

## ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕКТРУ КРИТЕРІЇВ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ

Наталія Бондарчук

Ужгородський національний університет



### Анотація

В статье определены основные факторы, которые должны учитываться дифференцированный подход к физическому воспитанию, обозначены и обоснованы критерии дифференциации населения для использования дифференцированного подхода к физическому воспитанию его различных категорий.

### Annotation

The article determines basic factors which should be taken into consideration relatively the differentiated approach in the physical education. It also marks and grounds criteria of population differentiation for using the differentiated approach in the physical education of different population categories.

**Постановка проблеми.** Сучасне українське суспільство, на жаль, характеризується незадовільним станом здоров'я більшості населення, що пов'язано з незадовільною мотивацією щодо занять фізичними вправами, складною соціально-економічною ситуацією в державі, за якої більшість населення позбавлена можливості приділяти належну увагу збереженню і зміцненню свого здоров'я, застарілими підходами до визначення і застосування засобів, методів і форм фізичного виховання населення. Між тим, здоров'я людини, яке тісно пов'язане з її психоемоційним станом, звичками, професійною діяльністю, характером відпочинку, а отже, всім способом її життя, є одним із найважливіших соціальних чинників, який свідчить про загальне здоров'я суспільства. Змінити ситуацію на краще можна лише через підвищення психосоціальної складової фізичної культури, а це вимагає врахування того, що населення розрізняється за віком і статтю, соціальним положенням і фінансовими можливостями, середовищем та умовами проживання, рівнем розвитку професійних умінь та адаптації до професійної діяльності, характером і психічними особливостями, морфофункціональним і фізичним станом організму. Це підтверджує не лише існування

нагальної потреби в застосуванні диференційованого підходу у процесі фізичного виховання різних категорій населення, що повинно сприяти формуванню особистості як суб'єкта власної фізичної культури, яку вона сприйматиме як невід'ємну складову індивідуального стилю життя, не тільки фізичному, але й моральному, розумовому, емоційному розвитку особистості, більш повному розкриттю її творчих потенцій; це підтверджує також необхідність розширення і висвітлення спектру можливих критеріїв диференціації у фізичному вихованні.

Дослідження здійснене у відповідності до плану науково-дослідницької роботи УжНУ в рамках розробки теми "Теоретико-методичні основи диференційованого підходу у фізичному вихованні в навчальних закладах".

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом здійснено чимало досліджень з розробки принципів і методик диференційованого підходу до фізичного виховання дітей дошкільного віку, школярів і студентів. Серед досліджень учнівської молоді в контексті даної проблеми варто виділити дослідження проблем диференційованого фізичного виховання школярів з урахуванням екологічних особливостей регіону [2], рухових якостей учнів [5], темпів їхнього біологічного



розвитку [7], дослідження технології диференційованої фізкультурної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах [8]. Серед доробок в області вивчення застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів звертають на себе увагу дослідження проблем реалізації такого підходу на основі суб'єктивного досвіду студентів [1], розробки диференційованої системи їхньої фізичної підготовки [3], переходу до індивідуалізації та диференціації фізичного виховання в умовах ВНЗ [4], планування занять з урахуванням необхідності диференціації студентів [9] тощо. Слід також відзначити вагомий науковий доробок в області вивчення психолого-педагогічних та інших проблем індивідуалізації та системної диференціації навчання [10]. Між тим, необґрунтовано мало уваги приділяється вивченню можливостей застосування диференційованого підходу до фізичного виховання дорослих. Крім того, розробляючи ті чи інші критерії диференціації населення, дослідники, як правило, не ставлять завдання охопити їх найбільш повний спектр, класифікувати за різними чинниками, об'єднати в комплексну систему, в рамках якої можна було б формувати оптимально однорідні за різними показниками групи й розробляти для них оригінальні методики фізичного виховання і програми занять фізичною культурою.

