

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ВРАХУВАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



*Бондарчук Наталія*

Ужгородський національний університет

#### **Анотація**

В статті по темі «Учет состояния здоровья и уровня физической подготовленности при применении дифференцированного подхода на школьных уроках физической культуры» раскрыта сущность дифференцированного физкультурного образования и современной технологии дифференцированного подхода на школьных занятиях по физической культуре; охарактеризованы состояние здоровья и уровень физической подготовленности как критерии применения дифференцированного подхода к организации процесса школьного физического воспитания; рассмотрены некоторые практические вопросы организации учеников и работы учителя физической культуры в ходе применения дифференцированного подхода.

**Ключевые слова:** дифференциация, дифференцированный подход, состояние здоровья, физическая подготовленность, урок физической культуры, школьники.

#### **Annotations**

The article on the topic “Consideration of health status and the level of physical qualifications during the using of differentiated approach at school lessons of physical culture” showed the nature of differentiated physical education and the modern technology of differentiated approach on physical culture school lessons; characterized health status and the level of physical qualifications as criterions for using a differentiated approach to organization of the process of school physical education; considered some practical issues of the pupils organization and the work of the teacher of physical culture during the using of differentiated approach.

**Keywords:** differentiation, differentiated approach, health status, physical qualifications, physical culture lesson, schoolchildren.

**Постановка проблеми.** Сьогодні ні для кого не є секретом, що стан здоров'я українських дітей і підлітків, яке є найвищою соціальною цінністю, рівень їхньої фізичної підготовленості не тільки залишають бажати кращого, але й засвідчують існування тривожних тенденцій у соціально-демографічній сфері суспільного життя, що починають становити реальну загрозу збереженню генотипу української нації. Основними причинами такої ситуації є, з одного боку, зниження рухової активності на фоні зростання психоемоційного напруження, несприятлива екологічна ситуація в багатьох регіонах країни, а з іншого – слабка орієнтованість сучасної школи на формування і розвиток індивідуальності кожного учня. Очевидно, що більшість учнів навіть одного віку і статі суттєво відрізняються за багатьма показниками, у них превалюють різні сторони рухового та іншого особистісного розвитку. Отже, на заняттях з фізичної культури ми не маємо права розглядати клас як певну «однорідну масу», натомість повинні, використовуючи різні критерії, виокремлювати в ньому групи школярів та окремі індивідуальності, застосовуючи диференційований підхід.

Ідея такого підходу не є но-



вою, вона розвивається в рамках важливого дидактичного принципу, поза яким повноцінний розвиток особистості дитини і підлітка практично унеможлиблюється. За основу ми повинні взяти тезу, згідно з якою процес засвоєння знань, оволодіння вміннями й навичками має суто індивідуальний характер, хоча для окремих груп школярів він характеризується близькими й навіть спільними рисами. Диференціація шкільного навчального процесу тісно пов'язана з новими методичними розробками, сучасними педагогічними технологіями, спрямованими на формування особистості кожного школяра як суб'єкта власної фізичної культури, на таку організацію шкільних занять з фізичної культури, яка максимально сприяла би оздоровленню кожного учня, забезпечувала б оптимальні фізичні навантаження залежно від багатьох даних – стану здоров'я і рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості і психічних властивостей тощо.

Дослідження здійснене відповідно до плану науково-дослідницької роботи Ужгородського національного університету в рамках розробки теми «Теоретико-методичні основи диференційованого підходу у фізичному вихованні в навчальних закладах».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У контексті проведення даного дослідження найбільшу цінність мали останні публікації з проблематики сучасної організації процесу шкільного фізичного виховання (Н. Москаленко) [6], формування фізичної культури особистості школяра (В. Сутула та інші) [9], філософсько-методичного осмислення проблем диференціації шкільного навчання (В. Володько) [4], історії розвитку ідей диференціації навчання в українській педагогіці (А. Арапов) [1], організації диференційованого фізичного виховання в школі (І. Осмоловський, А. Тимофєєв) [7; 10], технологій

диференційованої фізкультурної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах (І. Сулейманов та інші) [8], диференційованого підходу до процесу шкільного фізичного виховання, визначення чинників і критеріїв диференціації (Н. Бондарчук, В. Леонова, А. Куц та інші) [2; 3; 5].

