

Арефьев В. Г.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ КОНЦЕПЦИИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ РОЗВИВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Головним напрямом сучасної школи є індивідуалізація та диференціація навчально-виховного процесу і завдяки цьому намагання зупинити падіння ефективності масової шкільної освіти. Нова освітня система України повинна мати індивідуалізований характер та орієнтуватися на ті форми колективізму, що створюють умови для повноцінної реалізації потенціалу особистості. Дана реалізація вельми важлива також для формування фізичного здоров'я учнівської молоді в процесі застосування фізичних вправ. У педагогічних вишах, зокрема на факультетах (в інститутах) фізичної культури навчають урахувати вікові та індивідуальні особливості учнів за допомогою емпіричних методів. Окрім знань щодо обов'язкового дотримання дидактичного принципу доступності, про необхідність урахування розбіжностей у фізичному розвитку, стані здоров'я та рівні фізичної підготовленості учнів одного віку й статі, диференційованих методик практично не викладають. Причиною є або їхня відсутність, або ще не достатня наукова обґрунтованість. Індивідуалізація і диференціація навчання - не самодостатні науково-технологічні процедури. У фізичному вихованні вони виправдані тільки в контексті реалізації ідеї розвивально-оздоровчого навчання. Тому в нашому концептуальному підході пропонуємо переважання розвивальних цілей над інформаційно-пізнавальними, коли за допомогою параметрів фізичних навантажень розв'язуються завдання повноцінного індивідуального фізичного здоров'я особистості.

Ключові слова: диференційований підхід, фізкультурна освіта, розвивально-оздоровчі заняття.

Арефьев В. Г. Предпосылки разработки концепции дифференциации оздоровительно-развивающих занятий по физической культуре учащихся основной школы. Главное направление современной школы, это - индивидуализация и дифференциация учебно-воспитательного процесса и за счет этого стремление остановить падение эффективности массового школьного образования. Новая образовательная система Украины должна иметь индивидуализированный характер и ориентироваться на те формы коллективизма, которые создают условия для полноценной реализации потенциала личности. Данная реализация весьма важна так же и в формировании физического здоровья учащейся молодежи в процессе применения физических упражнений. В педагогических вузах, включая факультеты (институты) физической культуры, обучают учету возрастных и индивидуальных особенностей учеников с помощью эмпирических методов. Кроме сведений об обязательном соблюдении дидактического принципа доступности, о необходимости учета расхождений в физическом развитии, состоянии здоровья и

уровне физической подготовленности учеников одного возраста и пола, методик дифференцированного обучения практически не преподают. Причина: либо их отсутствие, либо не достаточная на сегодняшний день их научная обоснованность. Индивидуализация и дифференциация обучения не являются самодостаточными научно-технологическими процедурами. В физическом воспитании они оправданы только в контексте реализации идеи оздоровительно-развивающего обучения. Поэтому в нашем концептуальном подходе предлагаются цели развивающие, преобладающие над информационно-познавательными, когда с помощью параметров физических нагрузок решается задача полноценного индивидуального физического здоровья личности.

Ключевые слова: дифференцированный подход, физкультурное образование, оздоровительно-развивающие занятия.

Aref'ev V. G. Prerequisites for the development of a concept for differentiation of health-improving and developmental physical culture classes for general school students. The main direction of the modern school is individualization and differentiation of teaching and educational process, and the desire to cease the decline in the effectiveness of mass schooling. The new Ukrainian education system should be individualized and guided by those forms of collectivism, which create conditions for the full realization of one's potential. This implementation is also very important for shaping physical health in young students during the process of application of physical exercises. In pedagogical universities, including faculties (high educational institutions) of physical culture, the students are trained to account for age specific and individual characteristics of the students by the use of empirical approaches. Except for the data on indispensable application of didactic principle of availability, and necessity to account for differences in physical development, health and physical fitness of students of the same age and gender, there is no other training for the use of approaches of differentiated teaching. The reason for this is either their absence, or insufficient scientific substantiation for the present time. Individualization and differentiation of teaching are not self-reliant scientific and technological procedures. In physical education, they are justified only in the context of implementation of the idea of health-improving and developmental education. So, in our conceptual approach, there are offered developmental goals, which prevail over informational and informative ones, when the task of full individual's physical health is addressed by characteristics of physical exercises.

