

УДК 796.011.3–053.5

Микола Горбенко

ПРОБЛЕМИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВДОСКОНАЛЕННІ ШКОЛЯРІВ

Стаття на основі систематизації та аналізу літературних джерел розкриває проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконаленні школярів, які є дієвим, ефективним та потужним засобом виховання фізично і гармонійно розвинутої особистості школярів.

У сучасній вітчизняній та зарубіжній літературі накопичений значний як емпіричний, так і теоретичний матеріал, який засвідчує, що використання індивідуального підходу у фізичному вихованні як складової частини здорового способу життя неможливо здійснювати без усебічних знань про особливості розвитку дитини і діалектичного підходу при педагогічному аналізі численних даних, отриманих і накопичених у фізіології, морфології, психології, антропології, генетиці та інших науках про людину.

Визначено, що близько половини школярів молодшого, середнього і старшого віку мають середній рівень працездатності. Однак третина школярів молодшого і середнього віку й одна четверта частина старшого віку мають високу працездатність. Менше школярів у всіх вікових групах з низьким рівнем працездатності. Звертає на себе увагу, що від молодшого до середнього і потім до старшого шкільного віку збільшується група школярів з низьким вихідним рівнем працездатності. Це може бути пов'язане з деякими факторами, які тривало впливають на організм, у тому числі і впливи високого сумарного навчального навантаження в шкільні роки.

Установлено, що одним із питань вирішення проблеми індивідуалізації може бути створення спеціальних умов для фізично ослаблених дітей, які практично становлять основний контингент функціонально не підготовлених до школи учнів. Це такі умови: полегшення програми, обмеження кількості уроків на день з 35 хвилинною тривалістю, уведення обмеженої кількості занять у середині тижня, корекція навчальних планів тощо. Але головна увага повинна приділятися удосконаленню організаційно-методичних основ занять фізичними вправами з дітьми і підлітками в умовах загальноосвітньої школи.

Ключові слова: розвиток, проблеми індивідуалізації, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, гармонійний розвиток.

Статья на основе систематизации и анализа литературных источников раскрывает проблемы индивидуализации в физическом совершенствовании школьников, которые являются действенным, эффективным и мощным средством воспитания физически и гармонично развитой личности школьников.

В современной отечественной и зарубежной литературе накоплен значительный как эмпирический, так и теоретический материал, который показывает, что использование индивидуального подхода в воспитании как составной части здорового образа жизни невозможно осуществлять без всесторонних знаний об особенностях развития ребенка и диалектического подхода при педагогическом анализе многочисленных данных, полученных и накопленных в физиологии, морфологии, психологии, антропологии, генетике и других науках о человеке.

Определено, что около половины школьников младшего, среднего и старшего возраста имеют средний уровень работоспособности. Однако треть школьников младшего и среднего возраста и одна четвертая часть старшего возраста имеют высокую работоспособность. Меньше школьников во всех возрастных группах с низким уровнем работоспособности. Обращает на себя внимание, что от младшего к среднему и затем к старшему школьному возрасту увеличивается группа школьников с низким исходным уровнем работоспособности. Это может быть связано с некоторыми факторами, которые длительно влияют на организм, в том числе и влияние высокого суммарного учебной нагрузки в школьные годы.

Установлено, что одним из вопросов решения проблемы индивидуализации может быть создание специальных условий для физически ослабленных детей, которые практически составляют основной контингент функционально не подготовленных к школе учеников. Это такие условия: облегчение программы, ограничение количества уроков в день с 35 минутной продолжительности, введение ограниченного числа занятий в середине недели, коррекция учебных планов и тому подобное. Но главное внимание должно уделяться совершенствованию

организационно-методических основ занятий физическими упражнениями с детьми и подростками в условиях общеобразовательной школы.

Ключевые слова: развитие, проблемы индивидуализации, физическое воспитание, здоровый образ жизни, гармоничное развитие.

This paper based on systematization and analysis of the literature reveals the problems of individualization of physical development in students that are effective and powerful tool in training physically and harmonious developed personality of students.

