

Банах В. І.
orcid.org/0000-0002-0903-5002
Трифонюк В. М.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Анотація. У публікації розкриваються основні проблеми та особливості організації диференційованого фізичного виховання. Визначені основні напрямки та критерії здійснення диференціації. Застосування диференційованого підходу дозволить оптимізувати та індивідуалізувати процес фізичного виховання, формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, сприятиме здійсненню особистісного та персоніфікованого підходу.

Ключові слова: студенти, учні, диференційоване фізичне виховання.

Annotation. The publication reveals the main problems and peculiarities of the organization of differentiated physical education. The main directions and criteria for differentiation are defined. The use of a differentiated approach will allow to optimize and individualize the process of physical education, to form a stable motivational and value attitude towards physical education, and will contribute to the implementation of a personal and personalized approach.

Key words: students, pupils, differentiated physical education.

Актуальність теми дослідження. Сучасна політика управління України та міністерства освіти передбачає здійснення освітнього процесу з врахуванням світових тенденцій демократизації й гуманізації освітньої сфери. Особливу увагу тут звертають на застосування особистісно-орієнтованого і диференційованого підходів у

навчанні, використання індивідуальної навчальної траєкторії для кожного учня й студента, що призводитиме до санкціонованого суб'єктивного втручання до психіки дітей і молодих людей [5]. Застосування індивідуального підходу у фізичному вихованні кожної дитини потребує використання диференційованого підходу та нових технологій. Ці підходи та технології не повинні суперечити принципу формування гармонійно розвиненої особистості. Як вказують фахівці, фізичне виховання повинне ґрунтуватися на застосуванні диференційованого підходу, що має сприяти формуванню особистості як суб'єкта власної фізичної культури [2].

Мета дослідження: виявити особливості диференційованого фізичного виховання у закладах освіти та перспективи його застосування.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань використовувались метод теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури; окремі загальнонаукові методи: системний аналіз і синтез; метод аналогій.

Результати дослідження. Ефективний процес фізичного виховання передбачає мобілізацію у здобувачів освіти резервів фізичного розвитку, поліпшення їх мотивації до самостійної навчальної діяльності, створення бази для засвоєння нового матеріалу. В таких умовах розширюються кордони досягнутого фізичного виховання і відбувається покращення фізичних і психічних можливостей учнів та студентів [5].

Фахівці стверджують, диференційований підхід під час дозування навантаження для здобувачів освіти у фізичному вихованні сприяє зменшенню небезпеки перевантажень і підвищенню ефективності навантажень оздоровчої спрямованості та сприяє поліпшенню рухових якостей [1]. У фізичному вихованні та спорті на етапі початкової підготовки під час підбору навантаження на розвиток фізичних якостей, у дітей, що мають низький рівень розвитку, фахівці рекомендують навантаження дещо зменшувати від загально прийнятих, оскільки вони можуть викликати перенавантаження [4].

Одночасно застосування такого підходу із помірним навантаженням оздоровчого впливу, без значної втоми не завжди сприятиме виникненню кумуляційних ефектів та буде не достатньо ефективним для розвитку таких якостей, як сила та витривалість, а ці якості є провідними у фізичному розвитку людини.

Спеціалісти [6] наголошують, що диференційоване навчання – це процес пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей здобувачів за рахунок диференціації засобів, методів, інтенсивності навчальної діяльності відносно груп, утворених з приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів. Зважаючи на це твердження потрібно розуміти, що під час проведення занять фізичної культури в одному класі зустрічається значна кількість учнів із критично різним рівнем фізичної підготовленості та фізичного розвитку [9], такі ж відмінності спостерігаються у рівні фізичного розвитку та вмінь студентів.

Н. Бондарчук, О. Тимочко, Н. Степчук [3] вважають, що основним завданням фізичного виховання у закладах освіти є залучення молоді до занять фізичною культурою і здорового способу життя шляхом підвищення інтересу до занять фізичною культурою, поліпшення мотивації, із врахуванням статевих відмінностей, соціального положення, характеру і психічної особливості, функціональним і фізичним станом організму, особливостями мислення, рівнем адаптації до навчального процесу. Окрім цього диференційоване фізичне виховання повинно враховувати окрім фізичного розвитку і антропометричні дані, зовнішні ознаки дітей їх активність на заняттях та загальні показники рухової активності.