Key words: differentiated approach, physical education, health-improving and developmental classes.

Постановка проблеми. в сучасній фізичній культурі чітко сформульовано підхід до реалізації галузевої мети. Це - розвивально-оздоровча спрямованість рухової діяльності. Він ґрунтується на принципах сучасної концепції розвитку фізичного виховання: гуманізації і демократизації, діяльному підході й цілісності процесу, його доступності та індивідуалізації (диференціації). У педагогіці

диференціація навчання - це дидактичний принцип, згідно з яким для підвищення ефективності навчання створюється комплекс дидактичних умов, що враховує типологічні (індивідуальні) особливості учнів, відповідно до чого добирають і диференціюють цілі, зміст освіти, форми і методи навчання [1]. В нашій державі існують школи, де учні, що мають різні здібності, навчаються в диференційованих класах: для обдарованих дітей, для учнів із середніми здібностями, корекційні - для учнів, що мають труднощі в навчанні. Однак, практика диференційованого навчання свідчить, що жорстка диференціація учнів на здібних, середніх і слабих із наступним тривалим перебуванням у різних за змістом і методами навчання класах має не лише плюси, а й істотні мінуси. Відсутність у класі «зірок», тобто творчо обдарованих, позбавляє решту учнів зразків, на які слід рівнятися. В. М. Монаков, В. А. Орлов, В. В. Фірсов вважають, що внутрішня диференціація є найбільш прийнятною в середній школі, де можна розділити учнів на групи всередині класу для виконання з ними навчальної роботи на різних рівнях і різними методами [2]. М. Горбенко для підвищення результативності навчальних занять вважає за головне індивідуально-диференційоване навчання для всіх учнів з урахуванням їхнього стану здоров'я й типу рухових навчальних дій. Високої якості засвоєння знань в умовах індивідуально-диференційованого навчання, на думку автора, можна досягти з меншими втратами у стані здоров'я підлітків, ніж за інших систем навчання [3]. Саме цьому питанню, але стосовно диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури, присвячена дана робота.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Стаття є складовою науково-дослідної проблеми Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Диференційоване фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл».

Метою дослідження було теоретично обґрунтувати передумови концепції диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи.

Результати дослідження. Ідея диференційованого підходу у фізичному вихованні практично реалізується в змісті, формах і методах цього процесу. Проте, ні офіційною наукою, ні педагогічною практикою не сформовано цілісної картини сутності диференційованого навчання на уроках фізичної культури. Це завдання, на нашу думку, розв'язує концепція диференціації розвивально-оздоровчих занять, покликана професійно творити новітнього українця - духовно розвиненого і фізично досконалого громадянина незалежної держави. Вкрай суперечливі зрушення в соціально-економічному розвитку України, будівництві демократичного суспільства та істотна переорієнтація гуманітарної політики на особливості з її потребами і здібностями зруйнували, з одного боку, відомі стереотипи колективної свідомості, з іншого - заклали основи гуманізації і демократизації суспільних взаємин. Тому головним напрямом сучасної школи є індивідуалізація та диференціація навчально-виховного процесу і в такий спосіб намагання зупинити падіння ефективності масової шкільної освіти. «Індивідуалізація навчання, - як зазначає Г. О. Балл, - є особливо актуальною у наших посттоталітарних країнах, громадянам яких було завдано великої духовної шкоди через насадження

