

## Сучасні тенденції диференційованого фізичного виховання молодших школярів

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Останні дослідження виявили високий інтерес учнів до занять фізичними вправами й можливість частково виокремити пріоритетні види вправ; недостатню ефективність визначених шкільною програмою критеріїв диференціації учнів; перспективність використання основ програмування для врахування вимог і положень теорії при формуванні оптимального змісту занять та його ефективної реалізації. Так, визначені чинною програмою [5] критерії (фізичне здоров'я, підготовленість, розвиток) недостатньо прогностичні в урахуванні індивідуальних особливостей учнів. Збільшити її можна, використовуючи інший критерій, а саме – соматичний тип конституції [2]. Потрібно підкреслити, що наукові розробки алгоритму для програмування занять фізичними вправами школярів є поодинокими, передбачають розв'язання тільки завдання із покращення фізичного здоров'я та лише учнів основної школи [1; 6]. У єдиному дослідженні Г. В. Кротова [3] алгоритм програмування змісту враховує соматотипи, але спрямований на покращення фізичної підготовленості лише дівчаток 7–9 років, що недостатньо для розв'язання окресленої проблеми.

Отже, є суперечність між важливістю й потребою програмувати заняття фізичними вправами учнів початкової школи на основі соматотипів та відсутністю досліджень, що враховують це й спрямовані на покращення фізичного стану.

Роботу виконано у приватному вищому навчальному закладі МЕНУ імені С. Дем'янчука згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів” (номер державної реєстрації – 0107Ш00771).

**Завдання** дослідження – визначити основи диференційованого підходу до покращення фізичного стану молодших школярів.

Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, системний, теоретичного моделювання.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Вивчаючи наукову літературу, виявили недостатність вивчення досліджуваної проблеми, що зумовило потребу її розв'язання на емпіричному рівні. Отримані результати в процесі трирічного констатувального експерименту із залученням дітей 8 – 10 років засвідчили, що дівчатка різних соматотипів мають схожі тенденції й особливості вияву функціональних показників – це суттєві розбіжності значень індексів, які відображають стан функціонування систем організму в однолітків із різними соматотипами. Так, у вісім років найвиразніші розбіжності в розвитку скелетних м'язів і функціонуванні серцево-судинної системи в спокої. При цьому в обох показниках найвищі значення мали дівчатка м'язового й торакального соматотипів, значно менші – астеноїдного, а найменші – дигестивного. Водночас дівчатка астеноїдного типу не відрізнялися від м'язового та торакального в стані функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій, функціонування дихальної системи й серцево-судинної після дозованого навантаження, а найменші значення були у дигестивному типі. Із віком розбіжності посилюються: у дев'ять років – це тільки стан функціонування серцево-судинної системи після навантаження, у 10 – функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій не відрізнялися, відповідно, лише в дівчаток торакального і м'язового, астеноїдного й торакального соматотипів.

Стосовно схожих тенденцій насамперед відзначаємо, що незалежно від типу й віку функціональні можливості не відповідають високому рівню. Так, життєвий індекс 8-річних дівчаток астеноїдного та торакального соматотипів перебуває на нижчому від середнього рівні, м'язового й дигестивного – на низькому. Індекс Робінсона у перших двох – на нижчому від середнього, в інших – відповідно, на середньому та низькому рівнях, силовий у всіх – на низькому, а індекс Руф'є – на нижчому від середнього, крім дигестивного типу, у якого він низький. Виняток складає зросто-

ваговий індекс: його значення засвідчують вищий від середнього рівень розвитку функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій усіх дівчаток, крім дигестивного типу, у яких він перебуває на середньому рівні.

Отже, між 8 і 10 роками в дівчаток усіх соматотипів зростають анаеробні можливості під час стабілізації аеробних, погіршується стан функціонування певних систем, а рівень останнього в кожному віці нижчий від потрібного. Особливості кожного соматотипу полягають у складі систем і віці, протягом якого стан їхнього функціонування погіршується. Це зумовлює потребу в процесі фізичного виховання здійснювати відповідну корекцію та засвідчує напрям оптимізації параметрів фізичних навантажень для дівчаток різних соматотипів.

