

УДК 796.053.7

Любов Левандовська

## Вплив індивідуалізації процесу фізичного виховання на працездатність дітей шкільного віку

*Кременецький педагогічний коледж Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка (м. Кременець)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Психофізичний стан підростаючого покоління характеризується низкою негативних ознак, що проявляються в зниженні рівня здоров'я дітей, збільшенні числа хронічних захворювань, погіршенні фізичної підготовленості, однією з головних причин яких є 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 відгородженістю батьків від виховання й розвитку своїх дітей. При цьому фізичне виховання, покликане зміцнювати здоров'я учнів, має стійко низьку ефективність [1; 4].

Наукові дослідження та практичний досвід показують, що традиційна організація й методика фізичного виховання не забезпечують належного рівня фізичної підготовленості, не сприяють ліквідації шкільної гіподинамії [2; 3; 7]. Розглянуто проблему прогнозування фізичної працездатності, фізичного розвитку та розвитку рухових здібностей у дітей із різним соматотипом, методом дерматогліфічних ознак, наведено визначення фізичної працездатності як інтегрального показника фізичного розвитку, соматичного здоров'я, фізичної підготовки, запропоновано оптимізацію занять [5; 6].

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що індивідуалізація фізичного виховання в загальноосвітній школі передбачає таку організацію навчального процесу, при якій вибір способів, засобів, прийомів, методів, форм і темпу навчання враховує індивідуальні відмінності учнів, рівень їхнього фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я.

**Завдання роботи** – вивчити фізичну працездатність підлітків у процесі індивідуалізації фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Дослідження проводили на базах школи-інтернату та ЗОШ м. Кременця серед школярів 6–7 класів. Вік дітей склав 11–12 років. Загалом у дослідженні взяли участь 148 підлітків, із них – 70 дівчат і 78 хлопців.

У процесі фізичного виховання для підвищення ефективності навчального процесу та розвитку рухових можливостей учитель повинен враховувати індивідуальні властивості й фізичні якості школярів. Успішність розв'язання цих завдань залежить від того, наскільки добір засобів і методів доступний для учнів з урахуванням їхніх індивідуальних відмінностей.

Виходячи з результатів аналізу науково-методичної літератури та констатувального експерименту, розроблено програму індивідуалізації фізичного виховання, визначено форми й засоби.

Практична реалізація індивідуального підходу почалася з вивчення готовності дитини до навчання. Вагомими факторами успішності навчання й виховання є тип нервової системи, міцність здоров'я.

Диференційоване навчання полягало в пристосуванні навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів шляхом диференціації методів, засобів інтенсивності навчальної діяльності за групами, сформованими з приблизно однакових за рівнем фізичного розвитку учнів.

Навчання й виховання будували так, щоб вони завжди були розвивальними. Для цього враховували існуючий рівень рухового досвіду, фізичного та психічного розвитку дитини, прагнучи забезпечити доступність фізичного виховання постановкою завдань, які повністю відповідають можливостям учнів. При цьому спиралися не на існуючий рівень розвитку, а на найближчі потенційні можливості учнів. Іншими словами, учили дитину не того, що вона може без особливих зусиль засвоїти на основі свого розвитку, а того, що сьогодні йому ще не під силу, що сьогодні вона зможе зробити тільки з певною допомогою вчителя й тільки завтра самостійно.

Для визначення фізичної працездатності школярів ми застосовували функціональну пробу Руф'є. Із допомогою індексу Гарвардського степ-тесту визначали ступінь стомленості та відновлення після навантаження.

Ми визначали фізичну працездатність у школярів на початку й наприкінці дослідження. За результатами визначення індексу Руф'є, фізична працездатність на початку дослідження серед

хлопців контрольної групи у чотирьох (10,26 %) була середньою, у 24 (61,54 %) – задовільною та в 11 (28,21 %) – поганою. В основній групі у 6 (15,38 %) школярів була середня фізична працездатність, у 21 (53,85 %) – задовільна та у 12 (30,77 %) – погана.

Наприкінці дослідження в контрольній групі в 4 (10,26 %) хлопців фізична працездатність так і залишилася середньою, у 27 (69,23 %) стала задовільною та у 8 (20,51 %) – так і залишилася поганою. В основній групі у 19 (48,72 %) школярів вже стала доброю фізична працездатність, у 19 (48,72 %) – середньою та тільки в 1 (2,56 %) – залишилася задовільною. У хлопців основної групи значно покращилися показники фізичної працездатності за результатами визначення проби Руф'є (рис. 1).