насильницького колективізму» [4]. Очевидно, що нова освітня система України повинна мати індивідуалізований характер та орієнтуватися на ті форми колективізму, що створюють умови для повноцінної реалізації потенціалу особистості. Природно, що дана реалізація вельми важлива й щодо формування фізичного здоров'я учнівської молоді в процесі застосування фізичних вправ. Другим важливим аргументом на користь індивідуалізації і диференціації шкільної освіти взагалі та фізичного виховання зокрема є усвідомлення історичного обмеження класно-урочної системи, яка є конкретним утіленням педагогіки Яна Амоса Коменського [5]. Дидактична програма Я. А. Коменського повністю була впроваджена тільки через кілька століть, коли на державному рівні вперше виникла проблема стандартизації. Згодом з'ясувалося, що 25% учнів не здатні навчатися за такою системою, й потрібно було знижувати освітні стандарти [6]. Інший підхід характеризує радянську школу. Відповідно до комуністичної ідеології вона орієнтувалася на усереднення та ігнорування відмінностей між учнями. Це спричинювало тимчасові послаблення загальних вимог щодо дотримання академічних стандартів, в тому числі й нормативів фізичної підготовленості. Аналогічна небезпека сьогодні загрожує й вітчизняній масовій школі. Тому Міністерство освіти України всіляко прагне поліпшити цю ситуацію, засновуючи альтернативні навчально-виховні заклади (гімназії, ліцеї, коледжі), зважаючи на ранжирує стандарти середньої освіти.

У наших педагогічних вишах навчають урахувувати вікові та індивідуальні особливості учнів за допомогою емпіричних методів. Ці знання потім використовуються для того, щоб жоден вихованець не відрізнявся серед решти своїми особливостями [6]. Те саме стосується й безпосередньо факультетів (інститутів) фізичної культури. Окрім повідомлень про обов'язкове дотримання дидактичного принципу доступності, про необхідність урахувувати розбіжності у фізичному розвитку, стані здоров'я та рівня фізичної підготовленості учнів одного віку й статі диференційованих методик практично не викладають. Причина: або їх відсутність, або ще недостатня наукова обґрунтованість. Індивідуалізація і диференціація навчання не самодостатні науково-технологічні процедури. У фізичному вихованні вони виправдані тільки в контексті реалізації ідеї розвивально-оздоровчого навчання. Тому в нашому концептуальному підході пропонуємо переважання розвивальних цілей, коли за допомогою раціональних параметрів фізичних навантажень є розв'язання завдань повноцінного індивідуального фізичного здоров'я особистості.

Отже, диференціація навчання у фізичному вихованні виправдана лише тоді, коли має своїм орієнтиром і кінцевою метою розвиток індивідуальних фізичних можливостей учня. Тільки за таких умов диференціація стане визначальним чинником і передумовою гуманізації і демократизації освіти, виконання школою соціальної мотивації до занять фізичними вправами, розроблення та впровадження новітніх технологій мінімізації факторів ризику захворювань. Також було взято до уваги закономірності розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні, основними з яких виступили соціальні (запити суспільства, соціально-економічні передумови) та біологічні (урахування різного рівня біологічного розвитку учнів одного віку і статі) фактори.

Соціальні запити у сфері фізичної культури насамперед пов'язані з негативними тенденціями стану здоров'я дітей шкільного віку та проблемою гіпокінезії (обмеження рухової активності). Наявність даних проблем пов'язана з низкою причин, одною з яких є збільшення обсягу навчального навантаження та зміна змісту уроків фізичної культури з розвивально-оздоровчого напрямку на фізкультурно-рекреаційний. Одним із валеологічних чинників, який сприяє формуванню основ здоров'я та довголіття людини, є рухова активність (О. Р. Радзієвський, Г. Е. Верич, 2000). Останню як сукупність усіх рухів, що виконує людина в процесі життєдіяльності, поділяють на звичайну і спеціально організовану (Т. Ю. Круцевич, 2008).

