

взаємозв'язок з проявами рухової активності у молодшому шкільному віці створює передумови швидкого оволодіння програмним матеріалом, позитивно впливаючи на ступінь його засвоєння.

Перспективи використання результатів дослідження і подальших розвідок. Встановлення та дослідження кореляційних зв'язків між спеціальною руховою підготовленістю, морфологічними особливостями та психофізіологічними показниками розвитку організму учнів початкової школи. Результати дослідження є перспективою для створення методики навчання вправ з м'ячем учнів молодших класів на уроках фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму.

Література

1. Арефьев В.Г. Дифференциация развивательно-оздоровчих занятий с физической культуры учнів основной школы. Теория і практика: монографія / В. Г. Арефьев. – Київ: Центр учбової літератури, 2014. – 197 с.
2. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. - К.: ІЗМН, 1998. - 232 с.
3. Мішаровський Р. М. Залежність успішності засвоєння вправ з м'ячем учнів початкової школи від морфофункціонального та психофізіологічного розвитку їх організму / М.Д. Галай, Ж.Г. Дьоміна, Г.В. Кротов// Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – Вип.118. Т.1. – С.70-75.
4. Поручинський А. І. Зорово-моторні реакції та властивості нейродинамічних процесів школярів / А. І. Поручинський. // Науковий вісник Волинського державного університету імені Л.Українки, 2009. – Т.5 – С. 48-52.
5. Чопик Р. В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом: автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 " Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Р.В. Чопик. – К., 2010. – 22 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – Ч. 1. - 272 с.

References

1. Arefiev V.G. (2014). "Differentiation of developmental-improving classes on physical culture of primary school students". Kyiv: Center for Educational Literature. 197 p.
2. Vilchkovsky E.S., Kozlenko M.P., Tsvet S.F. (1998). "System of physical education of junior schoolchildren. Educational and methodical manual" IZMN. 232 p.
3. Misharovskiy R.M. (2014). "Dependence of the Success of Mastering Primary Ball Exercises on the Morpho-Functional and Psychophysiological Development of their Organism". CNPU. pp.70-75.
4. Poruchinsky A.I. (2009). "Visual-motor reactions and properties of neurodynamic processes of schoolchildren". Scientific Bulletin of Volyn State University named after L.Ukrainka. pp. 48-52.
5. Chopik R.V. (2010). "Methods of teaching physical exercises of younger students in the process of basketball". author. dissertation ... Cand. ped. Sciences: Special. 13.00.02 "Theory and methodology of teaching (physical culture, basics of health)". 22 p.
6. Shiyani B.M. (2001). "Theory and methods of physical education of students". Ternopil: The Educational Book. 272 p.

Гасимова М.М.

викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я

Гасимов Р.В.

викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СМГ

В статті розглянуто особливості реалізації диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи. Викладено нагальні питання організації занять з фізичного виховання для студентів з ослабленим здоров'ям. Обґрунтовано ефективність застосування диференційованого підходу як дієвого способу збереження їх здоров'я.

Ключові слова: диференційований підхід, студенти, спеціальна медична група, здоров'я.

Гасимова М. Н. Гасимов Р. В. Особенности реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов СМГ. В статье рассмотрены особенности реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. Изложены актуальные вопросы организации занятий по физическому воспитанию для студентов с ослабленным здоровьем. Обоснована эффективность применения дифференцированного подхода как действенного способа сохранения их здоровья.

Ключевые слова: дифференцированный подход, студенты, специальная медицинская группа, здоровья.

Gasymova M., Gsymov R. Features of implementation of the differentiated approach in the physical education of SMG students. The article deals with the peculiarities of implementation of the differentiated approach in the physical education of students of a special medical group. The questions of organization of physical education classes for students with disabilities are presented. The effectiveness of using a differentiated approach as an effective way of preserving their health is substantiated.

In recent decades, much emphasis has been placed on the physical education of children, adolescents and young people in Ukraine. The main purpose of socio-economic policy of our country in the field of physical culture is to improve the nation, to form a healthy way of life of the population, to educate the physically intellectually developed and socially active personality. One of the main tasks of physical education is to strengthen and preserve the health of student youth, to cultivate a culture of healthy lifestyles, to increase physical and functional fitness, to develop motor abilities, to improve the individual and personal qualities necessary for life.

Keywords: *differentiated approach, students, special medical group, health.*

Постановка проблеми. В останні десятиліття в Україні значна увага приділяється фізичному вихованню дітей, підлітків та молоді. Основною метою соціально-економічної політики нашої держави в галузі фізичної культури є оздоровлення нації, формування здорового способу життя населення, виховання фізичної інтелектуально розвиненої і соціально активної особистості [2]. Одним із основним завдань фізичного виховання є зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, виховання культури здорового способу життя, підвищення фізичної та функціональної підготовленості, розвитку рухових здібностей, удосконалення індивідуальних і особистісних якостей, необхідних для життєдіяльності.

