

3. Мичуда Ю. П. Пути совершенствования социально-экономических основ развития физической культуры и спорта в Республике Ливан / Ю. П. Мичуда, Юсеф Юсеф Али // Педагогика, психология та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. праць. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2010. - № 8. – С. 61 – 64.
4. Савченко В. Управління сферою фізичної культури і спорту у науковому дискурсі в Україні [Електронний ресурс] / В. Савченко, А. Сергєєв // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2016\\_1\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_20).
5. Хадер Самер. Анализ сферы оздоровительной физической культуры в Палестине / Самер Хадер // Теорія і методика фіз. Виховання. – 2015. - № 3. – С. 110-114.
6. Самер К. І. Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / Самер К. І. – Київ, 2016. – 20 с.

#### Reference

1. Varenyk O.M. (2014), "Organizational interaction between institutions of sports for all at the local level", National University of Physical Education and Sports of Ukraine.
2. Dutchak M. (2015), "The paradigm of health-enhancing physical activity: theoretical substantiation and practical implementation", Theory and methods of physical education and sports.– 2015. – Vol. 2. – pp. 44–52.
3. Michuda Y.P. (2010), "Ways of improvement of socioeconomic bases of physical culture and sports development in Lebanon", Pedagogika, Psihologija ta Mediko-Biologicni Problemi Fizicnogo Vihovanna i Sportu.
4. Savchenko V, Sergejev A. (2016), "Management of the sphere of physical culture and sports in scientific discourse in Ukraine", available at: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2016\\_1\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_20).
5. Hader Samer. (2015), "Analysis of health-related physical culture in Palestine", Theory and Methods of Physical Education and Sports.
6. Samer K. I. Hader, (2016), "Organizational and methodological background for the implementation of fitness-technologies in physical education of Palestinian students", National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Ministry of Education and Science of Ukraine.

УДК 796.81-043.61

**Панкратов Н.С.**  
старший преподаватель  
Национальный технический университет Украины  
«Киевский политехнический институт» им.И.И.Сикорского

### ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

*Успешное осуществление учебного процесса по физическому воспитанию возможно лишь в том случае, если рационально используется весь арсенал средств двигательной подготовки при строгом соблюдении принципов методики физического воспитания с учетом уровня предварительной подготовки занимающихся. Последние научные данные свидетельствуют о том, что учебный процесс эффективен при условии индивидуально-дифференцированного подхода к физическому воспитанию и его тренирующей направленности. Однако такое перспективное направление очень медленно внедряется в практику работы. Это вызвано рядом причин. Прежде всего – недостаточностью знаний и наличия научно обоснованных методических рекомендаций об индивидуально-дифференцированном подходе к физическому воспитанию; большой организационной работой (с учетом особенностей ряда учебных заведений: сменность занятий, малочисленность факультетов, групповые семинарские занятия и т.д.) для того подхода; необходимостью качественного изменения учебного процесса и консерватизмом ряда преподавателей к прогрессивному направлению.*

**Ключевые слова:** дифференцированное обучение, учебный процесс, физическое воспитание, учебно-тренировочный процесс, двигательные действия.

**Панкратов Н. С. Індивідуально-диференційований підхід у фізичному вихованні.** Успішне здійснення учбового процесу з фізичного виховання можливе лише в тому випадку, якщо раціонально використовується весь арсенал засобів рухової підготовки при строгому додержанні принципів методики фізичного виховання з урахуванням попередньої підготовки займаючихся. Останні наукові дані свідчать про те, що учбовий процес ефективний при умовах індивідуально-диференційованого підходу до фізичного виховання та його тренуючого напрямку. Таке перспективне направлення дуже повільно впроваджується в практику роботи. Це викликано багатьма причинами. Насамперед – недостатністю знань та наявністю науково обґрунтованих методичних рекомендацій до індивідуально-диференційованого підходу до фізичного виховання; великою організаційною роботою (з урахуванням особливостей низки учбових закладів: змінність занять, мала чисельність факультетів, групові семінарські заняття і т.п.) для такого підходу; необхідністю якісної зміни учбового процесу та консерватизму низки викладачів до прогресивного направлення.

