

## СЕРЕДНЯ ОСВІТА

УДК 373.5.091.3-056.26:796.012.6:5-9 кл

Т. А. Бублей,

викладач

(Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова)

[tanya.bublej@ukr.net](mailto:tanya.bublej@ukr.net)

### ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

#### Анотація

Стаття присвячена питанню диференційованого навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Описано модель процесу диференційованого навчання фізичних вправ школярів 5-9 класів з відхиленнями в стані здоров'я. Охарактеризовано сучасний стан теорії і практики фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Розглянуто ряд факторів, що в сукупності формують здоров'я учнівської молоді та впливають на нього протягом навчання у школі: зміст, форми і засоби диференційованого навчання фізичних вправ, основні підходи до диференціації фізичних навантажень для учнів з нозологіями. Описано взаємозв'язок впливу на процес навчання фізичних вправ між об'єктом та суб'єктом.

**Ключові слова:** диференційоване навчання, модель, фізичні вправи, школярі, нозології, диференціація фізичних навантажень.

#### Summary

This article is devoted to the question of differentiated training of physical exercises of students with disabilities in the state of health. The model of the process of differentiated training of physical exercises of schoolchildren of 5-9 th forms with disabilities in the state of health is described. The current state of the theory and practice of physical education of schoolchildren with weakened health is described.

**Key words:** differentiated learning, model, physical exercises, schoolchildren, nosology, differentiation of physical activity.

**Постановка проблеми.** Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Дані численних досліджень Апанасенка, Іванової, Язловецького, Амосова, Лісицина та інші показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві.

Здоров'я школярів є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів. На сучасному етапі розвитку українського суспільства вагомим значення набуває пошук нових шляхів позитивного впливу на покращення фізичного розвитку учнів та формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я [1, 5].

Останнім часом у зв'язку зі збільшенням розумової діяльності, активізацією самосійної творчої роботи рівень здоров'я дітей різко погіршується, тому гостро постало питання про впровадження в повсякденне життя учнів фізичної культури. Науковцями давно доведено, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє ефективному відновленню не тільки фізичних, нервово-психічних можливостей організму, а й підвищує розумову працездатність, сприяє покращенню успішності школярів.

Проте надмірні навчальні навантаження сучасних школярів на тлі недостатньої рухової активності ніяк не сприяють їх оздоровленню (Ж. Дьоміна, О. Тимошенко). Для вирішення цієї проблеми значну увагу слід приділити урокам фізичної культури (Л. Іващенко, Г. Єдинак, В. Ареф'єв, Т. Круцевич). Незважаючи на те, що в науковій літературі є чимало досліджень, присвячених проблемі збереження здоров'я учнів у процесі занять фізичними вправами, актуальним залишається питання застосування диференційованого підходу на уроках фізичної культури в школі для учнів СМГ.

Побудована нами змістовна модель дає змогу отримати нову інформацію про поведінку об'єкта, встановити взаємозв'язки, закономірності та оптимізувати процес диференційованого навчання фізичних вправ учнів 5-9 класів з відхиленнями в стані здоров'я.

**Аналіз наукових джерел.** Для розв'язання поставлених завдань дослідження проаналізовано цілий ряд наукових праць з педагогіки, психології, фізіології та фізичного виховання; систематизовано дані щодо сучасного стану фізичного виховання учнів 5-9 класів з відхиленнями в стані здоров'я; обґрунтовано структурно-системний підхід, визначено фактори, що впливають на успішність процесу навчання фізичних вправ школярів 5-9 класів з ослабленим здоров'ям, та побудовано модель, яка представляє собою теоретично і практично створену структуру, що відображає складові загальної педагогічної системи в схематичній та наочній формі.

За даними В. Жамардїй, модель навчального процесу – це еталонне уявлення про навчання учнів, студентів; конструювання навчального процесу в умовах освітньо-виховних закладів [2, 12].

І. Зязюн стверджує, що модель – це штучно створений зразок у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм чи формул, який, будучи подібним досліджуваному об'єкту (чи явищу), відображає і відтворює у більш простому вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки і відношення між елементами цього об'єкта. Учені розрізняють структурно-схематичні, структурно-функціональні, логіко-математичні, математичні, кібернетичні, імовірнісні моделі [4, 44].

