

11. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskiy, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).

12. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

13. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskiy, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

14. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

15. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortings as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).

16. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247-252).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).11

Курабцев М.
аспірант

кафедри теорії та методики фізичного виховання,
спеціальність 014 Середня освіта

(за предметними спеціалізаціями) – спеціалізація – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Національний педагогічний університет імені М. П Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ПІД ЧАС ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

В статті проаналізовано особливості застосування диференційованого підходу під час програмування занять у фізичному вихованні здобувачів освіти. Проаналізовано літературні джерела з метою визначення трактування понять «програмування занять у фізичному вихованні», «диференційований підхід». В ході огляду літератури визначено недостатність застосування диференціації в практичній діяльності, що потребує розробки сучасних методик та підходів до вирішення даного питання.

Ключові слова: фізичне виховання, учні, здобувачі освіти, фізичні вправи, диференційований підхід.

Kurabtsev M. Features of the application of the differentiated approach during the programming of classes in physical education of school students. The article analyzes the peculiarities of the application of a differentiated approach during the programming of classes in the physical education of students. Literary sources were analyzed in order to determine the interpretation of the concepts "programming of classes in physical education", "differentiated approach". During the review of the literature, the insufficiency of the application of differentiation in practical activities was determined, which requires the development of modern methods and approaches to solving this issue. Programming is one of the variants of normative forecasting [98], since the norm is the goal of physical education – achieving an optimal state of physical health. Normative levels of physical condition can be presented in the form of models, the characteristics of which are functional indicators of the cardiovascular, respiratory, and nervous systems at rest or after physical exertion, physical capacity, physical fitness, etc.

Programming in physical education is "the definition of a rational set and volume of means and methods of physical education, the sequence of their use at different stages of the health-improving process in accordance with the goals and objectives of using exercises for people of different ages, with different levels of health and fitness. Despite the antiquity of the question, the development of differentiated physical education has not yet received its final solution. This is evidenced by the interest shown by scientists in this issue to this day.

Key words: physical education, students, students, physical exercises, differentiated approach.

Постановка проблеми. Одним із сучасних напрямків удосконалення фізичного виховання в закладах

загальної середньої освіти є впровадження сучасних методик диференційованого підходу з урахуванням не лише статі, але і індивідуальних можливостей однорідних за морфо-функціональним станом груп [1]. Підставою для цього судження є результати досліджень, які констатують, що біологічний розвиток різних учнів відбувається нерівномірно (гетерохронно). Встановлено, що певна частина дітей має прискорений темп розвитку, а інша – уповільнений порівняно з однолітками, які мають темп розвитку, відповідний до їхнього віку.

Останніми роками увага до диференційованого фізичного виховання школярів помітно зросла. В державній програмі «Фізична культура» для учнів загальноосвітніх шкіл [2] сказано, що основним організаційно-методичним принципом здійснення фізичного виховання являється «диференційоване застосування засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їх здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості».

Незважаючи на давність поставленого питання, розробка диференційованого фізичного виховання ще не отримала свого кінцевого вирішення. Про це свідчить зацікавленість, яку виявляють вчені до цього питання до сьогодні.

Аналіз літературних джерел та публікацій. На необхідність диференційованого підходу в процесі навчання і виховання дітей однакового календарного віку в зв'язку з гетерохронністю їх розвитку давно звертали увагу багато відомих державних діячів, педагогів та педіатрів [3].

В теорії фізичного виховання також надають великого значення здійсненню диференційованого підходу [2, 3]. Подальші дослідження та пошуки вчителів, на думку фахівців, повинні бути спрямовані на розробку диференційованого фізичного виховання. Автори рекомендують визначити типове для однорідних груп школярів (за статтю, віком, ступенем фізичного розвитку та ін.) та індивідуалізувати зміст та методичні прийоми навчально-виховної роботи.