**Ключові слова:** диференційоване навчання, навчальний процес, фізичне виховання, навчально-тренувальний процес, рухові дії.

**Pankratov N. An individually differentiated approach in physical education.** *The successful implementation of learning process on physical culture is possible only when all set of means of moving preparing is used rationally as well as when strict keeping of principles of methodics of physical education together with early preparing of learned people. The new scientific data show that learning process is effective when it is the individual and differential approach to physical education and to its training direction. Such perspective directions introduced very slowly to a practice of work. There are some reasons. First of all there is a lack of knowledge and scientifically grounded methodical recommendations to individual and differential approach to physical education; large organizational work (on the account of peculiarities of some educational establishments: varieties of lessons, small quantities of faculties, group seminar lessons etcetera) for that approach; a necessity of qualitative change of learning process and a lack of desire of some teachers to developing progressive direction.*

**Key words:** *differential learning, learning process, physical education, learning and training process, moving actions.*

**Цель статьи** заключается в определении значения индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании студенток, а также в разработке условий, способствующих совершенствованию занятий физической культурой и спортом.

**Задачи исследований:** провести анализ специальных литературных источников, анкетирование, опрос.

**Методы исследований.** Анализ научно-методической литературы и сети Интернет по проблеме, которую изучаем, педагогические наблюдения, метод сравнений и сопоставлений.

**Результаты исследований.** Индивидуально-дифференцированный подход, во-первых, предполагает знание индивидуальности, т.е. того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию требует: учета состояния здоровья и наличия в нем отклонений; определения функциональных возможностей; уровня развития основных двигательных способностей, учета физического развития и условий жизни каждого студента. Во-вторых, дифференциация учебного процесса имеет два аспекта. Это планирование физической нагрузки в строгом соответствии с психофизическим состоянием каждого занимающегося и разделением студентов на однородные группы по каким-то признакам.

Принцип индивидуализации не противостоит принципу группового проведения учебно-тренировочного процесса, так как он отражает не индивидуальную работу со студентом, а учет индивидуальных особенностей.

Индивидуально-дифференцированный подход осуществляется в условиях коллективного обучения и ни в коей мере не означает его ликвидацию. Он как своеобразное приспособление объективных тренировок к особенностям занимающегося предполагает учет индивидуальных характеристик с тем, чтобы учебно-тренировочный процесс проходил в оптимальном режиме для каждого студента. Ведь то, что является чрезмерной нагрузкой для одной части студентов, оказывается полумерой для другой, так как психофизические возможности студентов неодинаковы.

Противники дифференцированного подхода считают, что в одной учебной группе по физическому воспитанию могут заниматься учащиеся различного уровня подготовленности. При этом основными аргументами является то, что отделение сильных студентов от слабых вызывает у первых зазнайство, появление чувства превосходства, своей исключительности, а также тезис о том, что слабо подготовленные студенты будут тянуться за сильными. Такой подход нарушает основные положения и принципы методики физического воспитания и, в первую очередь, методические принципы оступности, индивидуализации и постепенного повышения тренировок (динамичности).

Как показывают многолетние контрольные тестирования, уровень подготовленности студентов, поступивших на первый курс, выше чем у студентов, отнесенных к подготовительному учебному отделению. Так, у студенток в беге на 100 м лучшими результаты есть 15,8с, худшими – 22,2с; прыжок в длину с места – 130 см – 210см, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин – 24 раз – 52 раза; количество метров, пробегаемых за 12 мин соответственно – 1510 м и 2640 м. У студентов: бег на 100м лучший – 12,3с и хуже 17,5; прыжок в длину – 165см – 245см; подтягивание в висе на перекладине 0 раз -14 раз, количество метров, пробегаемых за 12 мин соответственно 2071м и 2860м.