Аналогічний висновок зробили після аналізу даних про вияв і зміну функціональних показників у хлопчиків цих соматотипів.

Вивчення іншого складника фізичного стану, а саме фізичної підготовленості, засвідчило, що реалізація чинного змісту фізичного виховання [156] призводить до схожих тенденцій та суттєвих розбіжностей у зміні її показників у дівчаток різних соматотипів. Так, перше полягає в покращенні в дівчаток усіх соматотипів абсолютної м'язової сили, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, швидкісної сили й деякому погіршенні загальної витривалості. Щодо особливостей, якими відзначається кожен соматотип, то ними є, передусім, неоднакові щорічний приріст і величина вияву зазначених, а також інших досліджуваних показників дівчаток. Зокрема, у вісім років вияв абсолютної м'язової сили був найбільшим у представниць торакального та м'язового соматотипів, тоді як приріст за рік склав

26 % у дигестивному, 21 – у м'язовому, 20 – в астеноїдному й тільки 10 % – у торакальному соматотипах.

Аналогічні особливості виявлено при порівнянні інших показників фізичної підготовленості дівчаток цих соматотипів, а також хлопчиків у період між 8 і 10 роками. Отримані результати дали змогу оптимізувати склад показників, які потрібно покращувати насамперед, та досягати більшої об'єктивності в оцінці розвитку фізичних якостей дітей різних соматотипів.

Водночас проаналізували парні кореляційні зв'язки між зміною зазначених показників. Виявили, що вони, по-перше, у дівчаток і хлопчиків кожного соматотипу мають вікові особливості, а, по-друге, відрізняються в однолітків різних соматотипів. Це дало змогу конкретизувати характер перерхресної адаптації у випадку цілеспрямованого покращення певного показника фізичної підготовленості представників кожного соматотипу в період між 8 і 10 роками.

За допомогою анкетування виявлено високий рівень мотивації й інтересу дітей різних соматотипів до занять фізичними вправами. У їхній структурі домінують рухливі й спортивні ігри, а одним із провідних мотивів є висока оцінка. Установлено, що реалізації побажань сприятиме роздільне виконання дівчатками й хлопчиками окремих рухових завдань, а підтриманню інтересу на високому рівні – урахування пріоритету видів вправ, який частково відрізняється в соматотипах.

Визначене сприяло розробленню змісту проектувальних операцій, що склали алгоритм для формування програми покращення фізичного стану молодших школярів у процесі фізичного виховання.

При цьому під “*програмою*” розуміли план діяльності або короткий зміст навчального матеріалу чи опис алгоритму розв'язання завдання, а “*програмуванням*” є процес підготовки до виконання поставлених завдань, що передбачає складання “розв'язання” у вигляді набору операцій або алгоритму; опис такого плану (тобто складання програми) та її транслювання у вигляді послідовних дій. Крім цього, виходили з потреби виконати вимоги загальних і методичних принципів фізичного виховання та чинної програми, передусім про диференційований підхід до учнів, урахування їхніх інтересів і побажань, формування потреби систематично використовувати фізичні вправи в повсякденному житті, забезпечення високої моторної щільності уроків. Ураховували також дані про можливість досягти високого результату, лише реалізуючи положення про утворення накопичувальної адаптації у визначеному напрямі.

Отже, на *першому етапі програмування* розробили алгоритм, тобто комплекс проектувальних операцій, кожна із яких виконується у нижченаведеній послідовності. На *другому етапі програмування* конкретизували кожен операцію найефективнішими методичними підходами, засобами, методами, прийомами, на *третьому* – визначили способи й умови їхньої реалізації.

Ефективність програми, розробленої з урахуванням запропонованого алгоритму, перевірили в однорічному формувальному експерименті. На початку показники фізичного стану засвідчили одно-

рідність дослідних груп, наприкінці – що використання експериментальної програми забезпечило покращення більшої кількості цих показників, порівняно із чинним. Так, у 3-му класі із 10 функціональних показників в експериментальній групі дівчаток торакального соматотипу покращилося п'ять, у контрольній – тільки один, із семи показників фізичної підготовленості – відповідно, три і два, тобто загалом покращилося вісім та лише три показники. В інших виявили таке: в експериментальній групі дівчаток астеноїдного типу загалом покращилося 11 показників, тоді як у контрольній – сім, у дівчаток м'язового типу – відповідно, 12 і вісім, дигестивного – 15 і 10 показників. Такою перевагою відзначалися також експериментальні групи хлопчиків зазначених соматотипів.

