

# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.012.1

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

*Левандовська Л. Ю.*

Кременецький педагогічний коледж

**Анотація.** У статті проведений аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з питання індивідуалізації процесу фізичного виховання школярів. З метою ознайомлення зі станом досліджуваного питання було вивчено і проаналізовано науково-методичну та спеціальну літературу. Однією з центральних проблем фізичного виховання і потужних резервів підвищення його ефективності є проблема індивідуалізації, яка обумовлена об'єктивним, органічно властивим класно-урочній системі, протиріччям між колективною формою навчання і особистісним способом засвоєння навчального матеріалу. Впровадження індивідуалізації у процес фізичного виховання залежить від того, на скільки вчителю вдасться знайти підхід до кожного учня, своєчасно виявити і допомогти перемогти тимчасові труднощі, які виникли в окремих учнів, сприяти подальшому розвитку їх здібностей.

**Ключові слова:** фізичне виховання, школярі, індивідуалізація.

**Вступ.** Психофізичний стан підростаючого покоління характеризується рядом негативних ознак, які проявляються в зниженні рівня здоров'я дітей, збільшенні хронічних захворювань, погіршенні фізичної підготовленості, одна з причин яких, це — зниження рухової активності дітей і підлітків. Поширеність гіподинамії серед школярів досягла 80 %. Істотна частина причин сформованого положення визначається загальною соціально-економічною кризою в країні, а також тим, що сьогодні часто зустрічається відгородженість батьків від виховання й розвитку своїх дітей. При цьому фізичне виховання, яке покликане зміцнювати здоров'я учнів, має стійко низьку ефективність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми фізичного виховання підлітків вказує на те, що в даний час виявлено особливості прояву аеробної й анаеробної (лактатної) продуктивності організму та якісних параметрів фізичної підготовки, з урахуванням яких визначено рівень функціональних можливостей дівчат з різним соматотипом [5]; розроблено методика розподілу навчального часу для розвитку рухових здібностей школярів VII класів на уроці фізичної культури залежно від темпів їх біологічного розвитку за умов трьох уроків фізичної культури на тиждень [6]; обґрунтовано модель формування гуманних якостей учнів у процесі фізичного виховання та визначено мету, завдання, принципи побудови,

психолого-педагогічні механізми, етапи формування гуманних якостей [3].

Водночас, у спеціальній літературі практично не знайдено певних програм індивідуального фізичного виховання школярів, які б могли широко використовуватися в загальноосвітніх школах, дотепер залишаються фрагментарно висвітленими багатьма питаннями урахування психофізичних особливостей під час фізичного виховання дітей.

Робота виконана згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011—2015 рр.

**Мета роботи** — провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з питання індивідуалізації процесу фізичного виховання школярів.

**Методи дослідження.** З метою ознайомлення зі станом досліджуваного питання було вивчено і проаналізовано науково-методичну та спеціальну літературу, яка стосується питань фізичного розвитку та фізичного виховання дітей шкільного віку, методики проведення уроків фізичної культури у школі, підходів до навчання руховим діям. Опрацьовано фонди Рівненської обласної бібліотеки, медичної бібліотеки (м. Рівне), бібліотек Рівненського державного гуманітарного університету, Національної бібліотеки України ім. В. Вернадського, Національної наукової медичної бібліотеки України.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Фізична підготовка дітей — це педагогічний процес, спрямований на розвиток основних здібностей: силових, швидкісних, витривалості,

координації і гнучкості. Рівень їх розвитку визначається фізіологічними можливостями органів і систем організму, психічними факторами, зокрема розвитком інтелектуальних і волевих факторів. Виховання фізичних здібностей — складний, тривалий процес, в основі якого лежать два взаємопов'язаних фактори: біологічний і соціальний. Фізична підготовленість — це комплекс генетичних задатків (адаптивних потенціалів багатьох фізіологічних систем), набутих фізичних якостей і навичок — реалізованих адаптивних можливостей. Специфічність їх формування залежить від віку, рівня фізичної підготовленості, особливостей тренування, індивідуальних конституційних типів, фізичної активності учня.