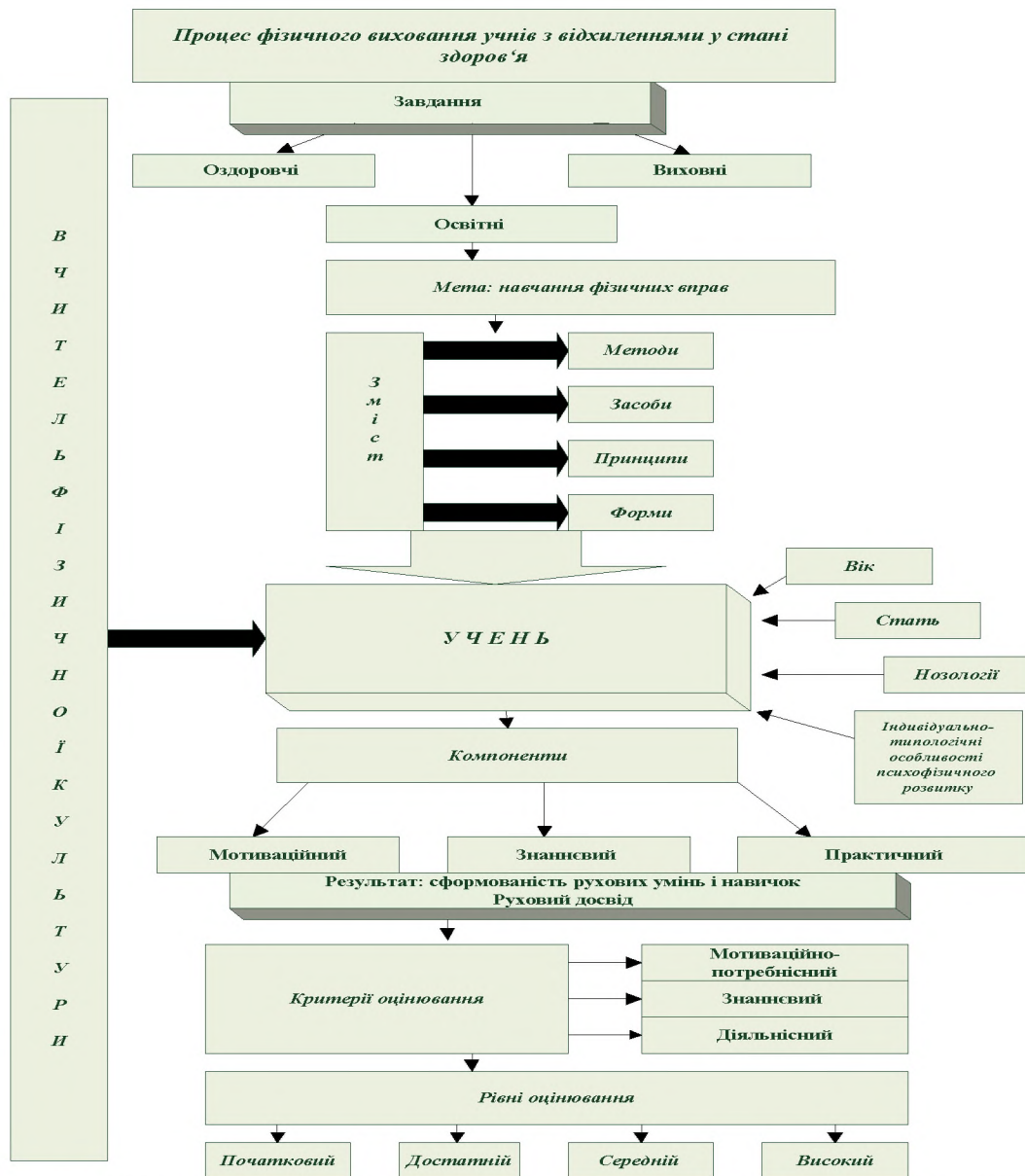
У педагогічній теорії розрізняють описові, графічні моделі, а також моделі-зразки, які носять чітко виражений характер. Їх завдання полягає в тому, щоб відобразити бажаний стан того чи іншого об'єкта або явища і забезпечити розвиток саме в цьому напрямку. Структурні моделі імітують внутрішню організацію оригіналу, тобто компоненти організації педагогічної діяльності (мету, завдання, зміст, результат, що планується та їх взаємозв'язки), функціональні моделі імітують способи організації діяльності [3, 22].