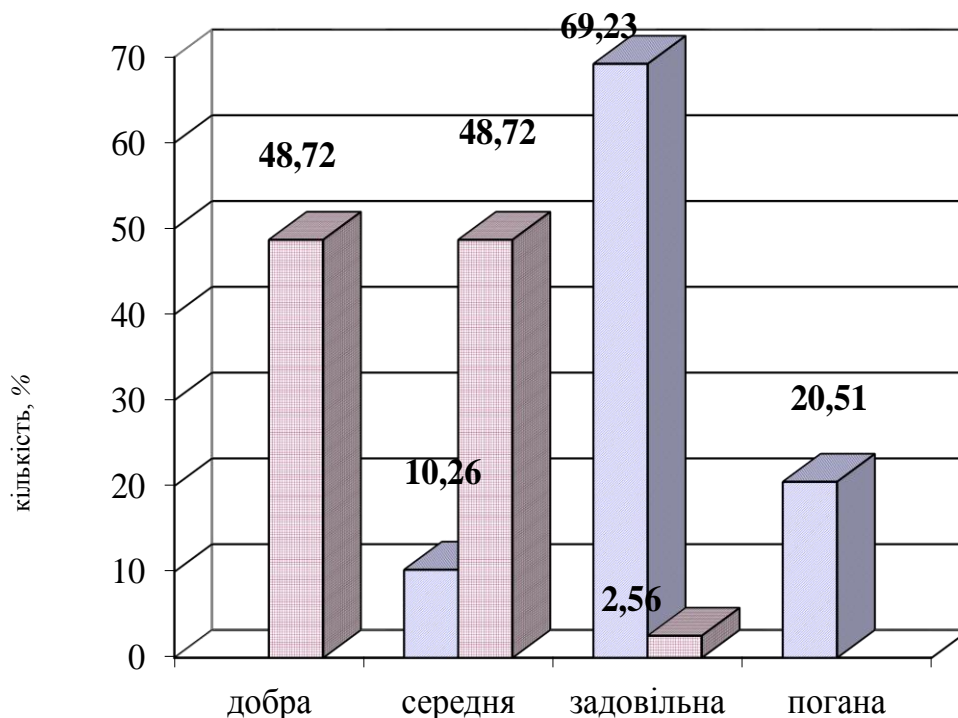


Рис. 1. Оцінка фізичної працездатності (індекс Руф'є) у хлопців наприкінці дослідження

□ – контрольна група; □ – основна група

На початку дослідження серед дівчат контрольної групи в 1 (2,86 %) фізична працездатність була середньою, у 23 (65,71 %) – задовільною та в 11 (31,43 %) дівчат – поганою. В основній групі у 4 (11,43 %) дівчат була середня фізична працездатність, у 22 (62,86 %) – задовільна й у 9 (25,71 %) – погана.

За результатами проби Руф'є наприкінці дослідження в контрольній групі у двох (5,71 %) дівчат фізична працездатність так і залишилася середньою, у 28 (80,00 %) стала задовільною й у 5 (14,29 %) – так і залишилася поганою. В основній групі у 12 (34,29 %) дівчат вже стала доброю фізична працездатність, у 22 (62,86 %) – середньою та тільки в 1 (2,86 %) – залишилася задовільною. Як бачимо, у дівчат основної групи теж значно покращилися показники фізичної працездатності за результатами визначення проби Руф'є (рис. 2)..