**Мета статті** – дослідити потенціал використання критеріїв стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

**Завдання:** 1) розкрити сутність диференційованої фізкультурної освіти і сучасної технології диференційованого підходу на шкільних заняттях з фізичної культури; 2) охарактеризувати методику застосування диференційованого підходу до організації учнів і проведення уроків фізичної культури з використанням критеріїв стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ідеї диференціації шкільного навчання й зокрема фізкультурної освіти в сучасному розумінні беруть початок від 1990-х рр., коли гуманізацію та демократизацію було визнано основними напрямками подальшого розвитку шкільної освіти. Під диференційованою фізкультурною освітою ми розуміємо цілеспрямоване фізичне формування особистості шляхом розвитку її індивідуальних здібностей. Відповідно, така освіта вимагає розробки і впровадження нових засобів, методів, організаційних форм, педагогічних технологій диференційованого навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, а також управління освітніми процесами. Основна функція таких технологій – вдосконалення навчально-виховного процесу з предмету «фізична культура» на основі врахування індивідуальних можливостей та

особливостей школярів, максимального задоволення їхніх потреб та інтересів.

Насамперед, такі технології передбачають специфічну організацію навчального матеріалу у вигляді диференційованих методик для різних груп учнів, на які останні можуть розподілятися за різними критеріями. Серед критеріїв – рівень знань, спеціальні здібності (наприклад, обдарованість у певній галузі знань, умінь, навичок), індивідуальні психофізичні особливості, рівень навченості, вольові якості, особливості темпераменту, інтереси (наприклад, до певних видів спорту) тощо. Так, на основі критеріїв навченості та інтересів можуть бути сформовані групи з високим рівнем навченості та стійкими інтересами до певного об'єкта (інших об'єктів); із середнім рівнем навченості та стійкими інтересами; з низьким рівнем навченості та відсутністю стійких інтересів. У старших класах, крім того, можлива диференціація за релігійною належністю, проектуючою професією, майновим станом і соціальним статусом батьків, іншими критеріями. Щодо загальних критеріїв застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні, в ході попередніх досліджень ми довели, що він може ґрунтуватися на індивідуальних, середовищних і соціальних чинниках, з якими співвідносяться відповідні критерії, наприклад: рівень фізичного стану, розвитку, працездатності, підготовленості, особливості тілобудови, функціональні можливості організму (індивідуальні фізичні чинники); елементи структури мотивації до занять фізичною культурою, індивідуальні психічні особливості, типологічні особливості нервової системи (індивідуальні психологічні чинники); біохімічні показники організму, професійні вміння (особистісні чинники); зовнішні умови навколишнього середовища, соціально-економіч-



ні показники (середовищні чинники).

Слід зауважити, що специфіка шкільного навчання передбачає різномірну диференціацію. Слідом за нідерландським фахівцем у галузі управління освітою Р. де Гротом розподіл учнів одного класу на декілька груп можемо умовно характеризувати як такий, що представляє мікрорівневу диференціацію; відповідно, внутрішньошкільна диференціація за напрямками і профілями навчання представлятиме мезорівневу диференціацію, а різні типи навчальних закладів – макрорівневу. У дослідженні йдеться про мікрорівень. Саме на цьому рівні розглянемо потенціал використання критеріїв стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Найбільш простий спосіб формування груп за станом здоров'я – виділення «сильної» та «слабкої» груп, які з етичної точки зору пропонуємо називати групами «А» і «Б». До групи «А» зараховуються школярі без відхилень у стані здоров'я, а також ті, хто потребує відновлення після легких захворювань; до групи «Б» – учні, які перенесли складні (хронічні, із загостреннями) захворювання або мають серйозні відхилення в організмі, наприклад, аномалії розвитку опорно-рухового апарату.