**Мета дослідження** – окреслити й охарактеризувати можливий спектр критеріїв, що мають стати невід'ємними складовими комплексної системи диференційованого фізичного виховання різних категорій населення.

**Результати дослідження.** Диференційований підхід до фізичного виховання передбачає підбір оптимальних засобів, методів і форм його застосування для різ-

них категорій населення, що, у свою чергу, потребує здійснення в рамках цих категорій групової диференціації, тобто поділу на відносно однорідні групи за різними критеріями. Для комплексного виділення таких критеріїв, на наше переконання, слід співвіднести їх із трьома основними чинниками, які повинен врахувати диференційований підхід до фізичного виховання: 1) індивідуальними; 2) середовищними; 3) соціально-економічними. Отже, для окреслення всього спектру критеріїв вважаємо за потрібне розглянути можливі критерії, що співвідносяться з названими чинниками.

Найважливішими чинниками є, безперечно, індивідуальні, серед яких можна виділити дві великі групи: фізичні та психологічні. І найпершим серед критеріїв, що співвідносяться з фізичними індивідуальними чинниками, є *статевіковий критерій*, диференціювання осіб за яким фактично виступає першим етапом диференціації населення на групи, однорідні також за іншими критеріями. Особливе значення цей критерій має при диференціюванні дітей і підлітків, адже в дитячому та підлітковому віці специфіка функціонування організму визначається ступенем біологічного розвитку, існують значні статеві відмінності в розвитку рухових функцій. У підлітковому віці важливо враховувати стан статевого дозрівання, розходження в термінах біологічної зрілості хлопців і дівчат.

Одним із найважливіших індивідуальних критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні різних категорій населення є *рівень фізичного стану*, що враховує комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для житте-

діяльності організму. Фізичний стан включає три основні компоненти: антропологічні, рухові, фізіологічні. Фізичний стан у найширшому розумінні визначається фізичним розвитком, фізичною працездатністю, фізичною підготовленістю, станом здоров'я, функціональними можливостями організму. Залежно від індексу фізичного стану різним особам на основі здійснення групової диференціації пропонуються різні комплекси вправ різної тривалості та інтенсивності виконання з різними навантаженнями. Але слід зазначити, що даний індекс не враховує особливостей будови тіла та рівень розвитку фізичних якостей, що підтверджує важливість комплексного застосування цього критерію разом із іншими.

Серед них важливе місце посідають *індивідуально-соматичні особливості організму*. Морфологічними показниками, які є інтегральною характеристикою соматичного розвитку, є будова й маса тіла: фізичні навантаження здійснюють вплив, що коригує будову тіла людини, а маса тіла безпосередньо впливає на ступінь виявлення фізичних здібностей. При застосуванні цього критерію ми пропонуємо використовувати різні схеми соматичної типологізації, наприклад, розподіл на ендоморфи, мезоморфи, екторморфи або виділення п'яти соматотипів – дигестивного, м'язового, торакального, абдомінального, астеноїдного. Для кожного типу розрізняються напрями підбору фізичних навантажень, наприклад, для дигестивного типу більше підходять навантаження силового характеру, для астеноїдного – короткочасні навантаження. Можливе також застосування індексів типологічних пропорцій, що характеризують лінійні взаємовідносини між окремими частинами тіла, наприклад, довжиною тіла й довжиною тулуба.



*Функціональний стан* людини характеризують показники частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, споживання кисню, частоти дихання; вони відображають реакцію організму на фізичні навантаження. За цими показниками ми можемо дізнатися про зрушення в організмі різних людей, що відбуваються під дією фізичних вправ; вони важливі для попередження перевтоми й побудови ефективних тренувальних програм для різних груп. До цього слід додати, що ефективним може бути здійснення диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму шляхом застосування різних за характером рухів.