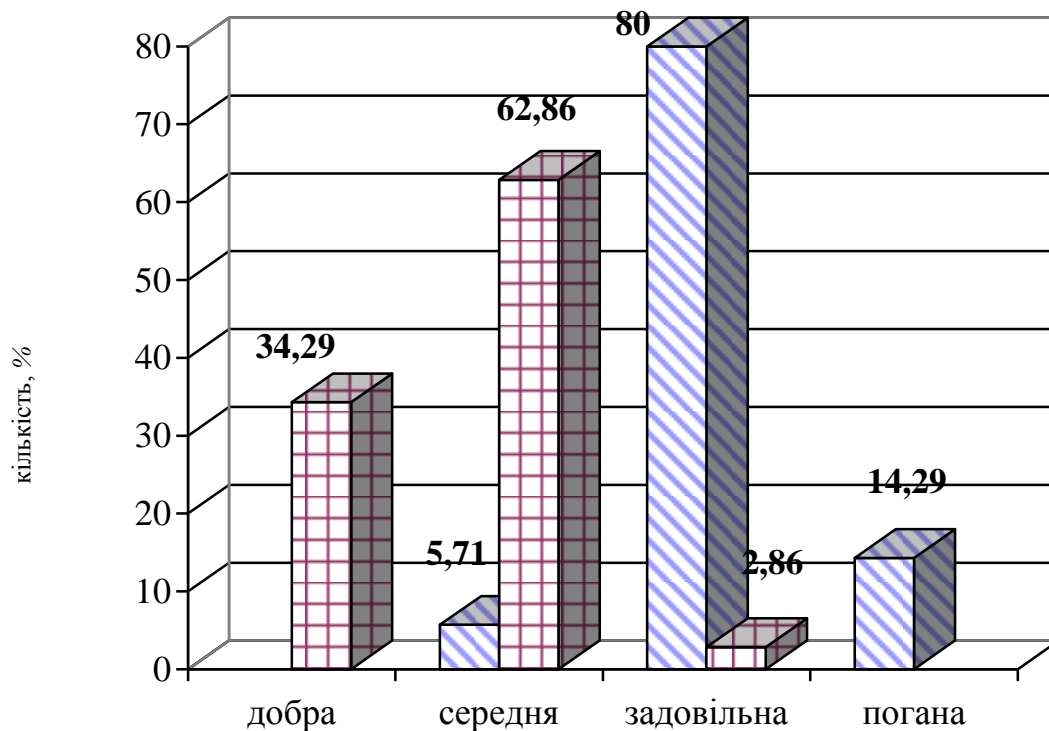


Рис. 1. Оцінка фізичної працездатності (індекс Руф'є) у дівчат наприкінці дослідження

■ – контрольна група;      ■ – основна група

Ми також визначали загальну фізичну працездатність із допомогою індексу Гарвардського степ-тесту для установлення ступеня стомленості та відновлення після навантаження.

На початку дослідження в контрольній групі у 3 (7,69 %) хлопців фізична працездатність була доброю, у 12 (30,77 %) – середньою, у 21 (53,85 %) – нижчою за середню та у 2 (5,13 %) – поганою. У 2 (5,13 %) хлопців основної групи фізична працездатність була доброю, в 11 (28,21 %) – середньою, у 23 (58,97 %) – нижчою за середню та у 3 (7,69 %) хлопців – поганою.

Наприкінці дослідження в контрольній групі в трьох (7,69 %) хлопців фізична працездатність так і залишилася доброю, у 19 (48,72 %) – середньою, у 15 (38,46 %) – нижчою за середню та у 2 (5,13 %) – так і залишилася поганою. Але в хлопців основної групи фізична працездатність наприкінці дослідження значно підвищилася: у трьох (7,69 %) хлопців вона стала відмінною, у 13 (33,33 %) – доброю та у 23 (58,97 %) – середньою за результатами визначення індексу Гарвардського степ-тесту.

У дівчат контрольної групи на початку дослідження в 14 (40,00 %) фізична працездатність була середньою, у 17 (48,57 %) – нижчою за середню та в 4 (11,43 %) – поганою. У 15 (42,86 %) дівчат основної групи добра фізична середня працездатність, у 16 (45,71 %) – нижча за середню та в 3 (8,57 %) – погана.

Наприкінці дослідження в контрольній групі у 2 (5,71 %) дівчат фізична працездатність так і залишилася доброю, у 15 (42,86 %) – стала середньою, у 17 (48,57 %) – нижчою за середню та в 1 (2,86 %) – так і залишилася поганою.

У дівчат основної групи фізична працездатність наприкінці дослідження значно підвищилася: в однієї (2,86 %) дівчини вона стала відмінною, у 15 (42,86 %) – доброю та в 19 (54,29 %) – середньою за результатами визначення індексу Гарвардського степ-тесту.

Зведені результати визначення фізичної працездатності з допомогою індексу Руф'є та індексу Гарвардського степ-тесту школярів обох груп на початку й наприкінці дослідження наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати визначення індексу Руф'є та Гарвардський степ-тест ( $\bar{x} \pm m$ )

Випробування	Етап дослідження	Контрольна група	Основна група
Індекс Руф'є	на початку	12,77±0,26	12,61±0,35
	наприкінці	<b>12,07±0,24</b>	<b>6,73±0,21*</b>
Гарвардський степ-тест	на початку	65,46±0,90	64,18±0,85
	наприкінці	<b>67,32±0,85</b>	<b>80,01±0,69*</b>

Примітка.\* – Показник вірогідності розходжень  $p < 0,05$  між основною та контрольною групами.

За результатами визначення індексу Руф'є на початку дослідження в школярів обох груп була задовільна фізична працездатність: у контрольній – 12,77±0,26 та 12,61±0,35 – в основній. Наприкінці дослідження в контрольній групі результати майже не змінилися – фізична працездатність так і залишилася задовільною (12,07±0,24), в основній групі маємо достовірне зростання фізичної працездатності майже до доброго рівня (6,73±0,21).

За результатами визначення індексу Гарвардського степ-тесту на початку дослідження в школярів обох груп фізична працездатність була на межі нижчої за середню та середньої; у контрольній – відповідно, 65,46±0,90 і 64,18±0,85 – в основній. Наприкінці дослідження в контрольній групі результати майже не змінилися – фізична працездатність наблизилася до середньої (67,32±0,85), а в основній групі простежено достовірне зростання фізичної працездатності до доброго рівня (80,01±0,69).