Аналізуючи науково-педагогічні джерела, можна стверджувати, що моделі навчального процесу здебільшого побудовані як послідовність етапів навчання, їх зміст та очікуваний результат у взаємозв'язку між учасниками освітнього процесу; моделі підготовки фахівців різного профілю охоплюють сукупність рис особистості, що мають загальне відношення до майбутньої діяльності, перелік знань, умінь та навичок, якими в ідеалі повинен досконало володіти фахівець.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати ефективність використання моделі диференційованого навчання фізичних вправ учнів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я.

**Викладення основного матеріалу.** Розробка моделі управління процесом диференційованого навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями в стані здоров'я починається з визначення відповідної педагогічної системи, факторів, кожен з яких у певній мірі впливає на успішність процесу оволодіння руховими вміннями і навичками, покращення психофізичного стану дітей, які за станом здоров'я віднесені до СМГ.

Представлена модель – це схематичне відтворення педагогічної системи управління процесом навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями в стані здоров'я(рис.1.1).



**Рис. 1.1. Модель управління процесом диференційованого навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями в стані здоров'я**

Ефективність педагогічного управління складною системою залежить від повноти забезпечення всього комплексу умов, необхідних для досягнення мети. Відповідальність за виконання даного завдання покладено на вчителя – суб'єкта управління, який повинен оптимально забезпечити реалізацію умов та правильну організацію педагогічного процесу. При цьому важливі одночасність впливу на всебічний розвиток організму дітей, цілеспрямованість на вирішення

освітніх завдань паралельно з реалізацією оздоровчих. Чітке педагогічне керування процесом навчання фізичних вправ визначає адекватність змісту фізичних навантажень на основі урахування нозологічних, мотиваційних та індивідуальних особливостей учнів, об'єктивність оцінювання результату навчання. Значення цієї моделі полягає у наявності основних компонентів (мотиваційного, знаннєвого, практичного). Вони об'єднують процес виховання, диференційованого навчання фізичних вправ і розвитку рухових умінь разом з усіма умовами, формами та методами їх перебігу. Суттєвою характеристикою даної моделі є її динамічність, тобто наявність різноманітних зв'язків, взаємозалежностей, якісних і кількісних змін всіх її факторів, за допомогою яких учні усвідомлюють важливе значення фізичних вправ у їхньому житті та впливу на зміцнення їх організму, профілактику і лікування різноманітних захворювань.

Крім того, цей процес у тій чи іншій мірі залежить від статево-вікових особливостей школярів, їх нозологій, мотиваційного стану, індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку. Перелічені фактори здійснюють вплив на об'єкт управління (учня) в процесі всього періоду навчання у школі та мають певним чином ураховуватися у формуванні змісту навчального матеріалу та диференціації фізичних навантажень на уроках фізичної культури .

Статево-вікові особливості учнів характеризуються закономірностями фізичного і психічного розвитку їх організму. Основна школа припадає на вік 11-16 років, що відноситься до підліткового віку. Підлітковий вік є організованим продовженням молодшого шкільного віку. Ще його називають перехідним, тому що відбувається перехід від дитинства до юності в фізичному, психічному та соціальному аспектах. Він є періодом складних анатомо-фізіологічних змін в організмі дитини. Фізичний розвиток підлітків характеризується великою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями. Також важливе значення під час розвитку підлітків має статеве дозрівання. У деяких дітей воно відбувається раніше, а в деяких пізніше, ніж у більшості однолітків. Це свідчить про несумісність біологічного і паспортного віку, загальної затримки або прискорення статевого чи фізичного розвитку. Тому при плануванні навчального процесу потрібно враховувати такі особливості. Крім того, в межах цього вікового періоду спостерігаються великі індивідуальні відмінності, які є результатом впливу умов життя, характеру активності, виховання, природних й індивідуальних відмінностей росту і розвитку [5, 10].