Именно дифференцированный подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию позволяет в наибольшей степени учесть различия в физической подготовленности студентов и методически правильно подойти к организации учебного процесса.

Для обоснования необходимости дифференцированного подхода к комплектованию учебных групп разберем следующий пример. Три студентки с разным уровнем предварительной физической подготовленности ( А, Б и В) занимаются вместе.

Рассмотрим первый вариант проведения учебно-тренировочного занятия и его реальные результаты. Одна из задач занятия - воспитание общей беговой выносливости. Средство решения задачи – пробегание двухкилометровой дистанции со скоростью 85% от максимальной в зоне развивающей интенсивности при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 155-170 уд/мин (аэробная работа). На практике это выглядит примерно так: студентка А, пробежав дистанцию за 10 мин, вынуждена вместе с преподавателем ждать остальных примерно 5 мин 25 сек. После завершения дистанции студентками Б и В группа начнет выполнять разминочный комплекс общеразвивающих упражнений. Результат воздействия этих упражнений будет различен, так как студентка А за время ожидания сбора всей команды успела полностью восстановить ЧСС до исходного уровня (70 – 80 уд/мин), а студентки Б и В, начавшие выполнять общеразвивающие упражнения без отдыха, будут заниматься в развивающей зоне интенсивности вместо работы в поддерживающей (ЧСС – 138-150 уд/мин) и восстановительной (ЧСС – 114-132 уд/мин) зонах. Вывод однозначен: студентка А входе разминки не получила достаточной нагрузки, а студентки Б и В, наоборот, получили слишком большую загрузку и, как следствие,

общеразвивающие упражнения выполнялись ими в неоптимальном режиме.

При таком подходе скорость бега для студенток Б и В возрастает на 5%, а время пробегания каждого километра – на 40 с и, как следствие. ЧСС увеличивается до 185-192 уд/мин, а это уже бег в зоне субмаксимальной интенсивности и другая рабочая нагрузка – анаэробная.

Следующий пример: преподаватель включил в занятия для воспитания силовых способностей упражнения с сопротивлением в парах. В данном случае эффективность от этих упражнений невысока, так как силовые возможности трех студенток различны. На примере выполнения приведенных видов тренировочных занятий видно, с какими трудностями в организации занятий и оптимизации нагрузок сталкивается преподаватель при случайной комплектации групп по физическому воспитанию.

Теперь проанализируем - достигнут ли студентки Б и В желаемого результата, если будут заниматься в одной группе? Рассмотрим факторы, лимитирующие овладение ими программного материала. Основным фактором для студентки Б является избыточный вес и низкий уровень беговой выносливости, а для студентки В – низкий уровень силовой подготовки (абсолютной силы) и скоростной выносливости. Несмотря на то, что в конечном счете их долгосрочная цель овладение программным материалом – совпадает, задачи, средства и методы для студенток Б и В будут различны. Основными задачами для студентки Б будут: уменьшение массы тела, увеличение относительной силы, развитие беговой выносливости. Для студентки В – увеличение массы тела и абсолютной силы, развитие скоростной и силовой выносливости.

Приведенные примеры еще раз подтверждают, что стихийное формирование групп для занятий физическим воспитанием снижает качество учебного процесса, что выражается в: - снижении уровня организации занятий, их моторной плотности; - оптимизации нагрузки для всех занимающихся; - трудностях оптимизации нагрузки для всех занимающихся; - нецелесообразном подборе средств и методов подготовки с учетом дидактической цели и задач занятий; - невозможности сочетания фронтальной, групповой и индивидуальной работ.

По этим причинам учебный процесс становится неэффективным и не позволяет добиться цели, которая стоит перед физическим воспитанием и процессом качественной подготовки студенток. Тренирующая направленность физического воспитания в данном случае реализуется не полностью.

