

1 - середній показник пульсу у студенток першого року навчання; 2 - середній показник пульсу у студенток другого року навчання

Аналіз опитування показав, що більшість студентів (91,6 %) хотіли б поліпшити стан свого здоров'я. Для поліпшення та збереження здоров'я студенти вибрали б поведінку, що відповідає здоровому способу життя. Проте дослідження показало, що існує дисонанс між декларованою, усвідомлюваною цінністю здоров'я і реальною поведінкою, спрямованою на його збереження й укріплення.

У зв'язку з переходом на болонську систему оцінювання рівня відвідуваності занять (студенти мають можливість отримувати бали не лише за відвідування занять, але й за участь у спортивно - масових заходах кафедри, здають контрольні нормативи, брали участь у змаганнях, пишуть та захищають реферати та інше), можна сказати, що з фізичним навантаженням всі студентки, які брали участь в опитуванні та подальшій практичній частині, впоралися успішно, отримавши у середньому оцінки не нижче добре.

Отримані у кінці семестру бали підтверджують раніше отриманий результат опитування і відбиту в нім ієрархію цінностей: максимально велика частина студенток вважає здоров'я визначальним чинником внутрішнього стану людини, необхідною умовою щастя на третьому місці, після «сім'ї» і «любові».

На жаль ніяких зусиль, в плані додаткового зайняття в різних секціях або зайняття у басейні майже ніхто не робить. Проте, навіть при виконанні «програми мінімум», необхідної для диференційованого заліку з фізичне виховання тенденція до стабілізації показників пульсометрії у студенток 1 і 2 курсів намічається. Про що свідчать представлені вище дані на малюнках.

Висновок. Розроблена програма дозволяє підвищити аеробні можливості організму, рівень загальної витривалості студентів НТУ«ХПІ». Підвищення фізичної працездатності, в свою чергу, допомагає студентам в розумовій діяльності на лекціях. Відбувається оздоровлення організму, що у свою чергу знижує захворюваність простудними захворюваннями: зниженням ваги тіла і жирової маси, корекція постави.

Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, що дозволяє зберегти і розвинути високу рухливість в опорно-руховому апараті.

Література

1. Ашкинази С. М. Физическая культура, обучение и здоровье (основы самостоятельной тренировки студентов вузов) / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов, 2008. – 143 с.
2. Баевский Р.М. Вариабельность сердечного ритма: Теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов. – М.: Медицина, 2000. – 295 с
3. Березовин Н.А. Адаптация студентов к жизнедеятельности вуза: психолого-педагогические аспекты / Н.А. Березовин // Выбранные научовыя працы БДУ. – Минск.- 2001.- №5.- С.11-25.
4. Боронина Л. Н. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции / Л. Н. Боронина. – 2001. – №4019. – С. 87–94.
5. Вариабельность сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение // Тез. международного симпозиума./ Отв. ред. Р.М.Баевский, Н.И.Шлык., Изд.:Издательство УдГУ, 1996г., 226 с.
6. Колтановский А. П. 400 упражнений / А. П. Колтановский. // Физкультура и спорт. – 1983. – С. 9–15.
7. Петров П. К. Актуальные проблемы физической культуры и спорта студенческой молодёжи / П. К. Петров. – 2001. – С. 136.
8. Быть здоровым легко [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: i-stretching.ru.
9. Дозування фізичних навантажень на уроці [Електронний ресурс] /– Режим доступу до ресурсу: um.co.ua/1/1-7/1-74833.htm.