Більш складний і ретельний, так само як і більш апробований підхід до диференціації за станом здоров'я передбачає виділення трьох груп – «основної» («А»), «підготовчої» («Б») та «спеціальної» («В»), що дає можливість повніше враховувати стан здоров'я. Основну групу повинні складати повністю здорові школярі, з високим або середнім рівнем фізичного розвитку. Вони, навіть якщо не займаються систематичною фізичною підготовкою поза урочною шкільною програмою, здатні виконувати програмні фізичні вправи в повному обсязі, але слід враховувати, що рівень

розвитку різних фізичних якостей у них неоднаковий. До підготовчої групи повинні входити учні з нижчим від середнього та низьким рівнем фізичного розвитку, з незначними відхиленнями у стані здоров'я (наприклад, порушення постави, підвищений артеріальний тиск). Школярі з такої групи, як правило, здатні виконувати фізичні вправи учбових програм, але з істотною відмінністю в дозуванні фізичних навантажень. Для них необхідно розробляти індивідуальні завдання (особливо це стосується учнів зі зниженими функціями окремих систем організму), пропонувати менше число повторів вправ, збільшувати кількість і тривалість пауз між вправами й т. п. До спеціальної групи зараховуються школярі, які за станом здоров'я потребують суттєвого або повного обмеження фізичних навантажень: ослаблені важкими захворюваннями, ті, хто мають незворотні зміни в діяльності органів та систем.

Наголосимо, що елементи комплексної диференціації можуть передбачати різного роду доповнення у вигляді розподілу дітей і підлітків на додаткові категорії, наприклад: повністю здорові учні, але з «тучною» тілобудовою або позбавлені мотивації до фізкультурних занять; учні, які перебувають у процесі одужання після хвороби, а тому можуть «переходити» з групи в групу, та інші.

Зрозуміло, що найбільш складні педагогічні завдання постають при роботі у спеціальних і підготовчих групах. Для перших мають розроблятися фізичні вправи, що викликають реакції всіх систем життєзабезпечення організму, відповідні його функціональним можливостям на конкретний момент. Поперемінне збільшення обсягів та інтенсивності навантажень при виконанні вправ збільшується дуже обережно (до відчуття легкого стомлення наприкінці уроку), субмаксималь-

ні та максимальні навантаження не застосовуються, всі загальні й локальні навантаження індивідуально регламентуються і контролюються вчителем. Для школярів із органічними незворотними змінами в органах і системах повинні розроблятися полегшені вправи, покликані звести до мінімуму на уроці час пасивного відпочинку.

Окремі групи доцільно формувати для дітей із різних класів, але з аналогічними захворюваннями. Так, для учнів, які перенесли захворювання серцево-судинної системи або органів дихання, не допускаються вправи, пов'язані із затримкою дихання, напруженням м'язів черевного пресу, прискореним темпом рухів; для цих категорій дітей і підлітків пропонуємо дозований повільний біг, нескладні вправи, що виконуються з різних вихідних положень та охоплюють різні м'язові групи, а для учнів із захворюваннями органів дихання – вправи на повне дихання та подовжений видих. У групах, до яких входять школярі з порушеннями роботи нервової системи, не допускаються вправи в рівновазі на підвищеній опорі, обмежується час рухливих ігор, натомість бажаними є аеробні і дихальні вправи, ігри у воді й т. п. При захворюваннях нирок неприпустимі вправи з підвищеною частотою рухів, швидко-силової спрямованості, проте рекомендуємо спеціально розроблені комплекси вправ на зміцнення м'язів передньої стінки живота. Хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту, печінки, жовчного міхура потребують виключення навантажень на м'язи черевного пресу, виключають стрибкові вправи. Особлива робота повинна проводитися у групах, до яких зараховуються діти й підлітки з вадами зору: для них виключені вправи зі статичним напруженням м'язів, стійки на голові й руках, стрибки з розбігу, перекиди, натомість корисними



будуть вправи на просторову орієнтацію, точність рухів, динамічну рівновагу.

Вчителю фізичної культури рекомендуємо вести робочий журнал (або робочу документацію в іншому вигляді) для кожної групи, куди заносити відомості про стан здоров'я школярів, зокрема діагнози захворювань, протипоказання, отримані з практичного досвіду проведення уроків дані про обмеження фізичних навантажень і рухових дій, а також власні методичні розробки з планування і проведення наступних уроків.