Особливістю досліджуваного контингенту є наявність відхилень у стані здоров'я, що потребує обов'язкового врахування в змісті навчального матеріалу. Наявність нозологій передбачає обмеження в змісті фізичних навантажень, а тому мають безпосередній вплив на організацію процесу навчання фізичних вправ дітей з відхиленнями в стані здоров'я. Адже в основі диференційованого поділу дітей на групи, підбір фізичних вправ, дозування навантаження лежать особливості їх захворювання.

Індивідуально-типологічні особливості психофізичного розвитку включають у себе особливості фізичного розвитку, психофізіологічні показники та індивідуальні особливості психіки школярів, загальної фізичної підготовки, біологічний вік та соматотипи. До психофізіологічних показників розвитку організму належать індивідуальні особливості психіки: тип нервової системи,

рівень розвитку властивостей психіки (пам'яті, уваги, мислення, сприйняття тощо), психофізіологічні показники (рівновага, темп рухів, точність спеціалізованих відчуттів (просторова, динамічна та часова орієнтація, рухливість у суглобах та ін.).

Процес диференційованого навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями в стані здоров'я спрямований на формування рухових умінь, навичок, покращення фізичного стану та включає зміст навчання: методи, засоби, принципи, форми, фізичного виховання. До змісту навчального матеріалу з предмета "Фізична культура" входять такі засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності, як гімнастика, легка атлетика, плавання, лижна або ковзанярська підготовка, туризм, рухливі та спортивні ігри, і методи: пояснення, показ, розучування вправи по частинах та в цілому, повторення. До форм належать уроки фізичної культури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, самостійні заняття фізичними вправами, принципи – принцип свідомості і активності, наочності, доступності, принцип систематичності, принцип міцності, принцип всебічного розвитку особистості, принцип оздоровчої спрямованості. Проте слід враховувати, що для учнів спеціальних медичних груп існують певні обмеження у фізичних вправах. Зокрема, обмежені вправи на силу, швидкість, витривалість, значно зменшені дистанції ходьби та бігу, стрибки пов'язані зі значним напруженням та вібрацією тулуба.

Модель управління процесом диференційованого навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями в стані здоров'я дозволяє розкрити зміст концептуальних положень щодо конкретних умов організації занять, визначити компоненти процесу навчання, обґрунтувати доцільність вибору форм, методів, засобів, принципів та раціональне їх співвідношення при навчанні, забезпечити формування готовності учнів до різних навантажень залежно від стану їх здоров'я та захворювань.

Одним із основних компонентів процесу навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями у стані здоров'я є мотивація. Формування мотивації має важливе значення в досягненні успішних результатів. Ставлення учнів до фізичної культури залежить від об'єктивних факторів (наявність позитивної мотивації та звички до занять фізичними вправами в позаурочний час, роль і місце фізичної культури у сім'ї, наявність спортивно-матеріальної бази тощо) та суб'єктивних (ставлення до вчителя, цікавість та різноманітність занять, індивідуальні чинники).

Основними методами формування позитивної мотивації, інтересу та активності учнів на уроках фізичної культури є заохочення, створення сприятливої атмосфери навчальних занять, особистого прикладу і організація системи позанавчальних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

Знаннєвий компонент включає теоретичні знання в галузі фізичної культури загальної спрямованості та лікувально-оздоровчої.

Практичний компонент передбачає контроль учителя за розв'язанням поставлених завдань, успішним засвоєнням техніки виконання фізичної вправи, самоконтроль учня за правильністю виконання вправи шляхом складання тестування.

Результатом процесу диференційованого навчання фізичних вправ учнів

з відхиленнями в стані здоров'я є сформованість рухових умінь та навичок, руховий досвід. Кожен з цих компонентів має критерії оцінювання. Мотиваційно-потребнісний передбачає формування внутрішніх мотивів школяра до участі в навчальному процесі фізичних вправ, бажання відвідувати заняття з фізичної культури, психологічна готовність, вміння організувати фізкультурхвилинки, фізкультпаузи, проводити фізкультурно-оздоровчі заходи в позашкільний час; оволодіння вміннями та навичками саморозвитку, самоаналізу, самоконтролю та самооцінки.