References

1. Ashkinazi S. M. Fizicheskaya kultura, obuchenie i zdorove (osnovyi samostoyatelnoy trenirovki studentov vuzov) / S. M. Ashkinazi, M. M. Bobrov, I. A. Voronov, 2008. – 143 s.
2. Baevskiy R.M. Variabelnost serdechnogo ritma: Teoreticheskie aspekty i vozmozhnosti klinicheskogo primeneniya / R.M. Baevskiy, G.G. Ivanov. – M.: Meditsina, 2000. – 295 s
3. Berezovin N.A. Adaptatsiya studentov k zhiznedeyatelnosti vuza: psihologo-pedagogicheskie aspekty/ N.A. Berezovin // Vyibranyiya naukovyya pratsyi BDU. – Minsk.- 2001.- #5.- S.11-25
4. Boronina L. N. Adaptatsiya pervokursnikov: problemy i tendentsii / L. N. Boronina. – 2001. – #4019. – S. 87–94.
5. Variabelnost serdechnogo ritma: Teoreticheskie aspekty i prakticheskoe primeneniye // Tez. mezhdunarodnogo simpoziuma./ Otv. red. R.M.Baevskiy, N.I.Shlyk., Izh.:Izdatelstvo UdGU, 1996g., 226 s.
6. Koltanovskiy A. P. 400 uprazhneniy / A. P. Koltanovskiy. // Fizkultura i sport. – 1983. – S. 9–15.
7. Petrov P. K. Aktualnyie problemy fizicheskoy kulturyi i sporta studencheskoy molodYozhi / P. K. Petrov. – 2001. – S. 136.
8. Byit zdorovyim legko [Elektronniy resurs] – Rezhim dostupu do resursu: i-stretching.ru.
9. Dozuvannya flzichnih navantazhen na urotsl [Elektronniy resurs] /– Rezhim dostupu do resursu: um.co.ua/1/1-7/1-74833.htm.

УДК: 37.011.33:796.011.3

Ареф'єв В. Г., Михайлова Н.Д.,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ПРОГРАМУВАННЯ ЗМІСТУ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

У статті на внутрішньо класному рівні управління навчальним процесом запропонована методика диференційованого підходу на уроках фізичної культури. Диференційований підхід – дидактичне положення, яке передбачає врахування не тільки статевовікових закономірностей розвитку організму, а й індивідуальних можливостей, однорідних за морфофункціональним станом груп. У дослідженні взяли участь учні-підлітки (дівчатка 12-13 років, n=220 та хлопчики 14-15 років, n=226). Методами дослідження були: антропометрія для визначення рівня фізичного розвитку, тестування рівня прояву фізичних здатностей, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (методика Г. Апанасенка) та комплексний показник біологічного віку (методика В. Ареф'єва). Технологія диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів-підлітків складається з методики диференційованого навчання програмних вправ з фізичної культури з урахуванням ступеня засвоєння рухових навичок, диференціації учнів одного класу й статі на гомогенні групи, диференційованих навантажень різної спрямованості (силові, швидкісні, швидкісно-силові, витривалі) з урахуванням біологічного віку тих, хто займається.

Ключові слова: диференційоване фізичне виховання, зміст, учні-підлітки.

Ареф'єв В.Г. Программирование содержания дифференцированного физического воспитания учащихся основной школы. В статье на внутри классном уровне управления учебным процессом предложена методика дифференцированного подхода на уроках физической культуры. В исследовании приняли участие учащиеся-подростки (девочки 12-13 лет, n = 220 и мальчики 14-15 лет, n = 226). Методами исследования были: антропометрия для определения уровня физического развития, тестирование уровня проявления физических способностей, экспресс-оценка уровня физического здоровья (методика Г. Апанасенко) и комплексный показатель биологического возраста (методика В. Ареф'єва). Технологія дифференцированного подхода в физическом воспитании учащихся-подростков состоит из методики дифференцированного обучения программным упражнениям по физической культуре с учётом степени усвоения двигательных навыков, дифференциации учащихся одного класса и пола на гомогенные группы, дифференцированных нагрузок различной направленности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, на выносливость) с учётом биологического возраста занимающихся.

Ключевые слова: дифференцированное физическое воспитание, содержание, ученики-подростки.

Arefyev V.G. Programming the content of the differentiated physical education of primary school students.