Групи за критерієм рівня фізичної підготовленості формуються з огляду на тестування розвитку фізичних якостей та їхніх складових. Так, для визначення рівня розвитку швидкості найчастіше використовується тест бігу на 30 (100) м, загальної координації – човниковий біг, загальної сили – підтягування, сили м'язів рук і плечового поясу – згинання і розгинання рук в упорі лежачи (при прямому тулубі), швидкісно-силових якостей – стрибки в довжину з місця, загальної витривалості – біг (або ходьба) за визначений час (наприклад, біг 6 хв), може бути чергування ходьби та бігу у зручному для учня темпі, силової витривалості – присідання в довільному темпі до стомлення й т. д. Слід пам'ятати, що виконання деяких тестів може дати вчителю одночасно чимало різнобічної інформації: наприклад, кидки об стіну й ловля тенісного м'яча за певний час (наприклад, 30 с) свідчить про розвиток рухової координації, спритності, швидкості рухової реакції; стрибки на двох ногах через скакалку – крім того, про розвиток швидкісної витривалості, силу м'язів ніг.

Результати тестового діагностування при створенні груп можуть використовуватися по-різному. Одним із варіантів є формування трьох груп – учнів із високим, середнім і низьким рівнем

розвитку рухової підготовленості. Подібна методика дозволяє формувати групи з учнів однієї статі у складі 3-6 школярів, що робить роботу з ними досить зручною. Інший метод передбачає формування груп за переважним вищим рівнем розвитку однієї чи декількох фізичних якостей, при цьому вчитель орієнтується насамперед на те, які якості в того чи іншого учня краще розвинені, а які відстають у розвитку. З нашої точки зору, результати тестувань повинні бути доступні для всіх учнів (як варіант пропонуємо вивішувати у спортивному залі спеціальні таблиці з умовними позначками, зробленими різними кольорами, які позначають найбільш загальні результати тестувань), і останні повинні самі брати посильну участь у формуванні навчальних груп, з урахуванням їхніх думок і побажань. Вони мають можливість контролювати й порівнювати власні результати, що підвищує мотивацію до досягнення на майбутніх тестуваннях кращих результатів порівняно з попередніми, сприяє більшому осмисленню рухових дій та активізує весь навчальний процес. Але слід наголосити, що від вчителя окреслені технології вимагають комунікативних здібностей і значного досвіду, спостережливості і здатності до ефективного розподілу уваги, вміння одночасно тримати в полі зору всю групу.

Визнаємо, що окреслені напрями й методи диференціації важко застосовувати «в чистому вигляді», тому краще розглядати їх як окремі методики комплексної диференціації. При цьому можуть використовуватися різні способи організації учнів на уроці – фронтальний, поточний, коловий, груповий, індивідуальний. Як засвідчує практика, найбільш ефективними при комплексному застосуванні диференційованого підходу є три останні. Метод колового тренування тією чи іншою мірою дозволяє включати в актив-

ну фазу уроку більшу кількість учнів, які представляють різні групи й можуть одночасно виконувати на різних станціях індивідуальні завдання. Індивідуальний спосіб організації є оптимальним при роботі з найбільш «сильними» та «слабкими» групами, при цьому в якості найскладнішого постає педагогічне завдання досягти високої моторної щільності уроку.

Групова робота школярів на уроці дає можливість, крім іншого, використовувати взаємну допомогу учнів під час виконання вправ, реалізувати їхнє прагнення до спілкування, стимулювати обмін думками та розвивати креативне мислення. На різних етапах навчання організація учнів в основній частині уроку повинна ризикитися. При ознайомленні з новим навчальним матеріалом вчитель у більшості випадків може працювати з усім класом, демонструючи різні види вправ. На етапі закріплення навчального матеріалу кожна група дістає окремі завдання (наприклад, підготовчі вправи в полегшених умовах; ускладнені підводячі вправи; виконання рухових дій у цілому в полегшених варіантах і т. п.). Етап удосконалення рухової дії можуть проходити не всі групи (особливо коли йдеться про групи, сформовані за станом здоров'я). Іноді для окремих груп доцільно продовжити виконання завдань другого етапу, але з ускладненими елементами. «Здоровим» та «сильним» групам, зі свого боку, може бути запропоновано виконання вправ зі збільшенням числа повторів, у змагальних умовах і т. п.