Нездатність до виконання навчальних вимог та тестових нормативів може призвести до зниження мотивації до занять фізичною культурою у здобувачів середньої та вищої освіти. Тому під час організації процесу фізичного виховання потрібно уникати негативного впливу, що може призвести до втрати інтересу до уроків фізичної культури, або негативно вплинути на здоров'я

школярів, як наслідок – сповільнити темпи їхнього фізичного розвитку [2; 3].

В окремих працях [10] представлені диференційовані тести з врахуванням морфологічних (ростовогових) характеристик будови тіла. Проте ці тести не дозволяють адекватно визначити рівень розвитку фізичних якостей та фізичного розвитку здобувачів освіти оскільки не відповідають вимогам тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Я. Жерновнікова, С. Пятисоцька [6], на основі аналізу даних фундаментальних досліджень фахівців, наголошують на необхідності здійснення диференційованого фізичного виховання з врахування показників фізичної підготовленості. Це обґрунтовується тим, що з віком інформативність показників фізичного розвитку падає, а фізичної підготовленості навпаки зростає. Також, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей, значно впливають на вдосконалення регуляторних функцій нервової системи, на поліпшення функціонального стану організму її систем. Автори також наводять думку, що застосування вправ з урахуванням конституціональних особливостей підлітків, дозволяє раціональніше спланувати навчальний матеріал, диференційовано підійти до кожної групи школярів, побудувати навантаження, яке відповідає їх можливостям [6].

Одночасно у дітей з різним рівнем тілобудови – соматотипу, спостерігаються відмінності у схильності до розвитку рухових якостей. Тому для фізично підготовлених дітей, що мають високий рівень фізичного розвитку та гармонійно збудоване тіло (соматотип), підбір навантаження на розвиток рухових здібностей повинні бути більшими від загально прийнятих, оскільки, недовантаження не призведе до потрібного тренувальною ефекту [4].

Калінін В.С. [8] пропонує у диференційованому фізичному вихованні під час поділу студентів на групи враховувати: «певну активність студентів; вихідні

параметри навантажень для кожної з груп та корекція їх у плані відповідності до адаптивних процесів; інтенсивність і об'єм навантаження, тривалість відпочинку, характер і кількість повторень; попередню підготовку контингенту і відповідне матеріально-технічне забезпечення занять».

При цьому автори [2] звертають увагу на те, що діти з прискореними темпами індивідуального фізичного розвитку нерідко мають занижену працездатність, також у них частіше спостерігаються функціональні розлади. Таким чином, під час здійснення диференційованого підходу дозування навантаження на основі даних антропометрії не завжди є доречним, воно повинно здійснюватися з використанням інших показників.

На основі аналізу наукових публікацій, В. Мисів робить висновок та вказує на те, що показники біологічного віку, функціональних систем, фізичної підготовленості не можуть використовуватися для диференціації школярів, оскільки не повною мірою відповідають сучасним уявленням щодо ознак, якими повинні вони характеризуватись [11]. Для цього потрібно використовувати відповідні маркери – загальну конституцію.

Застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні вимагає створення організаційних передумов для індивідуалізації, наявність відповідної матеріально-технічної бази: різної ваги і висоти прилади тощо [6]. Як вказують Ю. Костюк, С. Іващенко, М. Ламаренко [9] малокомплектні школи мають свої переваги та недоліки в здійсненні диференціації фізичного виховання. Зокрема в таких школах на заняттях фізичної культури учитель має кращу можливість застосування індивідуального підходу під час дозування навантаження. Одночасно в таких школах часто зустрічаються проблеми із матеріально-технічною базою, часто тут відсутній необхідний інвентар.

Застосування диференційованого навчання вчителем в залежності від типу та властивостей нервової системи та темпераменту учнів є досить складним процесом і вимагає багато часу [6]. Одночасно С. Іванніков [7] стверджує, що масового застосування індивідуально-диференційованого

підходу як педагогічного принципу у ЗЗСО і авторитарно-командної системи управління освітою фактично не мав ґрунту для практичного втілення.