Introduction: In the article, the methodology of differentiated approach in physical education classes is proposed at the intraclass level of management of educational process. A differentiated approach is a didactic concept, which involves taking into account not only sex/age patterns of the body development, but also the individual abilities of the groups, which are homogeneous by the morphofunctional state. *Material and methods:* The study involved the adolescent students (12-13 year-old girls, n = 220 and 14-15 year-old boys, n = 226). The methods of the study included: anthropometry to determine the level of physical development, testing the level of physical abilities, rapid assessment of the level of physical health (by G. Apanasenko method), and composite indicator of biological age (by V. Arefyev method). *Results:* The factor analysis demonstrated that the effectiveness of the proposed rapid assessment method for determining biological age was 83.2% in adolescent girls and 81.0% in adolescent boys. *Conclusion:* The technology of a differentiated approach in physical education of adolescent students consists of a methodology of differentiated teaching of routine physical exercises taking into account the degree of mastering motor skills, the differentiation of students of one class and of the same gender into homogeneous groups, the use of differentiated loads of various focus (strength, speed, strength-speed, and endurance) taking into account the biological age of the students.

Key words: differentiated physical education, content, adolescent students.

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. Фізичний розвиток дітей і підлітків ще недавно вивчався з позицій аналізу статеві-вікових закономірностей. Був накопичений великий матеріал з вікової динаміки середніх показників морфологічних і функціональних ознак, і на їх підставі розроблялися методики фізичного виховання, що відповідали віковим можливостям і соціальним запитам. У ході досліджень було виявлено, що учні одного хронологічного віку й статі не є однорідною групою: в межах одного віку має місце доволі великий відсоток дітей, що відрізняються за темпами фізичного розвитку, рівнем біологічної зрілості та рівнем прояву фізичних можливостей [7, 12 та ін.] Дані відмінності зумовлюють різний ступінь фізичної працездатності, різну тривалість підготовки до складання контрольних нормативів, а отже і необхідність застосування методик дозування фізичних навантажень, що відповідають фактичному стану організму учнів. Тобто розбіжність у значеннях індивідуальних показників осіб одного віку і статі свідчить про те, що загальногруповий підхід не прийнятний через різні морфофункціональні можливості індивідів. Для досягнення вагомих результатів у вирішенні проблеми покращення фізичного здоров'я школярів засобами фізичної культури потрібні нові технології. За даними науковців [6, 8 та ін.], великі перспективи для оптимізації методики фізичного виховання має диференційований підхід, який дає змогу кожному учневі займатися в оптимальному режимі та забезпечує найкращий оздоровчий ефект. Насамперед це стосується методів дозування фізичних навантажень [11, 13 та ін.]. Підставою для даного судження є результати досліджень

суттєвих індивідуально-типологічних особливостей морфофункціональних показників в учнів одного віку і статі за будь-яким абсолютним чи умовним маркером [4, 5 та ін.] та відповідних властивостей реагування на зовнішні чинники, фізичні навантаження [3, 10 та ін.]. Узагальнення науково-методичних джерел щодо диференціації методики фізичного виховання свідчить, що ефективно вирішення зазначеної проблеми залежить від досліджень особливостей адаптаційних реакцій на запропоновані навантаження в однорідних за фізичним станом групах. Вельми важлива реалізація даного напрямку для підлітків через суттєві індивідуальні розбіжності морфофункціональних показників у осіб одного класу і статі. Особливо це стосується хлопчиків 14-15 і дівчаток 12-13 років [2].