Освітні, виховні та оздоровчі завдання фізичного виховання в умовах ЗВО найбільш успішно реалізуються при раціонально організованій руховій діяльності та комплексному застосуванні ефективних педагогічних засобів, форм і методів освітнього процесу та оздоровчої роботи. Одним з найважливіших умов підвищення ефективності занять з фізичного виховання, спрямованих на реалізацію вищезазначених завдань є диференційований підхід у фізичному вихованні студентів, здійснюваний з урахуванням індивідуальних особливостей рівня їх підготовленості та стану здоров'я.

Аналіз літературних джерел. Питанням диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи присвячені роботи С. В. Харламова, Д. І. Глазиріна [3], А. В. Магльованого, О.Д. Дубогай [4], та ін. Пошуком раціональних форм та методів організації занять з фізичного виховання для студентів з ослабленим здоров'ям займаються В. М. Белова, А.Б. Котова, О. М Вацеба, С. П. Козіброцький, Т. В. Бойчук та ін. За даними науковців (О. Ю Іваночко, Ю. М Мороз, О. З. Блавт) програми, які складаються для студентів спеціальної медичної групи спрямовані на врахування тяжкості захворювання, а не враховуються індивідуальні особливості студентів та їх бажання займатись конкретним видом фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній соціокультурній ситуації, коли в умовах глобальної економічної кризи, погіршення демографічної ситуації значно зростає значення занять фізичного виховання у закладах вищої освіти для формування всебічно розвиненої особистості, виховання фізично і психічно здорової, інтелектуально розвиненої і соціально активної молоді, здатної адаптуватися до сучасних умов життєдіяльності [5].

У зв'язку з цим фізичне виховання у закладах освіти розглядається як сукупність способів людської перетворювальної діяльності, як найважливіший чинник збереження і розвитку життєвих сил людини, виховання загальної і спортивної культури особистості і формування навичок культури здорового способу життя.

Фізичне виховання у ЗВО має бути спрямоване не тільки на розвиток рухових здібностей, на виховання фізичних і морально-вольових якостей, але і на підвищення фізичної та функціональної підготовленості студентів, на збереження і зміцнення їх здоров'я. Однак рівень сучасних вимог до особистості не забезпечується належною ефективністю фізичного виховання студентів. На сучасному етапі розвитку українського суспільства вагомим значення набуває пошук нових шляхів позитивного впливу на покращення фізичного розвитку студентів та формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я. Останнім часом у зв'язку зі збільшенням розумової діяльності, активізацією самосійної творчої роботи рівень здоров'я студентської молоді різко погіршується, і як наслідок, збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп, тому, на сьогодні, гостро постало питання про залучення їх до занять з фізичного виховання [6]. Сьогодні, спостерігається погіршення показників фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості дітей, підлітків та студентської молоді. Аналіз літературних джерел, показав, що за багатьма показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості сучасна молодь, поступається своїм одноліткам попередніх років. За даними досліджень, щорічно в педагогічний університет вступають понад 68% випускників загальноосвітніх шкіл, що мають слабку фізичну підготовленість. Дослідження показало, що і більш 70% студентів першого курсу не можуть здати контрольні нормативи з фізичної підготовки. У більшості студентів не сформована позитивна мотивація до здорового способу життя [7].

Крім, того за даними наукових досліджень, кількість студентів із низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та становить 24-50% від загальної кількості відносно здорової молоді. Часто внаслідок недостатньої рухової активності молоді люди переносять захворювання, які з часом набувають хронічних форм. Такі студенти надовго, часто на багато років, залишаються позбавленими активних занять фізичними вправами або отримують недостатню кількість фізичних навантажень, що не задовольняє потреби організму [1].

Погіршення фізичної та функціональної підготовленості студентської молоді обумовлено не тільки недооцінкою суспільством і особистістю оздоровчих, виховних та освітніх можливостей занять з фізичного виховання, а відсутністю належної мотивації студентів до здорового способу життя і усвідомленої потреби в самостійних заняттях фізичними вправами, що не дозволяє використовувати в повній мірі засоби фізичної культури для розвитку рухових здібностей і зміцнення фізичного та психічного здоров'я [2].

