні відповідних фізичних вправ можна нашкодити здоров'ю учнів.

Деякі автори зазначають [3, 13], що приналежність дитини до того або іншого типу конституції багато в чому визначає не тільки її рухові можливості, але й ефективність тих або інших методів фізичного виховання.

В теорії і в практиці фізичного виховання найбільш поширеною є морфофункціональна класифікація. Морфологічні ознаки тіла людини позначаються терміном «соматотип». Переважно на морфологічних ознаках засновано ряд класифікацій. Однією з найбільш поширених класифікацій конституції дітей та підлітків є схема, сумісно розроблена педіатром і терапевтом В.Г. Штефко і А.Д. Островським. В основі цієї класифікації – морфологічні критерії і критерії біологічного віку (статеве дозрівання, час появи зубів, ріст кісток, надбавки у вазі та ін.). Класифікація включає чотири типи тілобудови: астеноїдний, торакальний, м'язовий і дигестивний. В основі принципів диференціації лежать такі антропометричні ознаки: показники фізичного розвитку, довжина кінцівок, тулуба і їх співвідношення, форма грудної клітки, характер жировідкладення, товщина кісток, вираженість скелетної мускулатури, показник стану шкірних покривів та ін.

Для визначення тілобудови (соматотипу) дітей на уроках фізичної культури достатньо використати візуальну (соматоскопічну) оцінку [11].

При урахуванні конституціональних особливостей підлітків, учитель фізичної культури зможе більш раціонально спланувати навчальний матеріал, диференційовано підійти до кожної групи учнів, дати фізичне навантаження, яке відповідає їх можливостям.

Деякі автори [2, 3, 10] пропонують застосовувати показники біологічного віку, за якими визначають відповідність розвитку морфологічних та функціональних показників до паспортного віку учнів.





Біологічний вік – фундаментальна характеристика індивідуальних темпів розвитку організму. Він може випереджати паспортний, співпадати з ним або відставати від нього. В зв'язку цим, проводять розподіл дітей:

- з прискореними темпами біологічного розвитку або акселератів;
- із середніми темпами біологічного розвитку;
- з уповільненими темпами біологічного розвитку або ретардантів.

Для визначення біологічного віку дітей у школі рекомендується його експрес-оцінка для оперативного визначення темпу біологічного розвитку: уповільнений (Р), середній (С) і прискорений (А) – стосовно паспортного віку школяра. Учні з різними темпами біологічного розвитку мають різні рухові показники, які слід враховувати при планування фізичних навантажень [5].

Таким чином, відхилення темпу індивідуального зростання і розвитку дитини як в одну, так і в іншу сторону, і невідповідність біологічного та паспортного віку вимагають своєчасного виявлення, оскільки ці діти потребують медико-соціальної допомоги на протязі всього етапу дозрівання організму. При фізичному вихованні дітей, що мають однаковий паспортний, але різний біологічний вік, слід індивідуально дозувати фізичні навантаження. На думку фахівців, це сприятиме оптимізації навчального процесу та досягненню максимального оздоровчого ефекту на уроках фізичної культури.

Зазвичай диференціацію учнів в процесі фізичного виховання проводять за такими показниками: вік, стать, фізичний розвиток, стан здоров'я, фізична підготовленість, рівень біологічного розвитку. При цьому незначна увага приділяється психологічним особливостям учнів. Ряд авторів [4, 9] рекомендують з метою підвищення ефективності процесу навчання і виховання на уроках фізичної культури враховувати властивості нервової системи і темпераменту школярів. Учні з більш сильною нервовою системою відносно повільно оволодівають технікою виконання рухів, а учні зі слабкою нервовою системою (у зв'язку з підвищеною чутливістю) достатньо швидко засвоюють технічні прийоми.

При формуванні рухових навичок у осіб із сильною та слабкою нервовою системою велике значення має облік застосовуваних методів навчання. А.А. Менг виявив, що метод розучування по частинах більш ефективний для навчання вправам школярів зі слабкою нервовою системою, а метод розучування в цілому – для формування навичок у школярів з сильною нервовою системою. Автор вважає, що і дозування вправ і кількість їх повторень на одному уроці повинні бути диференційовані вчителем в залежності від типу нервової системи учнів. Однак методика диференціації дітей з урахуванням властивостей нервової системи та темпераменту має свої недоліки: існуюча інструментальна методика визначення типологічних особливостей людини складна і вимагає багато часу; не розроблена методика проведення уроку з урахуванням властивостей нервової системи і темпераменту; недостатньо доступної інформації для розширення і поглиблення знань в області типологічних особливостей школярів та ін.

Висновки.