Мета дослідження – програмування змісту диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. У дослідженні взяли участь учні-підлітки (дівчатка 12-13, n=220 та хлопчики 14-15 років, n=226) загальноосвітніх шкіл міста Києва.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, антропометрія для оцінювання показників фізичного розвитку, тестування рівня прояву фізичних здатностей, комплексний показник визначення біологічного віку за методикою В. Ареф'єва для розподілу учнів на гомогенні групи та для розроблення відповідних диференційованих навантажень. Для обробки матеріалів дослідження був застосований факторний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розподіл учнів одного класу й статі на гомогенні групи. Головним гальмом реалізації диференційованого підходу під час занять з фізичної культури учнів основної школи є наявність у спеціальній літературі великої кількості пропозицій щодо розподілу школярів на гомогенні групи. Враховуючи розвивально-оздоровчу спрямованість фізичного виховання у загальноосвітніх школах, за допомогою факторного статистичного аналізу, було виявлено, що найінформативнішим критерієм розподілу учнів-підлітків на однорідні за морфофункціональним станом групи є комплексний показник біологічного віку, який об'єднав рівень фізичного розвитку, індекс гетерохронності росту та розвитку організму і ступінь виразності вторинних статевих ознак. Сумарний внесок зазначених показників в узагальнену дисперсію вибірки становить 90,2 % для хлопчиків-підлітків і 92,1 % для дівчаток-підлітків. На основі даних показників розроблено методику розподілу учнів-підлітків на гомогенні групи, яку рекомендовано для використання в наукових цілях. Для визначення біологічного віку підлітків у школі пропонується його експрес-оцінка (табл.), яка дає змогу вчителю оперативно визначити темп біологічного розвитку: уповільнений (P), середній (C) – біологічний вік відповідає хронологічному та прискорений (A) відносно календарного віку школярів. Експрес-оцінка містить два показники: довжину тіла та ступінь розвитку волосся у пахві. Оцінка довжини тіла (низька, нижча середньої, середня, вища середньої, висока) визначається за розробленими нами стандартами фізичного розвитку школярів. Оцінка ступеня розвитку волосся у пахві визначається за трибальною системою, а саме: 0 – відсутність волосся, 1 – поодинокі волосся, 2 – наявність волосся у вигляді вусів, 3 – волосся розвинуте по всій поверхні пахви [2].

Таблиця 1

Схема експрес-оцінки біологічного віку учнів-підлітків

Довжина тіла	Рівень розвитку волосся в пахвовій западині		
	0-1	2	3
Низька, нижче середньої (від $\bar{x}-0,68 \sigma$ і менше)	P	P	C
Середня ($\bar{x} \pm 0,67 \sigma$)	C	C	C
Вище середньої, висока ($\bar{x}+0,68 \sigma$ і більше)	C	A	A

За даними факторного аналізу, ефективність експрес-оцінки у визначенні біологічного віку у дівчаток-підлітків складає 83,2 %, а у хлопчиків-підлітків – 81,0 %.

Не менш ефективним критерієм розподілу учнів-підлітків на гомогенні групи є рівень їхнього фізичного здоров'я, який визначається за методикою Г. Л. Апанасенка. За схемою автора, присутній у ній індекс Кетле, нівелює гетерохронний темп біологічного розвитку учнів основної школи, що є важливим для розробки адекватних диференційованих навантажень. Проте, як свідчать наші попередні дослідження [1], серед учнів одного біологічного віку у 36 % випадків можна зустріти учнів з різним рівнем фізичного здоров'я. Про це додатково свідчать дослідження також інших фахівців. Особливо це стосується учнів акселератів і ретардантів.

Дозування розвивально-оздоровчих навантажень на уроках фізичної культури учнів-підлітків різного біологічного віку (на прикладі хлопчиків 14 і 15 років). Методикою дозування силового навантаження за допомогою підтягування в висі у підлітків 14-15 років різного біологічного віку є: для хлопчиків 14-15 років з уповільненим (P) і середнім (C) темпом розвитку – два підходи по 5 разів з інтервалом відпочинку 60 с, для хлопчиків акселератів (A) – два підходи по 7-8 разів з інтервалом відпочинку 120-150 с.

Методика дозування швидкісно-силового навантаження за допомогою стрибків у довжину з розбігу в уроці фізичної культури передбачає: для хлопчиків з уповільненим темпом розвитку 14 років – три серії по 6 стрибків з інтервалом відпочинку між серіями 90 і 180 с, 15 років – дві серії по 6 стрибків з відновленням 90 с. Повторне виконання стрибків у серії здійснюється одразу після повернення школяра ходьбою на вихідне місце; для хлопчиків із середнім темпом розвитку 14 років – три серії по 6 стрибків з інтервалом відпочинку між серіями 90 і 120 с, 15 років – три серії по 6 стрибків з інтервалом відпочинку 105 с і 160 с; для хлопчиків з прискореним темпом розвитку 14 років – дві серії по шість і одна по чотири стрибки з інтервалом відпочинку між серіями 90 і 145 с, 15 років – три серії по 6 стрибків з відновленням між серіями 130-145 с.