In today's domestic and foreign literature is accumulated the considerable empirical as well as theoretical material proving that the use of individual approach in physical education as a part of healthy lifestyle can not be realized without comprehensive knowledge about the features of the child and dialectical approach to pedagogical analysis of numerous data received and accumulated in physiology, morphology, psychology, anthropology, genetics and other sciences about a man.

It was determined that about half of junior, middle and older schoolchildren have an average level of efficiency. However, one-third of primary school and middle age children, and one-quarter of seniors have a high efficiency. Fewer students in all age groups have low efficiency. Worthy of note the fact, that from junior to middle and then to high school age group increases the group of pupils with low baseline working capacity. This may be due to some factors that affect for a long time on body, including the effects of a high total workload in school years.

Established that one of the issues to solve the problem of individualization may be creating of special conditions for physically impaired children, who make up the bulk of almost functionally unprepared for school students. These are the conditions: alleviation programs limit of the number of lessons per day of 35 minute duration, the introduction of a limited number of classes in the middle of the week and correction of curricula and more. However, the main attention should be paid to the improvement of organizational and methodological foundations of exercise with children and teenagers in general schools.

Keywords: development, problems of individualization, physical education, healthy lifestyle, harmonious development.

Постановка проблеми. Проблема підвищення результативності навчально-виховного процесу безпосередньо пов'язана з індивідуалізацією.

Розробку проблем індивідуального підходу у фізичному вихованні як складовій частині здорового способу життя неможливо здійснювати без усебічних знань про особливості розвитку дитини і діалектичного підходу при педагогічному аналізі численних даних, отриманих і накопичених у фізіології, морфології, психології, антропології, генетиці та інших науках про людину. Найважливішим положенням є висновок про те, що фізичний і психічний розвиток є результатом взаємодії соціального і біологічного, а не однозначного зв'язку спадковості та середовища. Учені вказують на діалектичну єдність соціального, психологічного і біологічного підходів до розгляду особистості.

На думку З. Кузнецової, Г. Апанасенка [Апанасенко, 1992], для здійснення індивідуального підходу спочатку необхідно створити таку систему виховання, зокрема фізичного, яка дозволила б забезпечити кожній дитині повноцінний і гармонійний розвиток його здібностей, забезпечити засвоєння дітьми оптимального обсягу рухових умінь, навичок і знань з фізичної культури. З іншого боку, необхідно озброїти педагогів методикою диференційованого педагогічного впливу, заснованої на знаннях про особливості особистості школяра, його фізичний розвиток, про рухові можливості та стан здоров'я.

Зниження результатів педагогічного впливу, невдачі у формуванні мотивів часто обумовлені тим, що в школах існує стратегія орієнтації на «середнього учня» [Дубогай, 2001].

На жаль, проблема індивідуалізації під час занять фізичними вправами у загальноосвітній школі ще й досі не вирішена. На нашу думку, історико-теоретичний аналіз даної проблеми дозволить визначити основні складові недостатньо ефективного використання індивідуального підходу у фізичному вихованні школярів, що й визначає актуальність цього дослідження.

Метою написання статті є ретроспективний аналіз розробки проблеми індивідуального підходу до фізичного виховання школярів.

Виклад основного матеріалу. Проблема індивідуалізації вимагає перегляду критеріїв оцінки успішності. Неправомірно підходити з однаковими вимогами до всіх дітей, тому що результати рухових проявів залежать від психологічних, фізіологічних, антропометричних особливостей учнів. Діти, недостатньо рухово обдаровані від природи, незабаром утрачають інтерес до занять.

Великий виховний ефект дає оцінка успіхів кожного в освоєнні тих чи інших вправ, індивідуальні «зрушення» у результатах. При розробці методів індивідуального підходу повинні враховуватися здатності кожної дитини, особливості особистісних проявів.

Проблема індивідуалізації вимагає виконання дуже складних завдань, пов'язаних із розробкою типології учнів. Першими вихідними даними, що слугували основою для розробки характеристики типологічних особливостей людини, були антропометричні показники і дані досліджень вищої нервової діяльності.