Тому, для підвищення мотивації у студентів спеціальних медичних груп до занять з фізичного виховання необхідно більш широко впроваджувати особистісно-орієнтовані, здоров'язберігаючі педагогічні технології навчання, варіативні програми з фізичної культури з оздоровчим напрямом. Важливо в системі фізичного виховання застосовувати нові форми і види занять фізичними вправами (аеробіка, гімнастика-ушу, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика карате), що має

велику популярність серед молоді. При цьому необхідно використовувати індивідуально-диференційований підхід у відборі та застосуванні фізичних вправ, з урахуванням стану здоров'я та рівнем підготовленості студентів [5].

Студенти, які за медичними показниками належать до СМГ, не повинні займатись фізичним вихованням за програмами, які розроблені для здорових та фізично підготовлених однолітків. Для цього контингенту студентів методика і організація занять, а також загальний режим повинні мати цілком іншу організацію. Головним завданням фізичного виховання студентів СМГ повинно бути забезпечення оптимальної оздоровчо-профілактичної рухової активності (залежно від індивідуально-типологічних особливостей психофізичного стану та діагнозу захворювання), а також формування стійкого інтересу і потреби у фізичному самовдосконаленні, насамперед основі теоретичних знань та розуміння важливості і відповідальності цього процесу [8]. Тому, важливе значення для правильного застосування засобів фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студентів має диференційований підхід до фізичного виховання, що передбачає застосування доступних фізичних вправ. Диференціація і застосування доступних фізичних вправ з реалізацією індивідуально-диференційованого підходу у відборі і використанні засобів форм і методів фізичного виховання є найважливішими умовами підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти.

Індивідуально-диференційований підхід у фізичному вихованні студентів з ослабленим здоров'ям, які мають низький рівень фізичної та функціональної підготовленості, дає можливість використовувати фізичні вправи і навантаження, відповідні досягнутому рівню фізичної та функціональної підготовленості кожного студента. Це дозволяє використовувати фізичні вправи і навчально-тренувальні навантаження, що сприяють максимальному розвитку індивідуальних здібностей, зміцнення та збереження здоров'я і підвищення фізичної підготовленості та працездатності студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [8]. За даними науковців диференційований підхід має важливе значення для оптимізації фізичного виховання в закладах освіти та дає можливість студентам з відхиленнями у стані здоров'я працювати в оптимальному режимі, забезпечуючи найкращий оздоровчий ефект [2].

На думку спеціалістів, перехід до диференційованого підходу є одним із найголовніших завдань сучасної освіти. На це вказують видатні вчені і педагоги різних історичних періодів: Я. А. Коменський, К. Д. Ушинський, Ж. Ж. Руссо. Також актуальними є наукові дослідження проблем збереження здоров'я студентської молоді – О. Андрєєвої, О. Вакулєнко, О. Гладощука, Н. Долбищевої, І. Іваній, Н. Москаленко та інших дослідників. Дослідженням з проблеми фізіологічного обґрунтування та застосування диференційованих методик приділяли увагу такі вчені, як Н. Бондарчук, І. Глазирін, Я. Кравчук, Т. Круцевич, О. Кузьміна та інші [9]. За даними О. О. Малімона зазначає, що диференційований підхід – це особливий підхід викладача до різних груп студентів, організація роботи яких пристосовується до їх типологічних особливостей і різниці складності, методами та прийомами навчання [8].

Важливе значення при плануванні заняття з фізичного виховання має врахування індивідуальних особливостей біологічного формування організму та відповідних особливостей адаптації його до фізичних навантажень. При виконанні однакового фізичного навантаження очікуваний результат може бути різний. Для деяких студентів воно буде оптимальним, а для інших недостатнім чи взагалі дуже великим. Це залежить від статево-вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та стану здоров'я тих, хто займається. Тому під час виконання фізичних вправ потрібно уважно слідкувати за реакцією організму кожного студента і, виходячи, з цього підбирати фізичні навантаження методом диференціації [6].

Спостереження показало, що викладачі кафедри фізичного виховання, які працюють зі студентами з ослабленим здоров'ям володіють навичками індивідуалізації диференціації фізичних вправ і застосовують їх з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку і функціональних можливостей. Важливе значення для правильного застосування засобів фізичної культури з метою зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студентів має індивідуально-диференційований підхід до фізичного виховання, що передбачає застосування доступних фізичних вправ і навчально-тренувальних завдань [4].

З огляду на викладене вище, з метою реалізації індивідуально-диференційованого підходу до фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям, які сприяють зміцненню здоров'я і підвищенню працездатності та формування здорового способу життя студентів цієї категорії, необхідно впроваджувати ефективні педагогічні умови, засобів, форм і методів.