Основна спрямованість досліджень зводиться переважно до вивчення наступних питань: взаємозв'язків між соматичними ознаками, рівнем фізичного розвитку, ступенем статевого дозрівання дітей та підлітків, з одного боку, та їх результатами в руховій діяльності, показниками якісних сторін рухових можливостей, з іншого; динаміці і особливостям прояву рухових здібностей учнів залежно від рівня їхнього фізичного розвитку і ступеня статевого дозрівання; перевірки ефективності та розробці методів фізичного виховання школярів у відповідності до їх біологічного віку [4].

У результаті аналізу наукової літератури було з'ясовано, що між рівнем фізичного розвитку, який визначається за тотальними ознаками, і ступенем прояву рухових здібностей учнів, існує взаємозв'язок. Стан фізіологічних функцій, відзначає він, схожості, які забезпечують працездатність організму людини, не можуть розглядатися окремо від загального рівня фізичного розвитку, адже в нормі ріст і розвиток, тобто нарощування кількісних ознак та якісних (фізіологічні функції) зумовлюються єдиною інтенсивністю метаболічних процесів, які відбуваються в організмі. Порушення цих процесів під впливом екзогенних або ендогенних причин, напевно, впливає в рівній мірі на формування морфологічних і функціональних показників зростаючого організму.

Виклад основного матеріалу дослідження. Програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, оскільки нормою є мета фізичного виховання – досягнення оптимального стану фізичного здоров'я. Нормативні рівні фізичного стану можуть бути подані у вигляді моделей, характеристиками котрих є функціональні показники серцево-судинної, дихальної, нервової систем у спокої або після виконання фізичного навантаження, фізичної працездатності, фізичної підготовленості та ін. [5].

Програмування у фізичному вихованні – це «визначення раціональної сукупності і об'єму засобів і методів фізичного виховання, послідовності їхнього використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно до цілей і завдань застосування вправ для людей різного віку, з різним рівнем здоров'я і тренуваності».

Диференційований підхід – поняття, яке охоплює широке коло педагогічних явищ. Це, перш за все, певна різноманітність навчальних програм, планів для спортивних шкіл та шкіл-інтернатів, шкіл з поглибленим заняттям фізичною культурою, а також для фізкультурно-оздоровчих занять учнів різних класів [1]. Диференційований підхід знаходить широке застосування на уроках при розподілі навчальних завдань з різними ступенями навантаження для різних учасників.

Для розробки цільової моделі занять пропонують різні способи: словесний, графічний, математичний. Останній, на думку фахівців, є найбільш інформативним, тому що математичний спосіб опису моделі є відображенням кількісних відношень.

Цільова модель повинна містити характеристики як узагальнених показників (наприклад рівня фізичного стану учнів), так і окремих: морфофункціональний статус, соматичне здоров'я, фізична підготовленість. При цьому така модель може бути подана на трьох рівнях: узагальненому, груповому та індивідуальному [3]. Її порівняння з характеристиками вихідного стану школярів дає можливість визначити ступінь відхилення і скласти моделі педагогічних дій (фізкультурно-оздоровчих програм), спрямованих на усунення цих відмінностей.

Визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень та послідовності їх застосування здійснюється з урахуванням завдань фізичного виховання. Як відомо, основним серед них є оздоровче: досягнення належного рівня фізичного стану, котрий забезпечує високий рівень фізичного здоров'я. Фахівці [5] вважають це завдання найбільш складним для вирішення, оскільки норми фізичного стану дитячого контингенту, які забезпечують високий рівень фізичного здоров'я, найменше вивчені та обґрунтовані. До сьогодні подібні дослідження проведені серед дівчат 12 – 13 [3] і хлопчиків 13 – 15 років.

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціонального рухового режиму занять. Мова йде про вибір раціональних параметрів кратності, обсягу й інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять, котрі визначають фізичне навантаження.

Дослідники вважають [1,2,3,4], що перед тим як планувати кількість занять на тиждень, необхідно враховувати їхній обсяг та інтенсивність: чим вища інтенсивність, тим менша тривалість навантажень і більша частота занять, і

навпаки, при використанні вправ низької інтенсивності і більшої тривалості заняття повинні бути не частішими, ніж 2-3 рази на тиждень.