Не менш важливим індивідуальним критерієм є *рівень фізичної підготовленості*, який характеризує адаптаційні можливості організму, рівень функціонування його різних систем. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності людини, її інтегральним показником, оскільки при виконанні фізичних вправ усі органи й системи організму працюють у тісному взаємозв'язку. В ході тренувань, спрямованих на зміцнення функцій і систем організму, фізична підготовленість підвищується. У фізичному вихованні важливо враховувати особливості адаптації організму різних осіб до фізичних вправ з точки зору фізіологічних механізмів диференційованого підходу.

Складовими фізичної підготовленості людини є рівень розвитку її фізичних якостей, що визначається за допомогою спеціальних тестів [5], рухові вміння й навички, переважний характер рухової активності. При визначенні рівня розвитку фізичних якостей необхідно спиратися також на закономірності гетерогенності та гетерохронності розвитку людського організму. Диференційований підхід передбачає визначення

обсягів та інтенсивності навантаження з переважною спрямованістю на певні сторони фізичної підготовленості. Наприклад, режими фізкультурних тренувань можуть обиратися залежно від структури моторики: якщо в ній переважають швидко-силові якості або витривалість, незалежно від рівня фізичної підготовленості найбільш ефективним режимом тренування є той, який вдосконалює провідні сторони рухової підготовленості; особам із достатньо високим рівнем фізичної підготовленості, у структурі моторики яких переважають силові якості, також можна порекомендувати розвивати провідні якості моторики, а особам, у структурі моторики яких переважають силові якості, а рівень фізичної підготовленості низький, найефективнішим слід вважати такий тренувальний режим, який рівномірно розвиває різні рухові здібності. При застосуванні критерію фізичної підготовленості фахівці радять також враховувати попередній досвід кожної особи в кожному виді рухової активності й динаміку індивідуальних досягнень у галузі фізичної культури [6].

При здійсненні групової диференціації різних категорій населення слід брати до уваги і *критерій фізичної роботоздатності*, який, як правило, визначається за допомогою велоергометричного тесту PWC170.

Фізичні критерії, що співвідносяться з індивідуальними чинниками, які повинен враховувати диференційований підхід до фізичного виховання, мають бути доповнені повним спектром психологічних критеріїв диференціації різних категорій населення. Головним із них ми вважаємо *мотиви занять фізичною культурою*. Склад засобів формування таких мотивів може включати рівень забезпечення умов реалізації фізкультурних потреб та

пов'язаних із ними особистісних інтересів, оцінку власних зусиль і зусиль працівників галузі фізичної культури і спорту, підкріплену конкретними результатами, суб'єктивну актуалізацію цінностей фізичної та професійної культури, рівень співробітництва й довіри між суб'єктами фізичного виховання, емоційний фон занять фізичною культурою, можливість вільного вибору напрямів фізкультурно-спортивної діяльності, наявність ситуацій, які сприяли би проявам індивідуальних волевих зусиль [1]. Враховуючи ці мотиви, і особливо особистісні інтереси, потрібно підбирати такі форми й організувати заняття фізичною культурою так, щоб вони сприймалися конкретною особою не лише як необхідний засіб збереження і зміцнення здоров'я, а й як найулюбленіший вид активного відпочинку.

Ще один критерій, який часто не береться до уваги при визначенні методів і методичних прийомів фізичного виховання, – *індивідуальні психічні особливості*, врахування яких особливо важливе при формуванні груп різної фізкультурно-спортивної спеціалізації. Наприклад, згідно з результатами наших спостережень, особи, які відрізняються добродушністю, експресивністю, комунікативністю, більш схильні займатися ігровими видами спорту, а особи, яким властива цілеспрямованість і наполегливість, – швидко-силовими й циклічними видами. Спокійні та впевнені в собі особи надають перевагу біговим навантаженням зі зниженим обсягом, а особи з іншими якостями більшою мірою прагнуть до навантажень із підвищеною інтенсивністю. У практиці диференціювання населення також майже не береться до уваги такий критерій як індивідуальні особливості мислення; до його складових можна віднести швид-



кість засвоєння нової інформації, гнучкість процесів мислення, зв'язок між його абстрактними та конкретними складовими.