На всіх етапах життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дітей шкільного віку вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, підвищує опір до захворювань (О. Бар-Ор, 2009 та ін.). За недостатньої рухової активності, за свідченням фахівців (О. Д. Дубогай, 2009 та ін.), порушується функціональний стан центральної нервової системи як посередника між м'язами і внутрішніми органами. Це призводить до порушень функціонального окремих органів і систем організму, до виникнення захворювань (Ю. І. Борисова, 2010; С. В. Трачук, 2011 та ін.).

Фізичні навантаження оптимізують стан систем травлення (П. Д. Плахтій, 2003), допомагають позбутися зайвої ваги (Л. І. Іванова, 2010), підвищують працездатність і сприяють розвитку розумових здібностей (Т. Ю. Круцевич, 2000). Проте, на думку фахівців (Ю. П. Лісцин, Ю. М. Комаров, 1987; Л. В. Волков, 1989; Я. С. Вайнбаум, 2003), не кожна рухова активність є ефективною, а лише така, що має розвивально-оздоровчу спрямованість. Саме таку рухову активність має лише кожен п'ятий школяр в Україні, що відповідає найнижчому показнику в Європі (Е. Т. Хоулі, 2004). Може, тому вже в першому класі налічується понад 30% дітей, які мають хронічні захворювання. В п'ятому класі їхня кількість зростає до 50%, сягаючи в дев'ятому 64% (О. В. Тимошенко, 2011). Тому розвивально-оздоровчі заняття, що покращують фізичне здоров'я учнів, розглядають як потужний чинник боротьби з гіпокінезією та її наслідками. Досягнення вагомих результатів у вирішенні проблеми покращення фізичного здоров'я школярів за допомогою фізичних вправ потребує нових технологій.

Пропоновані для викладання методики фізичного виховання розроблені з урахуванням вікових закономірностей розвитку організму, тобто складені для «середнього» учня конкретної статевовікової групи. Необхідність урахування в процесі занять фізичними вправами морфофункціональних відмінностей загальновідома. Про це свідчать чисельні результати досліджень з вікової анатомії та фізіології. Учні одного віку й статі не є однорідною групою - віковому процесу росту та розвитку організму школярів властиві чималі індивідуальні коливання. Так, шкільна морфологія засвідчує індивідуальні відмінності дітей одного календарного віку у формі та розмірах серця, а також його функціонування; у розмірах, структурі кісткового апарату, м'язової системи; у розмірах довжини та маси тіла, окружності грудної клітки, показниках життєвої місткості легень і основного обміну. За нашими даними, наприклад, в учениць старшого віку розмах коливань

показників довжини тіла становить 25 см, а маси - 40 кг [7]. Морфорухові відмінності зумовлюють різний ступінь фізичної працездатності, різну тривалість підготовки до здачі 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 й статі свідчить про те, що загально-груповий підхід неприйнятний через різні морфофункціональні можливості індивідів.

Внаслідок невідповідності застосовуваних засобів і методів фізичному стану учнів зменшуються можливості оздоровчого впливу на певний рівень морфофункціонального розвитку вправи можуть оцінюватися як важкі для одних і легкі для інших. Саме тому методики фізичного виховання, розроблені на підставі тільки вікових особливостей «середнього» учня, не можуть бути об'єктивними, а отже, ефективними. За даними науковців (Я. І. Кравчук, 2010; В. О. Пустовалов, 2009; М. В. Зубаль, 2009 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 диференціації розвивально-оздоровчих занять (Х. Дж. Уілмор, Д. Л. Костіл, 2001; В. Г. Рябченко, 2012). Підставою для даного судження є результати досліджень про значні індивідуально-типологічні особливості морфофункціональних показників в учнів одного віку й статі за будь-яким абсолютним чи умовним маркером або маркерною ознакою (В. С. Мерлін, 1986; В. В. Зайцева, 1993; Г. А. Єдинак, 2007 та ін.) та відповідні властивості реагування на зовнішні чинники, фізичні навантаження (І. Л. Гайсюк, 2003; І. Д. Глазирін, 2006; А. М. Сітовський, 2008; І. А. Тюх, 2008 та ін.). З огляду на це, була висунута ідея диференційованого фізичного виховання, тобто така методика, в якій мають ураховуватися не тільки загально вікові, а й індивідуальні особливості в межах схожих морфофункціональних показників розвитку груп [7].