Спроби встановити найбільш істотні характерні особливості людини і на цій основі передбачити його реактивність починалися ще в далекій давнині. Вважалося, що статура визначає особливості темпераменту. А вони – ці особливості – щось уроджене, як і будова тіла. Дотепер залишається дискусійним питання: «Чи може бути темперамент людини і конституція тіла вродженими?».

Цікаво, що історія антропометрії розпочинається ще в період античності. У той час була розроблена не тільки перша емпірична концепція конституції Гіпократу, але й ряд прийомів виміру фізичного розвитку тіла людини. За особливостями статури людини Гіппократ намагався виявити характерні риси психічного складу людей, розділяючи їх на чотири основних темпераменти.

У V столітті до н.е. грецький філософ Емпедокл розвивав учення про чотири стихії – «коріння» усього існуючого (вогонь, повітря, земля і вода). А сучасник Емпедокла – відомий лікар Гіпократ – проголосив, що різні змішування цих стихій дають різного типу «соки» в організмі. Це гіпотетичні соки – кров, жовч, чорна жовч і лімфа. За переважністю того чи іншого соку було виділено чотири темпераменти: сангвінічний, холеричний, меланхолійний і флегматичний. Окрім того, Гіпократ і продовжувач його справи – древньоримський лікар Гален – указали на взаємозв'язок темпераменту з особливостями всього організму.

Ідеї Гіпократата і Галена розвив у своїй прославленій роботі «Тілобудова і характер» німецький психіатр Е. Кречмер. Він розглядає конституційні особливості, як обумовлені спадкоємними факторами, і виділяє три типи статури: астеничний, атлетичний і пікнічний. Прагнучи пов'язати морфологічні типи статури організму з особливостями його реактивності, Е. Кречмер наділяє виділені ним конституційні типи певними, нібито властивими їм психологічними рисами.

Наступну велику спробу взаємопов'язати статуру, особливості організму і характер людини здійснили в сорокових роках минулого століття американці У. Шелдон і С. Стивенс. Вони виділили чотири типи статури і характеру, вірніше, темпераменту, що визначає характер. Аналогічну теорію висунув у 1958 р. Г. Гримм, який також зважав, що поняття конституції повинно ґрунтуватися на взаємозв'язку форм тіла і стану його найважливіших функціональних систем, включаючи вищу нервову діяльність. За основу наступних класифікаційних конструкцій узято сукупність ознак статури, які визначались антропометричним методом.

Визнаючи важливе значення тілобудови й особливостей фізичного розвитку людини в оцінці її конституції, не можна не відмітити, що конституційна характеристика являє собою недостатньо розроблену проблему. Часто розходячись по цілому ряду питань, усі дослідники згодні з тим, що однією з істотних ознак, яка характеризує конституційні особливості організму, є статура людини.

У вченні про конституцію людини вже з початку ХХ століття чітко виділяються два протилежних напрями: одні автори конституцію вважають спадковою, інші – розглядають її формування, як вплив факторів зовнішнього середовища.

Характерно, як відмічає Б. Никитюк, що серед багатьох напрямів генетики розвитку людини, які розробляються на молекулярному, клітинному, органному, системному та інших рівнях, найбільш прикладне значення для практики педагогіки, фізичного виховання і спортивної медицини має антропологічне вчення. Дослідженнями Е. Силиної, А. Трегубова встановлено, що антропометричні індекси пов'язані багатозначною залежністю з показниками серцево-судинної системи і психодинаміки. За даними досліджень Т. Круцевич [*Круцевич, 1999*], встановлено виражений взаємозв'язок між властивостями нервової діяльності й окремих систем організму школярів, а також і з такою інтегральною характеристикою, якою є фізичний розвиток людини.

Наявність високої криволінійної залежності відмічали й інші автори. Таким чином, не тільки функціональний стан кори головного мозку впливає на процеси росту і розвитку, але існує і зворотний зв'язок. Імовірно, недостатньо виділяти групи за рівнями розвитку фізичних якостей. Заняття фізичною культурою, як і будь-яка інша діяльність, втягають у роботу індивіда в цілому, не обмежуючись тільки руховою системою.