Під час розвитку швидкості на уроці фізичної культури за допомогою бігу на 60 м оптимальною кількістю спроб у занятті для хлопчиків-підлітків 14 і 15 років не залежно від їхнього біологічного віку є 3-4 спроби. Основною відмінністю в дозуванні навантажень на швидкість є час відпочинку між спробами. Для хлопчиків ретардантів і в 14, і в 15 років між першою та другою спробами час відпочинку становить 90 с, між рештою – 115-135 с. Для хлопчиків 14 років із середнім

темпом біологічного розвитку інтервали відпочинку відповідно дорівнюють 60, 100 і 135 с, а для 15-річних – 100 с між першою та другою спробами і 140-160 с – між рештою. Для підлітків 14 років із прискореним темпом розвитку достатнім інтервалом відпочинку між спробами є 70-75 с, а для 15 років – між першою та другою спробами – 135 с, а між другою і третьою – 180 с. На перших уроках фізичної культури в плані підготовки до складання контрольного нормативу з бігу на 1500 м рекомендується наступна дистанція, яку можна подолати за час даного нормативу: для хлопчиків 14 років з уповільненим та прискореним темпом біологічного розвитку – 1385-1400 м, із середнім темпом – 1250 м; для підлітків 15 років з уповільненим та прискореним темпом розвитку – 1300-1325 м, із середнім – 1475 м.

Диференціація співвідношення засобів розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів-підлітків. Ураховуючи зміст навчальної програми, сенситивні періоди розвитку рухових здібностей, а також різний біологічний вік і рівень фізичного здоров'я учнів-підлітків, були розроблені на основі досліджень Т. Ю. Круцевич [12] і розрахунків факторного аналізу раціональні співвідношення засобів розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури.

Для хлопчиків-підлітків з уповільненим темпом біологічного розвитку 30 % часу від загальної тривалості заняття відводиться на силові й швидкісно-силові вправи. Це зумовлено тим, що характерною особливістю хлопчиків-ретардантів є недостатня маса тіла. Силові вправи дають змогу збільшити їхню масу за рахунок розвитку м'язової системи. Ще 30 % часу відводиться на розвиток швидкості, рівень якої у представників цієї групи також низький. Значний відсоток часу (20 %) рекомендується відводити для вправ на витривалість через сенситивний період її розвитку. Для підлітків-акселеративів рекомендується відводити на силову та витривалу підготовку по 40 % навчального часу, відповідно. Для учнів, чий біологічний вік відповідає хронологічному, планується менше часу на силові здібності (20 %), проте, дещо більше на витривалість (30 %) та швидкість (30 %).

Для дівчаток-підлітків раціональним плануванням розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури є таке, коли на розвиток м'язової сили відводиться 30 % часу, швидкісно-силових якостей та спритності – по 20 %, витривалості – 18 % і швидкості – 12 %.

Для розвивально-оздоровчих занять, крім знань про раціональне співвідношення рухових навантажень різної спрямованості, важливе значення має вибір пульсових режимів у процесі даних навантажень, які зумовлюють тренувальний (оздоровчий) вплив. У вітчизняній літературі такі режими рекомендують розраховувати за рівняннями, розробленими для осіб, починаючи лише з 20-річного віку. Тому розрахунки ефективних робочих ЧСС для учнів основної школи проводились за адекватними цьому віку рівняннями [9], за якими: $ЧСС_{\max} = 208 - (0,7 \cdot \text{вік})$; $ЧСС_{\text{трен. (нижній рівень)}} = 0,65 \cdot ЧСС_{\max}$; $ЧСС_{\text{трен. (верхній рівень)}} = 0,75 \cdot ЧСС_{\max}$.

Вибір саме даних рівнянь для учнів-підлітків пояснюється тим, що у фізичному вихованні школярів, особливо в пубертатному періоді, заборонено використання граничних і близьких до граничних навантажень. Отже, пульсовим діапазоном, який за дослідженням автора [9], обумовлює оздоровчий вплив на організм, є 130-150 уд хв⁻¹.