Реализация данной концепции на практике выглядит примерно однотипно. Большинство занятий начинается с разминки(подготовительная часть занятий, которая проводится примерно по такой схеме: вначале выполняются упражнения в ходьбе или бег продолжительностью 3-4 мин (600-800м, иногда вперемежку с ходьбой); затем следуют простые, хорошо известные общеразвивающие упражнения в медленном и среднем темпе (12-15 упражнений). При этом каждое упражнение прорабатывается без какого-либо напряжения, легко и свободно (ориентировочно 12-16 раз). Заканчивается разминка выполнением 3-4-х беговых упражнений по 15-20м и 2-3-х пробежек по 30-40м с произвольной скоростью. На такое проведение подготовительной части занятия затрачивается обычно 25-30 мин. Затем изучается или совершенствуется техника одного из видов спорта и заканчивается занятие в большинстве случаев подвижными, спортивными играми или 8-10 минутным комплексом упражнений, направленными на воспитание двигательных способностей.

При таком проведении занятий, как показывают результаты исследований, частота пульса 90-100 уд/мин, температура тела повышается на 0,1-0,3 градуса, эмоциональный фон занятий низкий. По сути дела, при классическом подходе к занятиям не решается ни одной задачи, стоящей перед физическим воспитанием и, как следствие, такой подход не соответствует современным тенденциям физического воспитания вообще и в вузах в частности.

Физическое воспитание характеризуется определенными качественными и количественными показателями тренирующего воздействия физических упражнений. Таким образом, только в результате физической тренировки в организме развивается совокупность изменений, способствующих развертыванию механизма общей адаптации, направленной, в частности, на энергетическое и пластическое обеспечение специфических гомеостатических реакций, перестройку различных органов и систем, расширение их функциональных возможностей, совершенствование регуляторных механизмов.

Это имеет важное значение для поддержания здоровья, повышения работоспособности, сопротивляемости организма к действию различных вредных факторов. Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), академичности (индивидуализация нагрузок).

Метод создания однородных групп, отражающих принцип индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся, возник как следствие попытки преодолеть недостатки классного (недифференцированного) обучения в 20-30гг. XXв. Учитывались различия занимающихся в способностях, свойствах темперамента и т.д. Один из ведущих психологов П.П.Блонский писал, что только однородные группы, с учетом психофизиологических особенностей обучающихся, позволят успешно организовать учебный процесс.

В результате анализа экспериментально-теоретического состояния вопроса индивидуально-дифференцированного подхода к физическому воспитанию студенческой молодежи можно сделать ряд выводов.

1. Выявлено, что студенты, поступившие на первый курс, имеют достоверные различия в уровне двигательной подготовленности. Анализ результатов исследований позволил условно разделить контингент студентов по уровню физической подготовленности на пять основных групп. Первая группа - очень высокий уровень физической

подготовленности; вторая группа – уровень подготовленности выше среднего; третья – средний уровень подготовленности; четвертая – ниже среднего; пятая – очень низкий уровень оазвития двигательных способностей.

#### Выводы

В результате проведенных исследований выявлено:

1. Для наиболее успешной организации занятий физическим воспитанием необходим учет интересов студентов в занятиях физическими упражнениями; теоретическая подготовка играет важную роль в процессе мотивации личности. Поэтому желателен проводить дифференцированный зачет по физическому воспитанию, в котором важное место должно отводиться оценке теоретических знаний студентов.

2. Теоретический анализ, обобщение педагогической практики позволяют считать, что эффективность воспитания двигательных способностей в значительной мере обусловлена индивидуальными особенностями морфологического и психофизиологического развития, а также уровнем физической подготовленности студентов. В связи с этим, реализация принципа индивидуализации, позволяющего учитывать особенности развития студентов, является одним из важных факторов повышения эффективности педагогического процесса на разных этапах обучения. Наиболее значимыми показателями индивидуальных различий студентов, по научным данным и нашим исследованиям, являются уровень двигательных способностей, функциональные возможности, основные свойства нервной системы, позволяющие осуществлять дифференциацию занимающихся на однородные типологические группы.