Висновки. Диференційований підхід у фізичному вихованні сприяє формуванню стійкого мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, формуванню морально-вольових, фізичних якостей, здійсненню особистісного та індивідуалізованого підходу, дозволяє персоніфікувати та оптимізувати процес фізичного виховання.

Список літератури.

1. Боднар І., Стефанишин М., Петришин Ю. Фізична підготовленість і психоемоційний стан школярів в умовах диференційованого фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. С. 8–13 URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-03/2017-03-02.pdf>

2. Бондарчук Н., Чернов В. Застосування критерію темпів фізичного розвитку при реалізації диференційованого підходу у процесі фізичного виховання молодших школярів. фізичне виховання різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №1. С. 158–163 URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/43266>

3. Бондарчук Н. Я., Тимочко О. І., Степчук Н. В. Диференційоване використання фізичних вправ на заняттях фізичної культури зі студентами з різним рівнем фізичної підготовленості. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 12. 121–127. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.17>

4. Василюк, В., Ярмошук, О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 18. С. 11–16. URL: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-18.11-16>

5. Глазирін І. Олексієнко Я., Петришин Ю. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки) : навчальний

посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с. URL:

<http://eprints.cdu.edu.ua/887/1/glaz2.pdf>

6. Жерновнікова Я.В. Пятисоцька С.С. Особливості впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання з метою збереження здоров'я школярів. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2017. № 2. С. 54–59. URL: https://journals.urau.ua/frir_journal/article/view/120743/115847

7. Іванніков С.І. Індивідуально-диференційований підхід у підготовці майбутніх учителів початкових класів до фізичного виховання учнів. *Наука і освіта*. 2010. № 8. С. 170-172. URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/8_2010/43.pdf

8. Калінін В., Салук І Диференційований підхід до використання навантажень у фізичному вихованні студентів молодших курсів вищого технічного навчального закладу. *Молода спортивна наука України*. 2007. С.202-206. URL: http://conf.vntu.edu.ua/allvntu/ingpp/txt/kalinin_dyferenciyananyj_pidhid.pdf

9. Костюк Ю.С., Єловець О.І., Іщенко С.М., Лимаренко М.П., Ефективність упровадження методики диференційованого навчання фізичних вправ дівчат. 5-9 класів на заняттях з баскетболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 5(125). С. 95–100 URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/12741/3/Nchnpu_2020_5_95-99.pdf

10. Круцевич Т. Ю. Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

11. Мисів В. Організація диференційованого підходу до учнів у системі фізичного виховання в школі. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*. 2012. Вип. 16. С. 78–83. URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/16313/1/>

Безносюк О.О.

КОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ГРИ НА БІЛЬЯРДІ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

В статті подані «золоті» правила контролю емоційного стану спортсмена під час гри на більярді. Основою стала робота Джима Лоєра, доктора психології, консультанта більш ніж сорока тенісистів світової еліти. Досягнення психологів Тенісної асоціації дали можливість замислитись і виконуючи обов'язки судді на турнірах з більярду, зробити висновки, що не тільки у любителів, а й у професійних спортсменів є великі прогалини в контролі свого емоційного стану під час гри. Автор спробував адаптувати правила для більярдного спорту. Особливу дискусію у спортивних аудиторіях завжди викликає обговорення мотиваційних установок: що краще – прагнути перемоги чи уникати помилок? Як досягати успіху? Унікальність об'єкта досліджень визначає внесок психології спорту у розвиток загальної теорії та практики психологічної науки.

Ключові слова: більярд, емоційний стан, психологія, правила, спорт.

The article presents the "golden" rules for controlling an athlete's emotional state while playing billiards. The basis was the work of Jim Loehr, doctor of psychology, consultant to more than forty world elite tennis players. The author tried to adapt the rules for billiards. The achievements of the psychologists of the Tennis Association made it possible to think and, acting as a judge at billiards tournaments, to draw conclusions that not only amateurs, but also professional athletes have large gaps in controlling their emotional state