Найчастіше у літературі зустрічається думка про те, що дозувати інтенсивність навантаження слід не за кількісними ознаками навантаження (число повторень, величина зусиль, темп тощо), а за показниками, які характеризують реакцію організму людини на зовнішнє навантаження. При цьому автори вважають за необхідне враховувати величину споживання кисню, частоту серцевих скорочень, максимальний пульсовий резерв, тренувальну частоту серцевих скорочень, поріг аеробного та анаеробного обміну.

Фахівці у галузі масової фізичної культури [2,3] пропонують спосіб дозування інтенсивності навантаження за частотою серцевих скорочень на основі врахування реакції останньої на організм як найбільш практичний. Крім того, навантаження можна дозувати за рівнем споживання кисню у відсотках до МСК, однак цей спосіб в умовах фізкультурно-оздоровчих занять є менш доступним.

Визначення гранично допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами вважається однією з основних умов оптимального програмування. Вивчення цієї умови у науковій літературі здійснено найкраще, ніж усіх інших складових алгоритму програмування. Це стосується учнів-підлітків 13 – 15 років та юнаків. Подібних досліджень серед учнів молодших класів нами не виявлено.

Висновки. Таким чином встановлено, що ефективним забезпеченням освітнього процесу, є добір адекватних форм і методів контролю теоретико-методичної, техніко-тактичної і фізичної підготовленості учнів. Відповідно до характеру процесу навчання, його мети, змісту навчального предмету у середній школі розрізняють чотири рівні засвоєння навчального матеріалу: початковий, середній, достатній і високий. Визначеним рівням відповідають розроблені науковцями критерії оцінювання навчальних досягнень учнів.

Для визначення рівня теоретичних знань використовують різноманітні методи контролю: спостереження за навчальною роботою учнів, усне опитування, письмове опитування, тестовий контроль (з використанням роздаткового матеріалу та комп'ютерів).

Визначаючи критерії засвоєння техніки фізичної вправи при програмуванні занять з фізичної культури необхідно керуватись теоретичними положеннями формування рухової навички.

Для контролю за розвитком фізичних здібностей, як правило, використовують два різновиди контрольних вправ: 1) рухові дії, що входять до змісту навчальної програми і піддаються стандартизації (біг, окремі види метань тощо); 2) спеціально створені тести для контролю за розвитком тих здібностей, які не можуть бути визначені вправами першої групи (динамометрія тощо).

Література

1. Альошина А. І. Формування вертикальної стійкості тіла дітей 9-12 років на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк. 2000. 19 с.
2. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12-13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К. 2002 - 20 с.
3. Арефьев В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Навч. посібник [для студ. навч. закладів 2-4 рівнів акредитації. - 3-є вид. перероб. і доп.]. Кам'янець-Подільський: «Рута». 2007. 248 с.
4. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів. 2007. 19 с.
5. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів. 2004. 23 с.

Reference

1. Alyoshin A. I. Formation of vertical stability of the body of children 9-12 years old in physical education lessons: autoref. thesis for obtaining sciences. degree Ph.D. Sciences in physical education and sports: special. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups." Lutsk. 2000. 19 p.
2. Andreyeva O. V. Programming of physical education classes for girls 12-13 years old: autoref. thesis for obtaining sciences. degree Ph.D. Sciences in physical education and sports: special. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups." K. 2002 - 20 p.
3. Arefiev V. G. Physical culture at school (for a young specialist). Education manual [for students education institutions of 2-4 levels of accreditation. - 3rd edition. processing and additional]. Kamianets-Podilskyi: "Ruta". 2007. 248 p.
4. Bakiko I. V. The combination of basic and variable parts of the program on physical culture of schoolchildren: autoref. thesis for obtaining sciences. candidate degree of Sciences in Physics and sports: spec. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups." Lviv. 2007. 19 p.
5. Bezverhnya G. V. Motivation to engage in physical culture and sports of schoolchildren in grades 5-11: autoref. thesis for obtaining sciences. candidate degree sciences in physics education and sports: special. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups." Lviv. 2004. 23 p.