За твердженням В. Бальсевича, важливою умовою підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів є розробка загальних та окремих критеріїв здоров'я, які можна було б виразити у визначених індексах, ранжированих за шкалами, і які слугували б показником ефективності зміни фізичного стану конкретного учня, шкільного колективу. Програмні вимоги та їхні кількісні нормативи повинні орієнтувати не тільки батьків школярів молодших класів, кожного конкретного учня середніх і старших класів, але також і вихователя групи продовженого дня, класного керівника і, природно, учителя фізичної культури на конкретну спрямованість роботи з фізичного вдосконалення організму дитини, давати уявлення про ефективність впливу фізичних вправ на організм дитини.

Дослідження методу стандартних тренувальних завдань є своєрідним інструментом контролю, оскільки дозволяє спостерігати за процесом фізичного вдосконалення учнів при тому самому виді фізичної активності. На думку В. Бальсевича, стандартні фізичні навантаження у вигляді визначених програм фізичних вправ і нагромадження статистики їхньої ефективності забезпечує вдосконалення здоров'я і розвитку дітей, методики їхнього фізичного виховання, визначення оптимуму тренувальних і навчальних впливів. У структуру запропонованого методу закладена здатність до саморозвитку і самовдосконалення.

За даними досліджень А. Бондарчука, чим одноманітніше і постійніше діє будь-яка система подразнень, тим швидше відбуваються в організмі як короточасні, так і тривалі адаптаційні перебудови, тобто він швидше пристосовується до них, а отже, входить у стан тренуваності, тому що є наслідком згаданих вище перебудов. Чим одноманітніше і постійніше впливають будь-які подразники, тим легше системам організму, особливо центральній нервовій системі, сформувати відповідну реакцію за типом випереджувального відображення.

Досить цікавим є антропологічне вчення в педагогіці і психології, що носило назву педології (нім. – Kinder Fjrschung, англ. – child study), тобто наука про дитину, що було популярним у СРСР у 20-х роках ХХ ст. Досягнення і помилки цього вчення стали надбанням усього світу. Видано багаточисельні праці по загальній і віковій педагогіці. Згодом тільки підсилюється увага світової педагогічної думки до теоретичної і прикладної спадщини «російської школи» педагогічної антропології, що виходить з культурно-історичного і практично-діяльного розуміння природи людини. Це становить суть теорії «спонтанності», що базується на антропологічному трактуванні здібностей людини до виховання і навчання. Серед подібних робіт виділяються праці англійського антрополога Д. Таннера, який стверджує, що прогресивний розвиток кісткової системи є загальним чинником, який задає темп як фізичному, так і розумовому розвитку. Причому, він вважає доведеним тільки один зв'язок: розумовий розвиток залежить від фізичного. Свої докази Д. Таннер будує на тому, що діти будь-якого віку від 7 до 17 років більш розвинені у

фізичному відношенні одержують і більш високі бали в психологічних тестах, чим їхні однолітки, які мають нижчий рівень фізичного розвитку.

Справа не в тому, якими є окремі антропологічні показники, а в тім, чи є гармонійним фізичний розвиток дітей, наскільки розвинуті їхні рухові здібності, у якому обсязі вони володіють руховими уміннями і навичками. Сенс полягає в тому, щоб на основі знань про закономірності фізичного розвитку організму дітей об'єктивно відрізнити індивідуальне в особистості дитини й успішно впливати на підвищення розумових і фізичних можливостей кожного школяра.

Необхідно відмітити, що для сучасних учителів основними критеріями диференційованого індивідуального підходу є успішність і вік дитини. Дані досліджень А. Атаєва, К. Бакунене у співавторстві із Ж. Білокопитовою свідчать про те, що діти одного віку мають значні відмінності у здібностях, можливостях, темпах засвоєння знань, у працездатності. Значна диференціація школярів за рівнем працездатності відмічається у всіх вікових періодах школярів.