Диференційоване навчання програмних вправ. Практика фізичного виховання показала, що методика роботи, розрахованої на «середнього» учня, робить урок фізичної культури стандартним, знижує інтерес школярів до нього. Навчання розвиває учнів насамперед своїм змістом. Проте зміст навчання по-різному засвоюється учнями і впливає на їхній розвиток залежно від методу навчання.

Необхідність диференційованого підходу до учнів під час навчання вправ – ідея не нова, проте, не реалізована на практиці в належний спосіб. Найперше необхідно з'ясувати відмінності в схильностях та інтересах хлопчиків і дівчаток. Треба враховувати, що хлопчики-підлітки із задоволенням розучують порівняно складні вправи, а прості рухи виконують, зазвичай, без бажання і не виявляють достатньо інтересу до вдосконалення техніки виконання вправи. Увагу підлітків привертають, як правило, нові вправи, при виконанні яких треба проявити силу, спритність, сміливість. Робота над технікою рухів не відповідає їхнім інтересам і вимагає спеціальних мір, що сприяють підвищенню активності учнів.

У дівчаток-підлітків інтерес до школи рухів з віком не втрачається. Але на відміну від хлопчиків, які з віком стають більш сміливими й упевненими в своїх силах, у дівчаток часто проявляються боязкість, соромливість, примхливість, які не можна не брати до уваги в процесі навчання. Здійснюючи диференційоване навчання, урок слід будувати за загальноприйнятною структурою. Головна відмінність полягає в дозуванні рухового навантаження, в деяких змінах змісту навчального матеріалу в кожній із частин уроку та методиці навчання. При цьому зберігається головне: для слабо підготовлених учнів підбирають підвідні вправи в більшому обсязі, ніж для сильних; для дітей зі зниженою працездатністю поступово збільшують навантаження, паузи відпочинку між повторами завдань роблять частішими й тривалішими.

Отже, диференційоване навчання має передбачати виконання наступних правил: облік ступеня засвоєння учнями рухових дій за попередньою перевіркою раніше пройденого навчального матеріалу; підбір навчального матеріалу й методики навчання з обліком доступності для учнів, згрупованих за рівнем розвитку рухових якостей і засвоєння рухових навичок.

Корекція маси тіла. Показником доброго здоров'я є нормальна маса тіла. На жаль, у наш час різко збільшилася кількість учнів із зайвою вагою. Так, за даними статистики [12], 47% дівчат мають надлишкову масу тіла, серед них 23% страждають на ожиріння. Наслідками ожиріння є гіпертонія, діабет, атеросклероз, холецистит та ін. найчастіше на ожиріння страждають учні основної школи. Учням із зайвою вагою тяжко даються вправи, пов'язані зі швидкістю (біг на короткі дистанції), стрибки, біг на витривалість. В той же час, зниження маси тіла можна досягнути за рахунок застосування вправ, при яких збільшуються енерговитрати організму. Найбільший ефект дають тривалі вправи, що виконуються з помірною інтенсивністю: біг, ходьба в поєднанні з бігом, пересування на лижах, багаторазові підскоки (стрибки) на місці. Тривалість цих фізичних вправ поступово потрібно доводити до 25-60 хвилин. При такій тривалості м'язової роботи в організмі поступово виснажуються вуглеводні запаси і для забезпечення енергією м'язової діяльності організм починає використовувати жири. За одне заняття зниження маси тіла може досягати 1-1,5 кг [13].

Планування диференційованих занять з фізичної культури доцільно розпочати із загальної функціональної

підготовки організму. Для цього пропонуються рухливі ігри розвивальної спрямованості. На таку підготовку разом із розподілом підлітків на гомогенні групи та вправами на оптимізацію рівня фізичного розвитку варто відвести основний час першої чверті навчального року.