Знаннєвий компонент передбачає оволодіння теоретичним та практичним матеріалом, новими інформаційними технологіями, уміннями підбирати фізичні вправи з урахуванням нозологій та виконувати їх в оптимальному режимі, аналізувати, оцінювати підібрані вправи та використовувати їх у повсякденному житті.

Суть діяльнісного критерію оцінювання полягає в якості сформованих рухових умінь та навичок, здатності технічно правильно виконувати фізичну вправу.

Відповідно до характеру процесу навчання в середній школі виокремлюють чотири рівні засвоєння навчального матеріалу:

I рівень – початковий (учень має уявлення про значення рухової активності, оздоровчих заходів і комплексів);

II рівень – середній (учень виконує дві вимоги);

III рівень – достатній (учень виконує три вимоги і володіє навичками самостійних занять);

IV рівень – високий (учень виконує три вимоги і творчо володіє навичками самостійних і колективних занять).

Важливе значення має грамотне управління процесом диференційованого навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями у стані здоров'я та взаємозв'язок між суб'єктом (вчителем) та об'єктом (учнем).

Суб'єкт управління (вчитель учнів основної школи) за допомогою засобів, методів, принципів, форм організації навчання забезпечує цілеспрямований вплив на об'єкт управління (учнів СМГ), при цьому об'єкт управління визначається як суб'єкт з усіма обставинами, які з цього впливають, тобто бере свідому участь у цьому процесі.

Таким чином, через процес навчання вчитель здійснює педагогічний вплив на учня, вирішує поставлені завдання, формує руховий досвід, підготовленість та рухову активність. У свою чергу на об'єкт управління (учня) діють важливі фактори, кожен з яких бере участь у формуванні рухових умінь і навичок дітей: вікові особливості, нозології, індивідуально-типологічні особливості психофізіологічного розвитку. Усі компоненти об'єкта управління зумовлюють ступінь успішного засвоєння ним рухового досвіду та сформованості рухових умінь, навичок і покращенні психофізичного стану.

Важливе значення в процесі навчання фізичних вправ належить диференційованому підходу. Адже диференціація фізичних навантажень за нозологіями, індивідуально-типологічними показниками дозволяє кожному учневі займатися в оптимальному для них режимі, а широке застосування різноманітних вправ сприяє формуванню не лише рухових умінь та навичок, а й посилює протистояння організму в боротьбі з хворобами, покращує загальний фізичний стан, зміцнює м'язовий корсет, виховує мотивацію до

занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя, збільшує рухову активність учнівської молоді.

Створена нами модель управління процесом диференційованого навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями у стані здоров'я має такі особливості:

1) чітко визначені учасники педагогічного процесу та взаємозв'язок між ними, встановлена особлива роль учителя як суб'єкта управління навчальним процесом;

2) системно-блочна інтерпретація показників впливу на формування рухових умінь і навичок з чітко окресленими зв'язками;

3) логічно завершена педагогічна система компонентів ефективного управління процесом диференційованого навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями в стані здоров'я;

4) визначено результати та критерії та рівні оцінювання рухових умінь та навичок.

**Висновки і перспективи подальших пошуків.** Таким чином, модель управління процесом диференційованого навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями в стані здоров'я створює оптимальні можливості для успішного їх оволодіння руховими вміннями та навичками з метою покращення психофізичного стану. Вона може бути основою для обґрунтування й розробки навчальної програми з фізичної культури для учнів СМГ з урахуванням їхніх нозологій, індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку та її реалізації в особливих умовах навчання у ЗНЗ.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Булич Е.Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах / Е.Г. Булич. – М. : Фис, 2001. – С. 360.

2. Жамардїй В. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять із пауерліфтингу / В. Жамардїй // Витоки педагогічної майстерності. – Серія : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 13. – С. 120

3. Забродїна Н.П. Робота зі спеціальними медичними групами / Н.П. Забродїна // Фізична культура в школі, 2000. – № 6. – С. 22-25.

4. Загорский Б.И. О содержании основных понятий теории и методики ППФП / Б.И.Загорский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 44-46.

5. Зубаль Майя Соматотипологічні особливості темпів приросту фізичних якостей хлопчиків 13–14 років (факторний аналіз) Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський) Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць № 2 (18), 2012.

*Стаття надійшла до друку 01.09.2017*