Важливим критерієм групової диференціації для занять фізичною культурою виступають і *типологічні особливості нервової системи*. Так, особи із сильною нервовою системою здатні виконувати навантаження з високою інтенсивністю, а особам зі слабкою нервовою системою доцільно планувати дещо менші обсяги тренувальних навантажень, особливо в інтервальній і повторній роботі. Типологічні особливості нервової системи можуть зумовлювати також тривалість навантажень і пауз для відпочинку під час занять фізичною культурою; наприклад, як показують результати спостережень, більш тривалі паузи позитивно впливають на формування рухових навичок у осіб зі слабкою нервовою системою, після таких пауз ці навички в них довше зберігаються. Коли йдеться про освоєння нових вправ і рухів, для осіб зі слабкою нервовою системою оптимальним є розчленований і наочний спосіб навчання, а для осіб із сильною – концентрований і словесний.

На наше переконання, при здійсненні групової диференціації населення слід враховувати такий особистісний критерій як *професійна належність (рівень професійних занять) і рівень розвитку професійних умінь*. Адже мотивація до формування тієї чи іншої рухової навички підвищується, якщо вона, будучи складовою певної фізкультурної вправи чи спортивного технічного прийому, водночас є і професійною навичкою; в такому разі заняття фізичною культурою можуть набувати професійної спрямованості, що істотно підвищує мотивацію до них.

При застосуванні диференційованого підходу до фізичного

виховання, як правило, обмежуються тільки критеріями, що співвідносяться з індивідуальними (і нерідко лише фізичними) чинниками, не враховуючи чинники середовищні та соціально-економічні, хоча в сучасних суспільних умовах до них мало би бути прикрито значно більше уваги.

Серед критеріїв, що співвідносяться із середовищними чинниками, виділимо *зовнішні умови оточуючого середовища*, враховуючи, що різні природні середовища мають свої специфічні особливості. Це антропогенні фактори, ендемічна обстановка в регіоні й т. п. Наприклад, гірська місцевість характеризується наявністю зон із дефіцитом йоду в докільлі, а оскільки недостатнє постачання йоду в організм ускладнює виконання щитоподібною залозою своїх функцій, більшість осіб, які протягом тривалого часу проживають у гірській місцевості, характеризуються більш низьким рівнем фізичного стану в порівнянні з особами з рівнинної місцевості. З огляду на це серед особистісних показників, які слід враховувати при застосуванні диференційованого підходу до фізичного виховання, важливе місце посідають і біохімічні показники організму. Тому у процесі диференціації постає завдання з'ясування основних відмінностей у загальній структурі фізичного стану й комплексу біохімічних показників осіб, які проживають у різних місцевостях і в різних умовах оточуючого середовища; такі відмінності можуть слугувати підґрунтям для розробки програм і вправ різної спрямованості. Варто зважати й на зовнішні чинники, що впливають на ті чи інші прояви фізкультурної активності особи, наприклад, чинники, які визначають і регулюють режим та умови праці й відпочинку.

До критеріїв, що співвідно-

сяться із соціально-економічними чинниками, в широкому розумінні належать: соціальний статус особи, побутові умови її проживання, фінансові можливості й т. п. При здійсненні групової диференціації населення в сучасних складних соціально-економічних умовах певні з цих критеріїв, на наш погляд, не повинні відігравати останню роль, особливо враховуючи, що мета диференційованого фізичного виховання – це здійснення цілеспрямованого впливу на формування різних поколінь фізично здорових людей, які повинні скласти творчий, інтелектуальний, професійний потенціал українського суспільства.

Зазначимо, що у практиці організації процесу диференційованого фізичного виховання комплексний обґрунтований вибір окреслених нами критеріїв диференційованого підходу є лише першим кроком; за ним слідує діагностика обраних критеріїв, розподіл осіб за групами за результатами такої діагностики, розробка для кожної групи різнорівневих методик і програм, а також регулярне здійснення діагностичного контролю, за підсумками якого гнучко змінюється склад груп і характер диференційованих програм і вправ.