При визначенні завдання для певної групи на тому чи іншому етапі вчитель орієнтується на індивідуально слабших учнів за визначеним критерієм. При навчанні техніці рухів, виконанні важливих вправ на розвиток рухових якостей іноді доцільно по можливості проводити додаткову категоріальну диференціацію все-



редині груп, особливо якщо кількість школярів у групі перевищує 5-6. У ході виконання завдань іноді буває доцільним полегшити умови для окремих учнів. Для розв'язання тих чи інших рухових завдань можуть обиратися операції різної складності, іноді з виділенням деталей та подальшою інтеграцією в різні способи. Крім того, нерідко необхідно регулювати різний темп навчання, диференціюючи практичні навчальні методи. А у старших класах існує можливість застосовувати різні способи дозування завдань за складністю, наприклад, коли вчитель ставить перед групою посилені варіанти завдання, коли учні самі обирають собі завдання виходячи з результатів оцінювання їхньої складності.

Отже, при застосуванні диференційованого підходу вчителю не слід намагатися привести всіх учнів по можливості до одного рівня фізичної підготовленості. Він повинен спиратися на природні завдатки і схильності учнів, приблизно схожих за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості, й на цій основі моделювати й реалізовувати процес індивідуального фізичного розвитку в кожному школяреві.

#### **Висновки.**

1. Результати дослідження показали, що під диференційованою фізкультурною освітою слід розуміти цілеспрямоване фізичне формування особистості школяра шляхом розвитку його індивідуальних здібностей. Тому диференційований підхід до шкільного фізичного виховання значною мірою базується на знанні та врахуванні індивідуальних особливостей. Однак важливо усвідомлювати диференціацію та індивідуалізацію фізичного виховання школярів не як мету процесу, а як засіб фізичного, розумового, морального розвитку кожної дитини й підлітка. Технології диференціації передбачають специфічну організацію навчального

матеріалу у вигляді диференційованих методик для різних груп учнів, що формуються на основі різних критеріїв.

2. За станом здоров'я школярі на мікрорівні класу можуть бути розподілені на «сильну» та «слабку» або основну, підготовчу та спеціальну групи, а в рамках груп іноді доцільно поділяти учнів за додатковими категоріями. Найбільш складні педагогічні завдання стоять при роботі у спеціальних та підготовчих групах. Окремі групи доцільно формувати для дітей із різних класів, але з аналогічними захворюваннями, розробляючи для них відповідні комплекси вправ з необхідними обмеженнями. Групи за критерієм рівня фізичної підготовленості формуються з огляду на тестування розвитку фізичних якостей та їхніх складових – швидкості, загальної координації та сили, сили окремих м'язів, швидкісно-силових якостей, загальної та силової витривалості тощо. Учні можуть бути розподілені на групи залежно від рівня розвитку рухової підготовленості (високий, середній, низький) або переважання розвитку однієї чи декількох фізичних якостей. Ці напрямки й методи диференціації найчастіше варто застосовувати як окремі методики комплексної диференціації.

3. Застосування диференційованого підходу передбачає можливість для кожного школяра знайти ту сферу рухової активності, в якій він може потенційно найкраще себе реалізувати. Наслідками з точки зору процесу фізичного виховання є зміцнення здоров'я, вдосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок, розширення з кожним уроком індивідуального рухового досвіду кожного учня, наповнення його новими елементами за рахунок групового узгодження, підвищення ефективності уроків.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуками нових методичних прийомів за-

стосування диференційованого підходу на шкільних заняттях з фізичної культури, що проводяться в різних формах.

#### **Література**

1. Арапов А.І. Диференціація навчання в історії вітчизняної педагогіки і школи / А.І. Арапов. – Мелітополь: Мелітопольський держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького, 2003. – 243 с.
2. Бондарчук Н.Я. Характеристика спектру критеріїв диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення / Н.Я. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 1. – С. 53-59.1
3. Бондарчук Н.Я. Чинники диференційованого підходу та критерії диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення / Н.Я. Бондарчук, В.Д. Чернов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Т. 1. – Вінниця, 2011. – С. 236-241.
4. Володько В.М. Індивідуалізація й диференціація навчання: понятійно-категорійний аналіз / В.М. Володько // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 4. – 356 с.
5. 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.
6. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодих школярів: Монографія / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
7. Осмоловский И.М. Организация дифференцированного обучения в современной об-



- щеобразовательной школе / И. М. Осмоловский. – М.: Ин-т практической психологии; НПО «МОДЭК», 1998. – 137 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. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В.О. Сутула, Т.С. Бондар, Ю.В. Васюков // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 15-21.
10. 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. 57-61.

