

УДК 796.2.: 612.76.577.7

Ярослав Кравчук

Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому та підлітковому віці. На цей процес впливає багато чинників, передусім генетичні, соціально-економічні й екологічні [2; 4; 11]. На сучасному етапі склалася вкрай незадовільна ситуація зі станом здоров'я населення, у тому числі дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Майже 90 % школярів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

За результатами досліджень у галузі медико-біологічних і педагогічних наук [4; 5; 7; 11], засоби фізичного виховання сьогодні мають найбільш природний і потужний вплив, що здатний забезпечити не лише загальний, а й цілеспрямований розвиток функцій і систем організму людини. Перебудова функцій організму, яка відбувається під впливом фізичних вправ, найбільш чітко виражена в молодому віці, коли вона формує не лише найважливіші адаптаційні механізми, а й визначає життєздатність організму та досконалість його відповідних реакцій на вплив різних негативних чинників.

Розповсюджені підходи до дозування фізичних навантажень, що ґрунтуються на використанні середньовікових нормативів, не враховують індивідуальну варіабельність функціональних показників. Індивідуальні особливості біологічного формування організму, адаптація його до середовища потребують застосування розвивальних фізичних вправ, адекватно адаптованих до можливостей організму учнів.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Великі перспективи для оптимізації фізичної культури в школах має диференційований підхід, який дає змогу кожному учневі працювати в оптимальному режимі та забезпечує найкращий оздоровчий ефект. На необхідність диференційованого підходу до навчання вказували видатні вчені й педагоги. У наукових роботах [6; 9; 12; 13; 14] диференційований підхід розглядається як компонент управління навчанням, у якому під час розподілу учнів на групи пропонується враховувати не лише їхній рівень фізичного розвитку, а й психологічні особливості та функціональні можливості організму. В окрему групу потрібно виділити дослідження [1; 3; 5; 8; 10], у яких диференційований підхід здійснюється відповідно до розвитку фізичних можливостей учнів. Основна мета цих робіт полягає в оптимізації навчального процесу, в обґрунтуванні методики занять для розвитку провідних або відстаючих фізичних якостей.

Не знижуючи достатньо високої цінності проведених наукових досліджень, потрібно зазначити, що вони не визначають кінцевої мети впровадження своїх розробок у поліпшення загального стану здоров'я учнів, не пояснюють принципи підбору фізичних вправ, їх дозування відповідно до фізичного стану дітей. Значною мірою не розв'язана проблема критеріїв поділу школярів однієї вікової групи на однорідні підгрупи відповідно до фізичних можливостей, будови тіла та навчальної успішності. Актуальність дослідження також зумовлена об'єктивними, органічно властивими класно-урочній системі суперечностями між колективною формою навчання й особистісним способом засвоєння навчального матеріалу.

Завдання дослідження:

1) визначити однорідні за рівнем навчальних досягнень у фізичній культурі групи учнів початкових класів;

2) розробити організаційно-методичні положення навчання фізичної культури школярів початкових класів із різним рівнем навчальних досягнень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Результати дослідження свідчать, що на етапі молодшого шкільного віку в дітей відбувається нерівномірний розвиток фізичних якостей. Загалом виявлено закономірність поступового, але не прямолінійного зростання результатів. Найбільш інтенсивні періоди розвитку простежуються за показниками сили, спритності, швидкісно-силовими якостями. Враховуючи індивідуальні досягнення школярів відповідно до

вимог шкільної програми, у роботі здійснено аналіз фізичної підготовленості учнів залежно від рівня навчальних досягнень (табл. 1; 2).

Таблиця 1

Особливості розвитку сили та швидкості учнів залежно від рівня навчальних досягнень із фізичної культури