**Висновки.** При застосуванні диференційованого підходу до фізичного виховання різних категорій населення важливими є пошук і групування найбільш оптимальних критеріїв розподілу осіб на групи, які враховували би переважний вплив індивідуальних, середовищних і соціально-економічних чинників диференційованого підходу до фізичного виховання, а також пошук оптимального співвідношення засобів, методів і форм фізичного виховання відповідно до обраних критеріїв. Для вибору найбільш оптимальних критеріїв диференціації при диференційованні



## Чинники та критерії диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення.

Чинники	Критерії	Основні складові критеріїв
Індивідуальні	Статевікові	Стать; вік
Фізичні:	Рівень фізичного стану	
	Індивідуально-соматичні особливості організму	Будова тіла; маса тіла
	Функціональний стан організму	Частота серцевих скорочень і дихання; артеріальний тиск; рівень споживання кисню
	Фізична підготовленість	Адаптаційні можливості організму; рівень функціонування його систем; рівень розвитку фізичних якостей
	Фізична роботоздатність	
Психологічні:	Мотиви занять фізичною культурою	Індивідуальні спортивні та оздоровчі інтереси; актуалізація цінностей фізичної культури; емоційний фон занять
	Індивідуальні психічні особливості	
	Типологічні особливості нервової системи	
Інші:	Професійні	Професійна належність; рівень розвитку професійних умінь
	Біохімічні показники організму	
Середовищні	Зовнішні умови оточуючого середовища	Антропогенні фактори; ендемічна обстановка
Соціально-економічні	Соціальний статус	
	Фінансові можливості	

тієї чи іншої категорії населення необхідно досягнути максимально повний спектр критеріїв, що співвідносилися б з усіма чинниками диференційованого підходу – індивідуальними (фізичними, психологічними, іншими), середовищними, соціально-економічними. Підсумкові результати пошуку й характеристики даних критеріїв у ході проведеного дослідження представлені в табл. 1.

## ЛІТЕРАТУРА

- Алькова С. Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов / С. Ю. Алькова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 10-12.
- Ишмухаметов М. Г. Дифференцированное физическое воспитание школьников с учетом экологических особенностей региона / М. Г. Ишмухаметов. – М.: Научно-издательский центр “Теория и практика физической культуры и спорта”, 2005. – 234 с.
- Лавриненко Д. И. Разработка дифференцированной системы физической подготовки студентов / Д. И. Лавриненко и др. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХГАДИ (ХХПЧ), 2003. – № 1. – С. 81-90.
- Леко Б. Дифференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх / Б. Леко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 22. – С. 101-112.
- Леонова В. А. Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников / В. А. Леонова, А. С. Куц // Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я нації”. – Вінниця, 1996. – С. 118-123.
- Мурачковский Н. И. Психологические аспекты организации дифференцированных форм работы на уроке / Н. И. Мурачковский // Советская педагогика. – 1993. – № 10. – С. 35-40.
- Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / А. М. Сітовський



- ський. – Львів: Львівський державний університет фізичної культури, 2008. – 20 с.
8. Сулейманов И. И. Содержание и технология дифференцированного физкультурного образования учащихся общеобразовательной школы / И. И. Сулейманов, Н. С. Ниясова, Е. А. Короткова // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 52-56.
9. Тимофеев А. А. Дифференцированный подход к проведению занятий по физическому воспитанию / А. А. Тимофеев, Г. А. Плыгань // Тезисы докладов Международной научно-практической конференции “Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи”. – Часть 1. – Минск, 1995. – С. 57.
10. Фурман А. В. Системна диференціація навчання: концепція, теорія, технологія / А. В. Фурман // Освіта і управління. – 1997. – Том 1. – Число 2. – С. 37-67.