За іншим критерієм, а саме за кількістю показників із найвищими значеннями наприкінці, отримали аналогічний результат, але з такими особливостями: у контрольних групах жоден із 17 показників не був вищим від виявлених в експериментальних. В останніх їхня кількість складала в дівчаток астеноїдного типу вісім функціональних показників і чотири – у фізичної підготовленості, у хлопчиків – відповідно, п'ять і чотири; у дівчаток та хлопчиків торакального типу – по вісім і п'ять; дівчаток м'язового типу – сім та шість, хлопчиків – вісім і п'ять; дівчаток дигестивного типу – дев'ять та шість, хлопчиків – вісім і шість показників.

**Висновки.** Аналіз наукової літератури виявив недостатню розробленість проблеми, пов'язаної з програмуванням занять фізичними вправами, що передбачають реалізацію диференційованого підходу під час покращення фізичного стану молодших школярів.

Дівчатка й хлопчики різних соматотипів відзначаються особливостями вияву динаміки та взаємозв'язків між показниками фізичного стану, що потрібно враховувати при формуванні програми із його покращення.

Для підвищення ефективності програми визначеного змісту слід урахувати також положення теорії адаптації, визначені мотиви й інтереси дітей щодо видів фізичних вправ, реалізовувати зміст у позаурочних формах занять із залученням учителів початкових класів і батьків учнів.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження потрібно спрямовувати на експериментальну перевірку розробленої програми.

#### *Список використаної літератури*

1. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. Л. Гасюк. – Львів, 2003. – 254 с
2. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2001. – № 4. – С. 91–94.
3. Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Г. В. Кротов. – К., 2010. – 21 с.
4. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20–27.
5. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 1–4 класи. – Ірпінь : ВТФ “Перун”, 2001. – 112 с.
6. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / К. М. Сидорченко. – Львів, 2009. – 20 с.

#### *Анотації*

*Фізичне виховання сьогодні розглядають як один з основних засобів покращення фізичного стану – комплексної характеристики, що відображає стан здоров'я, статуру й конституцію, функціональні можливості, фізичну працездатність і підготовленість учнів. Важливими у розв'язанні цього завдання, крім іншого, є врахування інтересів і побажань учнів щодо певних видів фізичних вправ; виконання вимоги програми про диференційований підхід до учнів і спроможність учителя реалізувати це в практичній діяльності.*

**Ключові слова:** учні початкової школи, фізичний стан, фізичне виховання, алгоритм програмування змісту.

**Виктор Слюсарчук. Современные тенденции дифференцированного физического воспитания младших школьников.** *Физическое воспитание сегодня рассматривают как одно из основных средств улучшения физического состояния – комплексной характеристики, отражающей состояние здоровья, телосложение и конституцию, функциональные возможности, физическую работоспособность и подготовленность учащихся. Важными в решении этой задачи, помимо прочего, являются учет интересов и пожеланий учащихся отно-*

сительно определенных видов физических упражнений, выполнение требования программы по дифференцированному подходу к учащимся и способность учителя реализовать это в практической деятельности.

**Ключевые слова:** ученики начальной школы, физическое состояние, физическое воспитание, алгоритм программирования содержания.

***Viktor Sliusarchuk. Modern Tendencies of Differentiated Physical Education of Junior Pupils.*** Physical education today is considered as one of the main means of improving of physical condition - complex characteristics that reflect the state of health, physique and constitution, functionality, performance and physical preparedness of pupils. Important in this task, among others, are interests and wishes of pupils for certain types of exercises, requirements of the program differentiated approach to pupils and teacher's ability to implement it in practice.

**Key words:** junior pupils, physical condition, physical education, algorithm programming content.