За даними досліджень Л. Абросимової (у співавторстві з О. Дубогай), близько половини школярів молодшого, середнього і старшого віку мають середній (вихідний) рівень працездатності. Однак третина школярів молодшого і середнього віку й одна четверта частина старшого віку мають високу працездатність. Менше школярів у всіх вікових групах з низьким рівнем працездатності. Звертає на себе увагу, що від молодшого до середнього і потім до старшого шкільного віку збільшується група школярів з низьким вихідним рівнем працездатності. На думку ряду авторів, це може бути пов'язано з деякими факторами, які тривало впливають на організм, у тому числі і впливи високого сумарного навчального навантаження в шкільні роки.

Наслідком цього багатфакторного негативного впливу навчальних навантажень на організм дітей за період навчання у школі є також погіршення рівня їхнього здоров'я. Сьогодні вже не таємниця, що кількість хворих дітей перевищує кількість здорових, які приходять у перший клас, у третьому класі їхня кількість збільшується до 32%, у восьмому – до 47%, а серед старшокласників їх уже 53%.

Однією з причин різкого погіршення стану здоров'я дітей за період навчання в школі є їхня функціональна невідповідність до шкільного навчання, особливо на початковому етапі.

За даними М. Антропової, виявлено тісний зв'язок між рівнем функціональної готовності в момент вступу до школи і подальшою успішністю, працездатністю, станом деяких вегетативних функцій. У дітей, функціонально не готових до навчання, рівень розумової працездатності нижче, а динаміка її гірше, ніж у функціонально підготовлених школярів.

За спостереженнями А. Хрипкової, М. Антропової, діти, які під час вступу до школи були визнані «незрілими», протягом трьох років навчання в школі мали більш низьку працездатність, гіршу академічну успішність і погану пристосованість дошкільних навантажень порівняно з

функціонально підготовленими до навчання однолітками. А. Савченко встановила, що несприятливий вплив навчального навантаження на функціональний стан організму і здоров'я «незрілих» школярів особливо чітко виявляється у другому навчальному році. Недостатня функціональна зрілість дітей виявляється в більш низькій успішності, особливо з предметів, які ставлять підвищені вимоги до координації дрібних м'язів кисті й артикуляції (читання, українська мова).

Висновок. Отже, на думку вчених, одним із питань вирішення проблеми індивідуалізації може бути створення спеціальних умов для фізично ослаблених дітей, які практично становлять основний контингент функціонально не підготовлених до школи учнів. Це такі умови: полегшення програми, обмеження числа уроків у день з 35-хвилинною тривалістю, введення обмеженої кількості занять у середині тижня, корекція навчальних планів тощо. Звісно, головна увага повинна приділятися удосконаленню організаційно-методичних основ занять фізичними вправами з дітьми і підлітками в умовах загальноосвітньої школи.

ЛІТЕРАТУРА

- Апанасенко, 1992* – Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб., 1992. – 192 с.
- Дубогай, 2001* – Дубогай О. Д. та ін. Інтеграція фізичного і розумового розвитку школярів у процесі фізичного виховання / О. Д. Дубогай. – К., 2001. – 164 с.
- Круцевич, 1999* – Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

REFERENCES

- Apanasenko, 1992* – Apanasenko H. L. Evoliutsiia byoenerhetyky u zdorove cheloveka / H. L. Apanasenko. – SPb., 1992. – 192 s.
- Dubohai, 2001* – Dubohai O. D. ta in. Intehratsiia fizychnoho i rozumovoho rozvytku shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia / O. D. Dubohai. – K., 2001. – 164 s.
- Krutsevych, 1999* – Krutsevych T. Iu. Metody yssledovanyia yndyvudualnoho zdorovia detei y podrostkov v protsesse fizycheskoho vospytanyia / T. Iu. Krutsevych. – K. : Olympyiskaia lyteratura, 1999. – 232 s.

Надійшла до друку 8.07.2014.

УДК 378. 016:796

Олександр Гордієнко

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

У статті розглянуті питання специфіки організації та проведення занять із студентами спеціальних медичних груп, задачі, проблеми та перспективи діяльності, спрямованої на профілактику захворювань і зміцнення здоров'я студентів, формування здорового способу життя, підготовку висококваліфікованих спеціалістів.

Доведено, що протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Визначено задачі для