Висновки. Програмування змісту диференційованого фізичного виховання учнів-підлітків складається з методики диференційованого навчання програмних вправ з фізичної культури з урахуванням ступеня засвоєння рухових навичок, диференціації учнів одного класу й статі на гомогенні групи, диференційованих навантажень різної спрямованості (силові, швидкісні, швидко-силові, витривалі) з урахуванням біологічного віку тих, хто займається. Мета застосування фізичних вправ на уроці та в системі занять повинна визначати насамперед об'єкт впливу (морфофункціональні та психічні ознаки підлітка) і тільки після того – вид впливу на нього: засоби й методи. **Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на розроблення програмування змісту диференційованого фізичного виховання учнів старших класів.

Література

1. Арефьев В. Г. Дифференциация учнів одного класу і статі на однорідні за морфофункціональним станом групи (аналітичний огляд) / В. Г. Арефьев // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-пед. проблеми фіз. культури». – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 40. – С. 26-32.
2. Властовский В. Г. Акселерация роста и развития детей. Эпохальная и внутригрупповая изменчивость / В. Г. Властовский. – М. : МГУ, 1976. – 216 с.
3. 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. – 23 с.
4. Єдинак Г. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом школярів / Г. Єдинак // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2003. – Т. 2, Вип. 7. – С. 133-138.
5. Зайцева В. А. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре. На основе современных информационных технологий : автореф. дис. ... докт. биол. наук / В. А. Зайцева. – М., 1995. – 41 с.
6. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 19 с.
7. Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання» / Г. В. Кротов. – К., 2010. – 21 с.
8. Пустовалов В. О. Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фіз. вих. різних груп населення» / В. О. Пустовалов. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
9. Second Edition. Physical education for lifelong fitness: the Physical Ed teacher's guide. Human Kinetics, 2005. – 334 p.
10. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. М. Сітовський. – Львів, 2008. – 20 с.
11. Рябченко В. Г. Диференціація фізичних навантажень дівчаток 7-8-річного віку з різною тілобудовою на фізкультурно-оздоровчих заняттях у початковій школі : автореф. дис. – К., 2012. – 21 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання : Підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – 448 с.
13. Уілмор Дж. Х. Фізіологія спорту : Навчальне видання / Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література. – 2001. – 503 с.

References

1. Arefyev V.G. (2013) Differentiation of students of one class and of the same gender into homogeneous by morphofunctional state groups (analytical review). Scientific journal of National Dragomanov Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. Kyiv : National Dragomanov Pedagogical University, 40, 26-32.
2. Vlastovskiy V. G. (1976) Acceleration of the growth and development of children. Epochal and intragroup variability, Moscow: MSU, 216 p..
3. Gasiuk I. L. (2003) Programming the health-improving focus of physical education classes for 11-14 year-old girls with different somatotypes: avtoref. of dis. Cand. of Sciences in physical education and sport: special. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups", Lviv, 23.
4. Yedynak G. (2003) Organizational and methodological foundations of pedagogical management of physical potential of school students. Young sports science of Ukraine : collect. of scientific papers in the field of physical education and sports, Lviv : Ukrainski tehnologii, 2, (7), 133-138.
5. Zaytseva V. A. (1995) Methodology of an individual approach in health-enhancing physical culture on the basis of modern information technologies: avtoref. of diss. Doctor of Sci., Moscow, 41 p.
6. Kravchuk Ya. I. (2010) Methodology of differentiated approach to teaching of physical education for elementary school students : avtoref. of dis. Cand. of Sciences in pedagogy: special. 13.00.02 "Theory and methodology of teaching (physical education, health fundamentals)". Lutsk, 19 p.

7. Krotov G. V. (2010) Differentiated programming for the development of motor skills in girls of elementary school taking into account the somatotype: avtoref. of dis. Cand. of Sciences in pedagogy: special. 13.00.02 "Theory and methodology of teaching". Kyiv, 21 p.
8. Pustovalov V. O. (2009) Physical preparedness of secondary school students with different levels of physical development and properties of neurodynamic functions: dis. Cand. of Sciences in physical education and sport: special. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups". Dnipropetrovsk, 20 p.
9. Physical education for lifelong fitness: the Physical best teacher's guide. (2005) 2nd Edition. Human Kinetics, 334 p.
10. Sitovskiy A. M. (2008) Differentiated approach in the physical education of adolescents with different rates of biological development (as exemplified by 7th grade students): avtoref. of diss. ... Cand. of Sciences in physical education and sport: speciality 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups". Lviv, 20 p.
11. Riabchenko V. G. (2012) Differentiation of physical exercise loads of girls aged 7-8 years with different body types in health-enhancing physical education classes in elementary school: avtoref. of diss. Kyiv, 21 p.
12. Theory and methodology of physical education : textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports (2017). In 2 vols., ed. by T. Yu. Krutsevich. Kyiv : Olympic literature, 448 p.
13. Wilmore J. H., Costill D. L. (2001) Physiology of sport: Educational edition. Kyiv : Olympic literature, 503 p.