Як стверджує В. І. Лях, процес засвоєння будь-яких рухових дій здійснюється тоді, коли учень має міцні, витривалі і швидкі м'язи, гнучке тіло, високорозвинуті здібності управляти собою, своїм тілом, своїми рухами [4].

Як відомо, фізична підготовленість у переважній більшості школярів є незадовільною, що створює несприятливий фон для успішного навчання, збереження здоров'я. Підвищення вимог до занять і вмінь учнів зі збільшенням кількості навчальних предметів і навчального навантаження на фоні обмеження рухової активності, хронічного недосягання, зниження інтересу до активних занять фізичними вправами, порушення режиму харчування, екологічно несприятливого довкілля — знижують фізичну підготовленість і працездатність учнів, стають фактором ризику виникнення хронічних психосоматичних захворювань.

Оздоровча роль фізичних вправ є загально відомою. Регулярні заняття оздоровчою фізичною культурою підвищують енергетичний потенціал організму, фізичну тренованість, адаптацію організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, які згідно з концепцією М. Амосова, Г. Апанасенка, К. Купера є основними критеріями фізичного (соматичного) здоров'я. Вони показали, що люди, які мають рівень енергетичного потенціалу — МСК не нижче 42 мл/хв /кг не страждають хронічними захворюваннями. Ця порогова величина аеробних можливостей організму визначає „безпечний” рівень здоров'я та фізичної підготовленості.

Таким чином, сьогодні перед учителями фізичної культури стоїть завдання не стільки збереження здоров'я, скільки його розширення, тобто підвищення рівня здоров'я.

Дітям притаманні вікові і статеві відмінності. Поряд з цим, діти одного віку і статі мають різні здібності, які необхідно враховувати у процесі навчання і виховання. Природа індивідуальних особливостей обумовлена: біологічними причинами

(вік, стать, генетично обумовлені особливості, працездатність тощо); соціальними причинами (сім'я, школа, оточення); психічними процесами (сприйняття, пам'ять, мислення, воля, характер, схильності); фізичним розвитком.

Індивідуальний темп навчання — природно задана властивість, обумовлена швидкістю утворення тимчасових зв'язків у ЦНС, яка в різних дітей неоднакова, тому їм необхідний різний час та різна кількість повторень для засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок. Навчання і виховання повинно сприяти розвитку дитини.

Однією з центральних проблем фізичного виховання і потужних резервів підвищення його ефективності є проблема індивідуалізації, яка обумовлена об'єктивним, органічно властивим класно-урочній системі, протиріччям між колективною формою навчання і особистісним способом засвоєння навчального матеріалу. Впровадження індивідуалізації у процес фізичного виховання залежить від того, на скільки вчителю вдасться знайти підхід до кожного учня, своєчасно виявити і допомогти перебороти тимчасові труднощі, які виникли в окремих учнів, сприяти подальшому розвитку їх здібностей.

Внаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей учнів, темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими. Заняття фізичними вправами будуть ефективними в тому випадку, коли при їх проведенні дотримуються оптимальних для кожного учня темпів. Нав'язування учням вищих (порівняно з їх можливостями) або нижчих темпів неминуче призведе до зниження розвиваючого ефекту навчання.

Проте, єдність поглядів багатьох учених щодо важливості врахування індивідуальних особливостей учнів у фізичному вихованні далеко не завжди реалізується в навчальному процесі. Для цього є певні причини: велика наповнюваність класів, лише два уроки в тиждень і їх коротка тривалість, методи організації діяльності на уроці, єдина програма, однакова мета, завдання, терміни навчання. Все це припадає на неоднаковий за можливостями контингент учнів, що призводить, звичайно, до трьох можливих наслідків: успішного виконання, перевиконання, недовиконання навчальних вимог.