Проблема реалізації диференційованого підходу в процесі фізичного виховання визнається важливою і актуальною. Існують наукові розробки цієї проблеми в різних аспектах, завдяки чому стають очевидними ознаки, що лежать в





основі диференціації: стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, конституційний тип, рівень фізичної підготовленості, рівень біологічного розвитку, властивості нервової системи, темперамент тощо. Облік вищезазначених показників має важливе значення для вдосконалення фізичного виховання школярів, оскільки це дозволяє планувати навчально-виховний процес науково обґрунтовано, що сприятиме підвищенню його ефективності.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці власної методики диференціації фізичних навантажень школярів 5-7-х класів з урахуванням рівнів біологічного розвитку.

Список використаної літератури

1. Ажиппо, А.Ю., Артемьева, Г.П., Бурень, Н.В., Дорофеева, Т.И., Друзь, В.А., Жерновникова, Я.В., Нечитайло, М.В., Новицкая, Н.А., Пугач Я.И. (2016), «Проблемы оздоровительной физической культуры на данном этапе преобразования системы физического воспитания», *Слобожанський науково-спортивний вісник* № 1(51), С. 7-4, DOI:10.15391/snsv.2016-1.001.
2. Ажиппо, А.Ю., Друзь, В.А., Дорофеева, Т.И., Пугач, Я.И., Бурень, Н.В., Нечитайло, М.В., Жерновникова, Я.В. (2015), «Индивидуальные особенности физического развития и наступления биологической зрелости морфофункциональных структур организма», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(50), С. 11-19, doi.org/10.15391/snsv.2015-6.001.
3. Ажиппо, А.Ю., Пугач, Я.И., Друзь, В.А., Жерновникова, Я.В. (2015), «Определение биологического возраста в различные периоды онтогенеза человека», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4(48), С. 7-14, doi.org/10.15391/snsv.2015-4.001.
4. Блинов, Н.Г., Игишева, Л.Н. (2000), *Практикум по психофизиологической диагностике*, Физкультура и спорт, Москва.
5. Галай, М.Д. (2017), Диференціація фізичних навантажень молодших школярів у процесі навчання вправ з м'ячем, дис. канд. пед. наук, Київ, 246 с.
6. Глазирін, І.Д. (2003), *Основи диференційованого фізичного виховання*, Відлуння-Плюс, Черкаси.
7. Друзь, В.А., Артемьева, Г.П., Бурень, Н.В., Баканова, А.Ф., Жерновникова, Я.В., Пугач, Я.И., Задорожная, Э.А., Таможанская, А.В. (2013), *Теоретические и прикладные основы построения мониторинга физического развития, физической подготовленности и физического состояния*, ХГАФК, Харьков.
8. Друзь, В.А., Жерновникова, Я.В., Пятисоцкая, С.С. (2013), «Основные критерии оценки физического развития и биологического возраста школьников средних классов, обуславливающие дифференцированный подход в процессе физического воспитания», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №3, С. 81-85.
9. Ермолаев, Ю.А., (1985), *Возрастная физиология*, Высш. шк., Москва.
10. Жерновникова, Я.В., Пятисоцька, С.С., (2015), «Визначення темпів біологічного розвитку школярів 5-7 класів за допомогою індексу К. Хірата задля реалізації диференційованого підходу у процесі фізичного виховання», *Фізична культура*,





спорт та здоров'я : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, С. 274 – 276.

11. Калмикова, Ю.С. (2014), *Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку*, ХДАФК, Харків.
12. Тюх, І.А. (2009), Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодих школярів у процесі фізичного виховання, дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту, Київ, 220 с.
13. Hirata, K. (1968), *The evaluation method of physique and Physical fitness its Practical application*, p. 132.
14. Filenko, Ludmila, Ashanin, Volodymyr, Basenko, Olena, Petrenko, Yuliya, Poltorarska, Ganna, Tserkovna, Olena, Kalmykova, Yuliya, Kalmykov, Sergey & Petrenko, Yuriy (2017), "Teaching and learning informatization at the universities of physical culture", *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, No. 17 (4), pp. 2454-2461.

Відомості про авторів

Жерновнікова Яна Вікторівна, викладач кафедри інформатики та біомеханіки.
Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: zhernovnicova@gmail.com

ORCID.ORG/ 0000-0002-5574-8652

Пятисоцька Світлана Сергіївна, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент.
Харківська державна академія фізичної культури.

E-mail: skharchenko@rambler.ru

ORCID.ORG/ 0000-0002-2246-1444

Стаття надійшла до редакції: 15.12.2017 р.
Опубліковано: 22.12.2017 р