Отже, однією з центральних проблем фізичного виховання й потужних резервів підвищення його ефективності є проблема індивідуалізації, яка обумовлена об'єктивними, органічно властивими класно-урочній системі суперечностями, стала формою навчання й особистісним способом освоєння навчального матеріалу. Ідеться про те, на скільки вчителю вдається знайти підхід до кожного учня, своєчасно виявити й допомогти перебороти тимчасові труднощі, які виникли в окремих учнів, сприяти подальшому розвитку їхніх здібностей. У нашому випадку вдалося значно підвищити фізичну працездатність підлітків.

**Висновки.** Завдяки застосуванню індивідуалізованого підходу до фізичного виховання підлітків протягом навчального року вдалося значно покращити фізичну працездатність школярів основної групи. За результатами визначення індексу Руф'є, фізична працездатність із задовільного рівня на початку дослідження зросла до майже доброго рівня (6,73±0,21) наприкінці дослідження ( $p < 0,05$ ), а за результатами визначення індексу Гарвардського степ-тесту – із нижчого за середній зросла до доброго рівня (80,01±0,69) ( $p < 0,05$ ).

**Перспективи подальших досліджень** убачаємо у вивченні ефективності впровадження індивідуалізації фізичного виховання в учнів старших класів.

*Джерела та література*

1. Григус І. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків / І. Григус // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 1. – С. 110–113.
2. Кучер В. Вплив програми фізичного виховання на адаптаційний потенціал дітей шкільного віку в позаурочний час / В. Кучер, І. Григус // Спортивна наука України. – 2012. – № 4. – С. 53–58.
3. Кучер В. О. Ефективність застосування програми фізичного виховання учнів підліткового віку / В. О. Кучер, І. М. Григус // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 10. – С. 9–13.
4. Левандовська Л. Ю. Вивчення рухової активності та рівня фізичного здоров'я школярів / Л. Ю. Левандовська, І. М. Григус // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. праць. – Рівне : РДГУ, 2011. – Вип. 5. – С. 148–153.
5. Михайленко Р. І. Дерматогліфічні ознаки як прогностичні маркери фізичної працездатності школярів різних вікових груп : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Р. І. Михайленко. – Х., 2007. – 19 с.
6. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / К. М. Сидорченко. – Львів, 2009. – 20 с.
7. Grygus Igor. Wpływ zaproponowanej metodyki wychowania fizycznego na stan funkcjonalny studentów / I. Grygus, M. Jewtuch // Journal of health sciences. – 2013. – 3(9). – P. 417–426.

*Анотації*

Визначено фізичну працездатність підлітків у процесі індивідуалізації фізичного виховання. У дослідженні взяли участь 148 підлітків, із них 70 дівчат і 78 хлопців віком 11–12 років. Завдяки застосуванню індивідуалізованого підходу до фізичного виховання підлітків протягом навчального року вдалося достовірно значно покращити фізичну працездатність школярів основної групи. За результатами визначення індексу Руф'є фізична працездатність із задовільного рівня на початку дослідження зросла майже до доброго рівня наприкінці дослідження, а за результатами визначення індексу Гарвардського степ-тесту – із нижчого за середній зросла до доброго рівня.

**Ключові слова:** підлітки, фізичне виховання, індивідуалізація, фізична працездатність.

**Любовь Левандовская. Влияние индивидуализации процесса физического воспитания на работоспособность детей школьного возраста.** Определена физическая работоспособность подростков в процессе индивидуализации физического воспитания. В исследовании приняли участие 148 подростков, из них 70 девушек и 78 юношей в возрасте 11–12 лет. Благодаря применению индивидуализированного подхода к физическому воспитанию подростков, в течении учебного года удалось достоверно значительно улучшить физическую работоспособность школьников основной группы. По результатам определения индекса Руффье, физическая работоспособность с удовлетворительного уровня в начале исследования возросла почти до хорошего уровня в конце исследования, а по результатам определения индекса Гарвардского степ-теста – с ниже среднего возросла до хорошего уровня.

**Ключевые слова:** подростки, физическое воспитание, индивидуализация, физическая работоспособность.

**Liubov Levandovska. Influence of Individualization of Physical Education Process on Working Capacity of Children of School Age.** It was defined physical capacity of teenager in the process of individualization of physical education. 148 teenager, among them 70 girls and 78 boys aged 11–12 took part in the research. Thanks to usage of individualization of approach to physical education of teenagers during educational year we have managed to significantly improve physical capacity of pupils of the main group. According to the results of defining of Ruffier test, physical capacity improved from a satisfactory level at the beginning of the study to a good level at the end of the study, and according to the results of defining of Harvard steo-test – grew up from an average to a good level.

**Key words:** teenager, physical education, individualization, physical capacity.