При здійсненні диференційованого підходу застосовуються різні способи розподілу учнів: морфологічні (І. І. Бахрах, 1980; В. Г. Властовський, 1971; Л. В. Волков, 1981; С. М. Громбах, 1974; К. П. Дорожнова, 1983; Б. А. Нікітюк, 1970; С. А. Пушкарьов, 1983; В. С. Соловійова, 1973; В. П. Стромська, 1983), психологічні (В. В. Вяткін, 2002; І. Stainaker, 2002) чи фізіологічні (Е. Г. Булич, 2003; І. І. Вовченко, 2003; М. І. Горбунко, 2005). Визначення найбільш валідного серед них для певного вікового розвитку учнів і розробка на його основі диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять має в сучасних умовах важливе теоретичне й практичне значення. Отже, можна зробити висновок, що сучасна тенденція до індивідуалізації і диференціації шкільної освіти, в тому числі занять і з фізичної культури, спричинена, з одного боку, соціально-культурною логікою розвитку світових освітніх систем, з іншого - потребою гуманізувати суспільні відносини в національній освітній сфері, покращити фізичне здоров'я зростаючого покоління на основі розвитку індивідуальних фізичних можливостей кожної особистості.

Зазначені пріоритети в розвитку шкільної освіти з фізичного виховання потребують

переосмислення цілей, завдань і змісту уроків фізичної культури та розробки організаційних та соціально-педагогічних умов їх упровадження в практику.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев В. И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Кн. 2 / В. И. Андреев. - 1988. - 144 с.
2. Монаков В. М. Дифференциация в средней школе / В. М. Монаков, В. А. Орлов, В. В. Фирсов // Советская педагогика. - 1990. - № 8. - С. 42-47.
3. Горбенко М. І. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконалюванні школярів / М. І. Горбенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2005. - №2-3. - С. 41-44.
4. Балл Г. О. Психологічні аспекти гуманізації освіти / Г. О. Балл - К.- Рівне, 1996. - 151 с.
5. Мацкевич В. Д. Полевые заметки об образовании / В. Д. Мацкевич. - М, 1993. - 56 с.
6. Фурман А. В. Системна диференціація навчання : концепція, теорія, технологія / А. В. Фурман // Освіта і управління. - 1997. - Том 1, кн. 2. - С. 37-67.
7. Арефьев В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : Навч. посібник / В. Г. Арефьев, Г. А. Єдинак. - Кам'янець-Подільський : Рута, 2007. - 248 с.

Байрачний Олег, Банитараф Гхайтх Джаббар
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Целью работы являлась характеристика функциональной подготовленности футболистов на этапе специализированной базовой подготовки с учетом оценки мощности, подвижности, устойчивости и экономичности кардиореспираторной системы и аэробного энергообеспечения. В исследовании приняли участие 22 спортсмена, возраст 16-17 лет. Установлено, что структура процесса совершенствования функционального обеспечения работоспособности футболистов включает два компонента. Первый компонент, направлен на развитие двигательных качеств с учетом реализации энергообеспечения работы, второй – на повышение реакции кардиореспираторной системы, обеспечивающей оптимизацию реактивных свойств организма и, как следствие более эффективную адаптацию спортсменов к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: функциональные возможности, футбол, кардиореспираторная система, аэробное энергообеспечение.

Байрачний Олег, Банітараф Гхайтх Джаббар. Характеристика функціональної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Метою роботи була характеристика функціональної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням оцінки потужності, рухливості, стійкості та економічності