Навчання і виховання варто будувати так, щоб вони завжди були розвиваючими. Для цього враховують існуючий рівень рухового досвіду, фізичного і психічного розвитку дитини, прагнучи забезпечити доступність фізичного виховання шляхом постановки завдань, що повністю відповідають можливостям учнів. При цьому спираються не на існуючий рівень розвитку, а на найближчі потенціальні можливості учнів.

Навчати дитину треба не того, що вона може без особливої праці засвоїти на основі свого розвитку, а того, що сьогодні їй ще не під силу, що сьогодні вона зможе зробити тільки з певною допомогою вчителя і лише завтра самостійно. Правильно організований процес фізичного виховання (з позицій принципу доступності й індивідуалізації) повинен мобілізувати резерви розвитку школяра, змусити їх працювати з таким розрахунком, щоб завтра вони стали основою самостійної навчальної діяльності учня і базою засвоєння нового матеріалу. Так розширюються кордони досягнутого і відбувається ріст фізичних і психічних можливостей школярів. Такий процес повинен здійснюватись постійно. Отже, визначення індивідуальної міри доступного і пошук шляхів її реалізації треба розглядати як систему роботи вчителя, а не як епізодичну форму вирівнювання можливостей дітей.

Конкретне визначення міри доступного — одна із найскладніших проблем фізичного виховання. Оптимальна міра доступного в навантаженнях, яка визначає його верхню (адаптаційну) межу, визначає повну відповідність між можливостями учня і трудністю поставлених перед ним рухових завдань.

Оптимальна трудність завдань повинна визначатись, враховуючи можливості учнів засвоювати теоретичну інформацію (знання) й оволодівати певною структурою рухових дій, а також проявляти фізичні та психічні зусилля. Зрозуміло, що у різних дітей прояви цих можливостей різні. При цьому трудність поставлених завдань залежить від суб'єктивної оцінки учнями своїх можливостей. Так, невпевненість у своїх силах підвищує ступінь трудності, а впевненість суб'єктивно знижує її. Тому, у процесі фізичного виховання дуже важливо при спрощенні завдань, у випадку виникнення суб'єктивних труднощів, не втратити міру, довівши завдання до рівня, який знижує емоційний тонус і, разом з тим, — інтерес до нового.

Одночасно слід відзначити, що при розгляді питань, пов'язаних з індивідуалізацією, часто основна увага помилково приділяється роботі з відстаючими. Для вчителя важливою повинна залишатись і робота з дітьми, які випереджають у розвитку своїх ровесників. Якщо перед ними постійно не ставити щораз нових завдань, що відповідають їхньому рівню розвитку, то інтерес до занять у них падає.

Учитель не має права працювати на уроці з окремими учнями — найбільш підготовленими, або відстаючими. Він повинен встановити з усіма стосунки довір'я та повного взаєморозуміння.

Автори виділяють наступні особливості учнів, які необхідно враховувати, і тактику дії на них:

1. Враховувати відмінності у ставленні дітей до навчання і його результатів. Учні, які ставляться безвідповідально, негативно до навчання і його результатів, повинні бути предметом особливої і постійної уваги педагога. Необхідно потурбуватись про достатню мотивацію, виробити систему заохочень, яка сприяє утвердженню особистості шляхом створення ситуацій успіху.

2. Кількість і обсяг необхідних вправ для засвоєння і закріплення навчального матеріалу в кожного учня різні: отже, темп навчання різних учнів неоднаковий.

3. При оволодінні технікою рухових дій слід підбирати підвідні вправи відповідного характеру і обсягу, залежно від навчальних успіхів учнів.