УДК:378.091.3:373.5.011.3-051]:796.011.1

Арефьева Л. П., ПлющакOVA О. В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розкрито можливості реалізації проблеми адаптації першокурсників до навчальної діяльності у закладах вищої педагогічної освіти в процесі фізичного виховання за рахунок активізації секційної роботи зі спортивних ігор. Проаналізовано суть поняття адаптації студентів до навчання як педагогічної проблеми, визначено особливості адаптації студентів педагогічних спеціальностей та розкрито можливості реалізації цієї проблеми у процесі фізичного виховання. Теоретично обґрунтовано доцільність застосування спортивних ігор у формі секційних занять для прискорення процесу адаптації майбутніх учителів до навчальної діяльності. Передбачається, що систематичні заняття спортивними іграми сприятимуть активізації процесу соціально-психологічної адаптації завдяки включенню в колективну ігрову діяльність, покращенню фізичного та психоемоційного стану, розвитку продуктивного мислення, вихованню професійно важливих соціальних навичок, волевих та особистісних якостей майбутніх педагогів.

Ключові слова: студенти педагогічних спеціальностей, адаптація, фізичне виховання, спортивні ігри.

Л. П. Арефьева, О. В. ПлющакOVA. Теоретические аспекты реализации проблемы адаптации к учебной деятельности студентов-первокурсников педагогических специальностей в процессе физического воспитания. В статье раскрыты возможности реализации проблемы адаптации первокурсников к учебной деятельности в заведениях высшего педагогического образования в процессе физического воспитания за счет активизации секционной работы по спортивным играм. Проанализирована суть понятия адаптации студентов к обучению как педагогической проблемы, определены особенности адаптации студентов педагогических специальностей, раскрыты возможности реализации этой проблемы в процессе физического воспитания. Теоретически обоснована целесообразность применения спортивных игр в форме секционных занятий для ускорения процесса адаптации будущих учителей к учебной деятельности. Предполагается, что систематические занятия спортивными играми будут способствовать активизации процесса социально-психологической адаптации благодаря включению в коллективную игровую деятельность, улучшению физического и психоэмоционального состояния, развития продуктивного мышления, воспитанию профессионально важных социальных навыков, волевых и личностных качеств будущих педагогов.

Ключевые слова: студенты педагогических специальностей, адаптация, физическое воспитание, спортивные игры.

Larysa Arefieva, Olena Pliushchakova. Theoretical aspects of the implementation of the problem of adaptation to the educational activities of first-year students of pedagogical specialties in the process of physical education. The article reveals the possibility of implementing the problem of adaptation of first-year students of pedagogical university to educational activities in the process of physical education due to the intensification of sectional work on sports games. The essence of the concept of adapting students to learning as a pedagogical problem is analyzed, the features of the adaptation of students of pedagogical specialties are defined, the possibility of implementing this problem in the process of physical education are determined. Revealed that the current trends in the system of physical education of students dictate the need to involve personally oriented organization forms in the context of the sportization of education process. Found that adaptation is a prerequisite for active educational activity, it acquires an important social content in the current conditions for the preparation of future pedagogical frames. Determined that adaptation to teaching in pedagogical university is a complex process of mastering the peculiarities of role behaviour characteristic of the higher school of the pedagogical profile, that is the forms and methods of educational, research, vocational and pedagogical activity; a complex of professionally important communicative and creative abilities, the formation of professional motivation, emotional-volitional sphere, necessary for work