Вік, років	Рівень навчальних досягнень	Стать	Тестові вправи		
			вис на зігнутих руках, с	стрибок у довжину з місця, см	біг 30 м, с
8	Високий	Х	9,85 ± 0,37	142,8 ± 0,95	6,92 ± 0,06
		Д	6,89 ± 0,42	121,7 ± 1,32	7,38 ± 0,05
	Достатній	Х	8,23 ± 0,68	109,7 ± 1,73	7,61 ± 0,07
		Д	6,12 ± 0,57	105,3 ± 1,84	7,85 ± 0,05
	Середній	Х	4,73 ± 0,71	82,9 ± 1,12	7,93 ± 0,03
		Д	2,48 ± 0,53	74,5 ± 1,27	8,07 ± 0,04
Початковий	Х	2,18 ± 0,63	71,34 ± 1,07	8,11 ± 0,03	
	Д	1,57 ± 0,48	65,83 ± 1,15	8,27 ± 0,04	
9	Високий	Х	13,57 ± 0,29	140,3 ± 1,68	6,38 ± 0,07
		Д	8,37 ± 0,45	133,8 ± 1,45	6,55 ± 0,05
	Достатній	Х	11,23 ± 0,86	112,4 ± 2,03	7,52 ± 0,06
		Д	7,49 ± 0,79	106,9 ± 1,87	7,81 ± 0,07
	Середній	Х	7,05 ± 0,51	83,7 ± 0,94	7,75 ± 0,03
		Д	3,29 ± 0,47	74,8 ± 1,26	8,09 ± 0,04
Початковий	Х	5,22 ± 0,58	75,63 ± 0,85	7,83 ± 0,05	
	Д	2,03 ± 0,43	66,39 ± 1,22	8,12 ± 0,06	
10	Високий	Х	18,55 ± 0,36	166,3 ± 1,17	5,86 ± 0,05
		Д	9,61 ± 0,48	148,4 ± 1,48	6,53 ± 0,06
	Достатній	Х	15,42 ± 0,77	129,6 ± 1,79	6,48 ± 0,07
		Д	7,76 ± 0,63	119,2 ± 2,07	7,15 ± 0,08
	Середній	Х	10,25 ± 0,39	95,8 ± 0,93	7,36 ± 0,04
		Д	4,08 ± 0,43	77,3 ± 1,31	7,92 ± 0,03
Початковий	Х	9,08 ± 0,37	90,45 ± 1,14	7,42 ± 0,04	
	Д	2,54 ± 0,43	71,24 ± 1,37	8,03 ± 0,05	

Результати дослідження свідчать, що учні з різним рівнем навчальних досягнень за показниками фізичної підготовленості достовірно відрізняються.

До групи з високим рівнем навчальних досягнень належать учні, які мають достатньо повні знання, вільно застосовують вивчений матеріал, уміють аналізувати допущені помилки й робити висновки. Школярі володіють технікою виконання фізичних вправ, мають високий рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Особливості розвитку спритності та гнучкості учнів залежно від рівня навчальних досягнень із фізичної культури

Вік, років	Рівень навчальних досягнень	Стать	Тестові вправи	
			човниковий біг 4×9 м, с	нахил уперед із положення сидячи, см
8	Високий	Х	12,07 ± 0,04	4,73 ± 0,26
		Д	12,29 ± 0,03	4,98 ± 0,35
	Достатній	Х	12,18 ± 0,04	3,57 ± 0,27
		Д	12,43 ± 0,05	3,74 ± 0,35
	Середній	Х	12,34 ± 0,01	3,26 ± 0,33
		Д	12,75 ± 0,02	3,68 ± 0,44
Початковий	Х	12,44 ± 0,03	1,49 ± 0,38	
	Д	12,83 ± 0,04	2,93 ± 0,41	
9	Високий	Х	11,56 ± 0,04	5,39 ± 0,37
		Д	12,25 ± 0,04	5,93 ± 0,25

	Достатній	X	$12,04 \pm 0,03$	$4,52 \pm 0,36$
		Д	$12,42 \pm 0,04$	$5,79 \pm 0,17$
	Середній	X	$12,26 \pm 0,05$	$4,49 \pm 0,43$
		Д	$12,53 \pm 0,02$	$5,73 \pm 0,34$
	Початковий	X	$12,04 \pm 0,03$	$1,67 \pm 0,36$
		Д	$12,68 \pm 0,04$	$3,84 \pm 0,27$
10	Високий	X	$11,43 \pm 0,04$	$5,48 \pm 0,45$
		Д	$12,11 \pm 0,04$	$6,42 \pm 0,36$
	Достатній	X	$12,02 \pm 0,03$	$5,42 \pm 0,27$
		Д	$12,58 \pm 0,05$	$6,35 \pm 0,38$
	Середній	X	$12,43 \pm 0,02$	$4,21 \pm 0,34$
		Д	$12,59 \pm 0,03$	$5,74 \pm 0,23$
	Початковий	X	$12,58 \pm 0,04$	$1,83 \pm 0,33$
		Д	$12,92 \pm 0,03$	$3,57 \pm 0,29$