Педагогічні умови це необхідні і достатні обставини, від яких залежить ефективність занять з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи. Реалізація завдань фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи здійснюється з урахуванням трьох груп умов. Перша група – умови, що діють за межами закладу освіти (соціальний статус родини, внутрішньосімейний мікроклімат, культура здоров'я в родині, рухова активність в межах сім'ї). Друга група стосується мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами, а також практичної реалізації завдань фізичного виховання. Третя група умов визначається педагогічною взаємодією в системі «викладач-студент» (наявністю зворотного зв'язку в освітньому процесі на основі педагогічного контролю та оцінювання на заняттях з фізичного виховання) [7].

Висновки. Принцип диференціації в фізичному вихованні студентів з ослабленим здоров'ям, спрямований на індивідуально-диференційований підхід є найважливішою закономірністю освітнього процесу. Від правильної реалізації даного підходу у відборі і застосуванні педагогічних засобів в значній мірі залежить якість фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти, що в свою чергу має позитивний вплив на функціональний стан молоді та їх здоров'я.

Література

1. Бабич В. І. Організація оздоровчої роботи у спеціальній медичній групі. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 108 с.

2. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 223 с.
3. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання [Текст]: навчальний посібник. / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Видавництво «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с.
4. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстирря, 1995. – 220 с.
5. Калашник О. С. Стимулювання активності студентів до спортивної діяльності / О. С. Калашник // Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. – Львів. – 2011. – С. 69 – 75.
6. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / М. П. Козленко, Є. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984. – 230 с.
7. Крамар В. У. Здоровий спосіб життя / В. У. Крамар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2002. – № 24. – С. 56 – 62.
8. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів [монографія] / О. О. Малімон. – Луцьк : МОН України ВНУ імені Л. Українки. – 2009. – 160 с.
9. Носко Н. А. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / Н. А. Носко, А. П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. С. С. Єрмакова – Харків : ХХПІ, 2000. – № 22. – С. 14-18.

Reference

1. Babich V. (2010) Organization of health work in a special medical group. The state. closed "Lugan. nat. Taras Shevchenko University". - Lugansk: Publishing House of Taras Shevchenko LNU. - 108 p.
2. Bezverkhnya G. (2016) Formation of motivation for physical education and sports of schoolchildren and students: monograph / G. Bezverkhnya, V. Tsybulska, G. Gonchar. - Uman: Visi VOC. - 223 p.
3. Glazirin I. (2003) Fundamentals of Differentiated Physical Education [Text]: a textbook. / I. Glazirin. - Cherkasy: Publishing House "Echoes-Plus". - 352 p.
4. Dubogay O. (1995) Methods of physical education of students, classified by health status to a special medical group: a textbook. / O. Dubogay, V. Zavatsky, Y. Korop. - Lutsk: Nadstyrya. - 220 p.
5. Kalashnik O. (2011) Stimulation of student activity to sports activity / O. Kalashnik // Actual problems of theory and methodology of physical education. - Lviv. - 69 – 75 p.
6. Kozlenko M. (1984) Theory and methods of physical education / M. Kozlenko, E. Vilchkovsky, S. Tzvek. - K.: High School. - 230 p.
7. Kramar V. (2002) A healthy lifestyle / V. Kramar // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Coll. Of sciences. pr / ed. S. Ermakov. - H. : ХХПІ. - № 24. - P. 56 - 62.
8. Malimon O. (2009) Differentiated approach in the process of physical education of students [monograph] / O. Malimon. - Lutsk. : Ministry of Education and Science of Ukraine. - 160 p.
9. Nosko N. (2000) The influence of physical education on the state of health and physical fitness of student youth / N. Nosko, A. Kryvenko // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Coll. of sciences. ed. SS Ermakov - Kharkiv: ХХПІ. - № 22. - P. 14-18.

УДК 796.88:378.(075.8)

Грибан Г.П.,
док. пед. наук, проф.,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Ткаченко П.П.,
канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання,
Житомирський національний агроекологічний університет, (м. Житомир);
Краснов В.П.
канд. пед. наук, проф.
Національний університет біоресурсів і природокористування України, (Київ)

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ВИХІДНИМИ РІВНЯМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

В статті представлено обґрунтування методики підготовки студентів з різними вихідними рівнями фізичної підготовленості у гирьовому спорті. Доведено, що представлена методика враховує педагогічні умови формування власного потенціалу студента (рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я) та активізує його фізкультурно-спортивну діяльність і вдосконалення у гирьовому спорті. Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні ефективності методики підготовки студентів у гирьовому спорті, виходячи з рівня їх вихідної фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізичне виховання, навчально-тренувальний процес, гирьовий спорт, гирі, силові якості, студенти.