3. Использование индивидуальной подготовки в практике физического воспитания студентов (на основе разработанных модельных характеристик их физического состояния) повышает эффективность учебно-тренировочного процесса и способствует правильной ориентации при их подготовке, оптимизации планирования и конкретизации средств подготовки.

4. Выявлено, что эффективность физического воспитания значительно улучшается, когда педагог использует информацию, объективно отражающую состояние студентов, и планирует тренировочные нагрузки в соответствии со структурой двигательной подготовленности занимающихся. Только изучив возможности студента. Педагог может успешно реализовать на практике индивидуально-дифференцированный подход.

5. Теоретическо – методические положения дифференцированного физического воспитания должны трансформироваться в следующие организационно – педагогические условия: применения физических упражнений на занятиях по физическому воспитанию; рациональное методическое обеспечение физических упражнений, предусматривает четкое предназначение каждого упражнения и его индивидуальное значение; применения средств информации, которая обеспечивает осознание студентам каждой поставленной задачи; эффективность дифференцированного внедрения занятий зависит от внесения коррективов в упражнения студента, исходящую обусловленность дозирования ( за разными параметрами), рациональное соотношение доступной и трудной задачи.

#### Литература

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко, -СПб.: МГП «Петрополис», 1992-123с.
2. Ареф'єв В.Г. Дифференція розвивально – оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. Теорія і практика [Тест]: монографія / В.Г. Ареф'єв. - Київ: Центр учбової літератури, 2014.-197с.
3. Ареф'єв В.Г. Адаптаційні передумови диференціації розвивально – оздоровчих занять з фізичної культури. Науковий часопис. // Науково – педагогічні проблеми фізичної культури. – Київ. Вид. НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2015. с. 7-10
4. Круцевич Т.Ю. Управления физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дисс. докт. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Т.Ю. Круцевич. – К.: 2000. – 510с.
5. Монаков В.М. Дифференциация в средней школе / В.М. Монаков, В.А. Орлов, В.В. Фирсов // Советская педагогика. – 1990. -№8, - с. 42-47

#### Referens

1. Apanasenko G. L. (1992) Evolyuzia bioenergetiki i zdorov'e cheloveka [The evolution of bioenergetics and health of a human] / G. L. Apanasenko, SPb.: MGP "Petropolis", – 123 s.
2. Aref'ev V. G. (2015) Adaptaziini peredumovi diferenziazii rozvyval'no ozdorovchykh zanyat' z fisychnoi kul'tury. Naukovy chasopys [The adaptative elements of differentiation of developing and health lessons on physical culture. Scientific journal]. // Naukovo – pedagogichni problemi fisychnoi kul'tury. – Kiev. Vid. NPU im. M. P. Dragomanova. s. 7 – 10.
3. Aref'ev V. G. (2013) Diferenziazia rozvyval'no - ozdorovchykh zanyat' z fisychnoi kul'tury uchniv osnovnoi shkoly. Teoria i praktika [Test]: monographia [The differentiation of developing and health lessons on physical culture of pupils of base school. Theory and practice [Test]: monographia / V. G. Aref'ev. – Kiev: Zentr uchbovoi literatury, – 197 s.
4. Monakov V. M. (1990) Diferenziazia v srednei shkole [The differentiation at elementary school] V. M. Monakov, V. A. Orlov, V. V. Firsov // Sovetskaya pedagogika. – №8, - s. 42 – 47
5. Akun A. E., Lynn G. S., John C. (2003): Organizational training: a socio – cognitive teamwork, Human Relations. 56.7., pp. 839 – 868.
6. Barnett R. Super complexity and curriculum. Studies at Higher Education, 2005. 25(3), pp. 255 – 265.
7. Justice C., Rice J., Warry W. & Laurie I. (2007) Taking inquiry makes a difference – a comparative analysis of student learning. Journal of Excellence at College Teaching, 18(1), pp. 57 – 77