Учні з достатнім рівнем навчальних досягнень виявляють знання й розуміння основних положень навчального матеріалу, можуть із допомогою вчителя аналізувати та виправляти допущені помилки, здатні виконувати окремі контрольні навчальні нормативи й більшість фізичних вправ із незначними помилками. Школярів цієї групи характеризує належний рівень фізичної підготовленості. Учні із середнім рівнем навчальних досягнень відрізняються володінням навчальним матеріалом на вищому рівні, ніж початковий, розрізняють елементи техніки виконання фізичних вправ. Школярі можуть виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою. Рівень фізичної підготовленості дітей цієї групи низький. Школярі з початковим рівнем навчальних досягнень володіють навчальним матеріалом на елементарному рівні засвоєння. Рівень фізичної підготовленості – низький.

Результати обстеження стану серцево-судинної й дихальної систем дають можливість стверджувати, що середні показники ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас помічено зростання частоти серцевих скорочень в учнів згідно з віковими нормами. За показниками затримки дихання на вдиху діти значно відстають від вікових норм. Зважаючи на напрям експериментальної роботи, ми проаналізували особливості функціональних можливостей учнів із різним рівнем навчальних досягнень. Результати дослідження свідчать, що за показниками ЧСС, систолічного та діастолічного артеріального тиску школярі з різним рівнем навчальних досягнень достовірно не відрізняються. Водночас показники затримки дихання в учнів із середнім і початковим рівнями навчання достовірно нижчі, ніж в інших, що свідчить про тенденцію зниження в них функціональних можливостей.

Рівень інтересу до фізичного виховання та спорту в учнів початкових класів є високим. Із віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу до фізичної культури. На ставлення школярів до фізичного виховання впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров'я та втома. Для учнів головним джерелом інформації про фізкультуру є телебачення. Основні мотиви занять фізичною культурою – можливість підвищення своєї фізичної підготовленості, поліпшення стану здоров'я, оволодіння технікою фізичних вправ й отримання високих оцінок.

Узагальнюючи результати дослідження, можемо констатувати, що для внутрішньокласної диференціації доцільно виділяти чотири гомогенні групи учнів залежно від рівня навчальних досягнень. У процесі реалізації диференційованого підходу до навчання фізичних вправ передбачалося, що всі діти отримували повноцінні знання й уміння згідно з вимогами шкільної програми. Здебільшого рекомендувалося різне співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей школярів. Дозування фізичних навантажень передбачало різний обсяг та інтенсивність виконання фізичних вправ, тривалість відпочинку. Специфіка диференційованого підходу до навчання дітей молодшого шкільного віку полягала в тому, що ускладнення програмових вимог здійснювалося переважно за рахунок якісних показників у виконанні фізичних вправ.

Зокрема, учням із початковим рівнем навчальних досягнень під час ходьби нагадували про енергійний мах руками, правильну поставу, дотримання чіткої дистанції один від одного. Під час бігу акцентували увагу на енергійних рухах зігнутими в ліктях руками, легкість бігу (ставити ногу на передню частину стоп). Значну допомогу у формуванні рухових навичок надавав музичний супровід

ходьби й бігу. Під час виконання загальнорозвивальних вправ звертали увагу на вихідні положення, амплітуду рухів, поєднання відповідних рухів із диханням.

У дітей із середнім рівнем навчальних досягнень простежується вищий якісний рівень виконання рухів. Учні виконували ходьбу різними способами (на носках, п'ятках, зовнішньому склепінні стоп, приставним кроком) за ведучим та біг у середньому й повільному темпах. Під час ходьби увага зверталася на те, щоб школярі не нахиляли голову й тримали спину рівною, виконували вільний мах руками, не човгали ногами, змінювали швидкість ходьби й бігу відповідно до темпу музики або підрахунку.

Для виконання загальнорозвивальних вправ збільшували кількість предметів (обручі, гімнастичні палиці, м'ячі різного розміру). Звертали увагу на чіткість виконання фізичних вправ і правильне дихання дітей. При цьому ставили конкретні завдання: сісти та встати, кинути м'яч у ціль або якомога далі, стрибнути якнайдалі або якнайвище. Також використовували додаткові зорові подразники у вигляді орієнтирів.