4. Істотно відрізняються можливості учнів втримувати фізичні і психічні навантаження. Ця обставина спонукає вчителя забезпечити сувору диференціацію навчальних завдань для кожного учня. Кожна підгрупа в класі одержує своє завдання і працює над ним, але залежно від успіхів навчання можливі переходи з кола на коло [1, 2].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з питання індивідуалізації процесу фізичного виховання школярів виявив, що незважаючи на єдність поглядів багатьох учених щодо важливості врахування індивідуальних особливостей учнів у фізичному вихованні, далеко не завжди реалізується це в навчальному процесі. Для цього є певні причини: велика наповнюваність класів, лише два уроки в тиждень і їх коротка тривалість, методи організації діяльності на уроці, єдина програма, однакова мета, завдання, терміни навчання.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на пошук нових ефективних індивідуальних підходів до фізичного виховання школярів.

#### Список літератури

1. *Ареф'єв В. Г.* Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. — Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. — 383 с.
2. *Васильчик А. Г.* Науково-методичні основи програмування навчання фізичного виховання / А. Г. Васильчик // Теорія і методика фізичного виховання, 2003. — №2. — С.21—26.
3. *Гуменюк С. В.* Виховання гуманних якостей учнів основної школи у процесі занять фізичною культурою : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 [Електронний ресурс] / С. В. Гуменюк; Терноп. нац. пед. ун-т ім. В.Гнатюка. — Т., 2009. — 19 с.
4. *Лях В. И.* Физическая культура. 8—9 классы. Методическое пособие / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2007. — 112 с.

5. *Мірошніченко В. М.* Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 [Електронний ресурс] / В. М. Мірошніченко; Львів. держ. ун-т фіз. культури. — Л., 2008. — 17 с.
6. *Сітовський А. М.* Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів): автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 [Електронний ресурс] / А.М. Сітовський; Львів. держ. ун-т фіз. культури. — Л., 2008. — 20 с.

Надійшла до редакції 05.04.2012 р.

**Левандовская Л. Ю.** Индивидуализация процесса физического воспитания школьников.

В статье проведен анализ научно-методической и специальной литературы по вопросу индивидуализации процесса физического воспитания школьников. С целью ознакомления с состоянием исследуемого вопроса было изучено и проанализировано научно-методическую и специальную литературу. Одной из центральных проблем физического воспитания и мощных резервов повышения его эффективности является проблема индивидуализации, которая обусловлена объективным, органически присущим классно-урочной системе, противоречием между коллективной формой обучения и личностным способом усвоения учебного материала. Внедрение индивидуализации в процесс физического воспитания зависит от того, насколько учителю удастся найти подход к каждому ученику, своевременно выявить и помочь преодолеть временные трудности, которые возникли в отдельных учащихся, способствовать дальнейшему развитию их способностей.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, школьники, индивидуализация.

**Lewandowska L. J.** Individualization during physical education of schoolchildren.

In this paper the analysis of scientific and technical and professional literature on the individualization process of physical education schoolchildren. In order to familiarize themselves with state of the matter was investigated and analyzed the methodological and special literature. One of the central problems of physical education and strong reserves to increase its efficiency is the problem of individualization, which is caused by objective, inherent system of classes, contradiction between collective learning and personal way of learning. Implementation of individualization in the process of physical training depends on how many teachers will find the approach to each student to discover and help overcome temporary difficulties that arise in individual students, to promote further development of their abilities.

**Keywords:** physical education, schoolchildren, individualization.

### Нова книжка

**Сергієнко Л.П.**

C32 **Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова, В.А. Хаджинов. — Харків: «ОВС», 2012. — 270 с. ISBN 978-966-7858-59-6.**

У навчальному посібнику зроблено загальне уявлення про психомоторні здібності людини. Наведено основні методи контролю розвитку психомоторних здібностей та нормативи оцінки результатів тестових вимірювань.

Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту, психологічних факультетів. Може бути корисним для викладачів, фахівців із спортивної психології, науковим керівникам, магістрантам, аспірантам, тренерам, спортсменам.

*Рекомендовано*

*Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*

*(лист № 1/01-51-59 від 15 червня 2010 р.)*