Оскільки навички ходьби й бігу в більшості дітей із достатнім рівнем навчальних досягнень уже сформовано, основну увагу приділяли вдосконаленню цих рухів під час їх виконання в різному темпі та способах групових шиків. Під час виконання загальнорозвивальних вправ наголошували на дотриманні напрямку, амплітуди, темпу рухів і правильного виконання не лише вихідних та кінцевих, а й проміжних положень. Під час виконання рухів увагу дітей зосереджували на одному-двох елементах, якими вони повинні оволодіти спочатку, а на наступних заняттях поступово вивчались інші. Учні привчалися об'єктивно оцінювати свої можливості, проявляти витримку, упевненість у своїх силах, рішучість.

Навчання школярів із високим рівнем навчальних досягнень спрямовували на самостійний пошук найбільш раціональних способів виконання рухів та комплексів фізичних вправ. Подальшому вдосконаленню рухових навичок сприяла зміна умов їх виконання. Підтримували бажання дітей допомагати один одному під час виконання фізичних вправ та ігор.

Результати формувального експерименту засвідчили ефективність розробленої методики навчання, оскільки показники фізичної підготовленості учнів в експериментальній групі значно кращі, порівняно з контрольною. Аналізуючи результати, слід зазначити, що найбільша різниця простежується в таких показниках, як витривалість $P < 0,05$ (біг 800 або 600 м), гнучкість $P < 0,001$ (нахил тулуба вперед із положення сидячи) і сила $P < 0,001$ (згинання й розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця). Отримані результати показують, що функціональні можливості учнів в експериментальній групі вірогідно вищі, ніж у контрольній. Найбільша різниця простежується за затримкою дихання на вдиху й видиху ($P < 0,01$). Показники ЧСС у спокої, артеріальний систолічний та діастолічний тиск не мають вірогідної різниці ($P > 0,05$).

Отримані дані свідчать, що в дев'ятирічних дітей (незалежно від статі) експериментальної групи суттєво підвищився рівень інтересу до фізичної культури (високий – 43,25–38,55 %, вище від середнього – 37,19–33,60 %, середній – 19,12–27 %, нижче від середнього – 0,44–0,85 %). У контрольній групі ці показники значно нижчі. Отже, отримані дані свідчать про ефективність розробленої методики навчання й можливість її впровадження в процес навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Для внутрішньокласної диференціації доцільно виділяти чотири гомогенні групи учнів залежно від рівня навчальних досягнень.

До групи з високим рівнем навчальних досягнень належать школярі, які мають достатньо повні знання, вільно застосовують вивчений матеріал, уміють аналізувати допущені помилки й робити висновки. Діти володіють технікою виконання фізичних вправ, мають високий рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей, позитивну мотивацію до виконання фізичних вправ.

Учні з достатнім рівнем навчальних досягнень виявляють знання й розуміння основних положень навчального матеріалу, можуть із допомогою вчителя аналізувати та виправляти допущені помилки, здатні виконувати окремі контрольні навчальні нормативи й більшість фізичних вправ із незначними помилками. Дітей цієї групи характеризує належний рівень фізичної та функціональної підготовленості, позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

Учні із середнім рівнем навчальних досягнень відрізняються володінням навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий; розрізняють елементи техніки виконання фізичних вправ. Школярі можуть виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою.

Рівень їхньої фізичної підготовленості та функціональних можливостей низький. Характерною особливістю учнів цієї групи є невисока мотивація до занять фізичною культурою.

Учні з початковими навчальними досягненнями мають слабку здатність до навчання, низьку фізичну працездатність, вимагають спеціального підходу вчителя фізичної культури. Школярі володіють навчальним матеріалом на елементарному рівні, можуть розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ із допомогою вчителя.

У процесі диференційованого підходу на уроках фізичної культури рекомендується різне співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей підлітків. Дозування фізичних навантажень передбачає різні обсяг, інтенсивність, тривалість відпочинку з урахуванням рівня фізичного стану учнів. Специфіка диференційованого підходу до навчання дітей молодшого шкільного віку полягає в тому, що ускладнення програмових вимог здійснюється переважно за рахунок якісних показників у виконанні фізичних вправ.

Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність розробленої методики диференціації засобів і методів у процесі навчання учнів початкових класів фізичної культури, що підтверджується:

- підвищенням інтересу дітей до занять фізичними вправами;
- підвищенням рівня фізичної підготовленості учнів;
- оптимізацією роботи серцево-судинної й дихальної систем організму молодших школярів;
- достовірним зростанням теоретичної підготовленості учнів.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв'язання всіх аспектів означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують положення особливостей реалізації диференційованого підходу в процесі фізичної підготовки учнів початкових класів, що зумовлені використанням інших критеріїв формування однорідних груп дітей однієї статі й віку.

Список використаної літератури

1. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ А. В. Віндюк. – Львів, 2002. – 17 с.
2. Волкова Н. П. Педагогіка / Н. П. Волкова. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.
3. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Гнітецький. – Луцьк, 2000. – 23 с.
4. Дубогай О. Плекаймо здоров'я дитини / О. Дубогай, Н. Маковецька. – Запоріжжя : [б. в.], 2007. – 264 с.
5. Круцевич Т. Ю. Предпосылки применения методики дифференцированного физического воспитания школьников 7–14 лет / Т. Ю. Круцевич // Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции «Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта». – Хмельницкий : [б. и.], – 1990. – С. 61–62.
6. Кузьміна О. В. Диференційоване навчання в умовах групової форми навчальної діяльності учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.09 / О. В. Кузьміна ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2002. – 17 с.
7. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
8. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Сембрат. – Львів, 2003. – 20 с.
9. Сікорський П. І. Теоретико-методологічні основи диференційованого навчання / П. І. Сікорський. – Л. : Каменяр, 1998. – 196 с.
10. Скалій О. В. Комп'ютерні технології диференціалізації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ О. В. Скалій. – Львів, 2002. – 25 с.
11. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.
12. Унт Т. И. Индивидуализация и дифференциация обучения / Т. И. Унт. – М. : Педагогика, 1990. – 192 с.
13. Фурман А. В. Системна диференціація навчання: концепція, теорія, технологія / А. В. Фурман // Освіта і управління. – 1997. – Т. 1. – Ч. 2. – С. 37–67.

14. Цьось А. В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.01 / А. В. Цьось ; Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 1994. – 16 с.

Анотації

Розроблено й обґрунтовано організаційно-методичні положення реалізації диференційованого підходу до навчання учнів початкових класів фізичної культури. Установлено, що в процесі реалізації освітніх та оздоровчих завдань потрібно враховувати, передусім, стан навчальних досягнень школярів. Специфіка диференційованого підходу до навчання дітей молодшого шкільного віку полягає в тому, що ускладнення програмових вимог здійснюється переважно за рахунок зміни якісних показників у виконанні фізичних вправ. На уроках фізичної культури рекомендується різне співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей учнів.

Ключові слова: диференційований підхід, учні початкових класів, фізична культура, методика навчання, рівні навчальних досягнень.

Кравчук Ярослав. Методика дифференцированного подхода к обучению физической культуре учащихся начальной школы. *Разработано и обосновано организационно-методические положения реализации дифференцированного подхода к обучению физической культуре учащихся начальной школы. Установлено, что в процессе реализации образовательных и оздоровительных заданий необходимо учитывать, прежде всего, состояние учебных достижений школьников. Специфика дифференцированного подхода к учёбе детей младшего школьного возраста заключается в том, что осложнение программных требований осуществляется преимущественно за счёт изменения качественных показателей в исполнении физических упражнений. На уроках физической культуры рекомендуется разное соотношение средств, методов и форм учёбы в соответствии с индивидуально-групповыми особенностями учеников.*

Ключевые слова: дифференцированный подход, ученики начальных классов, физическая культура, методика обучения, уровни учебных достижений.

Kravchuk Yaroslav. Methodology of Differentiated Approach to Physical Training Process for Primary School Pupils. *The methodology approach to physical training of primary school pupils is elaborated and explained. It is established that the conditions of training achievements of schoolchildren have to be primarily considered while implementing educational and health protection tasks. The differentiated approach to physical training of primary school pupils has specific character. The complication of program requirements is mainly realized through the quality indicators in the performance of physical exercises. During physical training lessons according to the individual-group characteristics of pupils the different ratio of training means, methods and forms are recommended.*

Key words: differentiated approach, primary school pupils, physical training, training methodology, levels of educational achievements.