



**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І  
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ  
В УМОВАХ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Боднар Іванна, Стефанишин Маркіян, Петришин Юрій  
Львівський державний університет фізичної  
культури ім. Івана Боберського*

**Аннотація**

Установлено положительное влияние дифференцированных нормативов физической подготовленности и дифференцированных программ занятий, разработанных на основе критериев физического развития на показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния старшеклассников, улучшение отношения школьников к физической культуре и тестирования уровня их физической подготовленности, повышение мотивированности к занятиям по физическому воспитанию под влиянием предложенной системы дифференцированного оценивания физической подготовленности школьников с учетом уровня физического развития.

**Ключевые слова:** физическая культура, дифференцированное физическое воспитание, старшеклассники, программа

**Annotation**

Positive influence of differentiated standards of physical fitness and differentiated programs of occupations developed on the basis of physical development criteria on indicators of physical preparedness and psycho-emotional state of senior pupils, improvement of the attitude of schoolchildren to physical education and testing of their level of physical preparedness and increase of motivation for physical education classes under the influence of the proposed Systems of differentiated assessment of physical fitness of pupils taking into account the level of physical development.

**Key words:** physical culture, differentiated physical education, senior pupils, program

**Постановка проблеми.** Проблема диференційованого підходу у фізичному вихованні (ФВ) школярів знову набирає актуальності з поширенням інклюзивної та інтегративної освіти в Україні. Необхідність і своєчасність застосування диференційованого підходу зумовлені відмінностями фізичної підготовленості школярів, їхніми особистісними властивостями реагування на зовнішні чинники та фізичні навантаження. Такий підхід у ФВ зменшує небезпеку фізичних перенавантажень, сприяє підвищенню оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, сприяє міцному засвоєнню рухових навичок, удосконаленню рухових якостей. Урахування особливостей розвитку і стану організму кожного дозволить, дібравши адекватні засоби ФВ, забезпечити гармонійний розвиток особистості, створить можливості кожному максимально удосконалити і реалізувати себе. Тоді як застосування тих засобів і методів ФВ, що не відповідають можливостям школярів, не тільки зменшує оздоровчий вплив занять, але може й негативно вплинути на здоров'я школярів, сповільнити темпи їхнього фізичного розвитку, призвести до втрати інтересу до уроків фізич-



ної культури (ФК).

Тому, власне, у наш час назріла необхідність перегляду змісту шкільних програм з ФК й вимог з ФК до учнів загальноосвітніх навчальних закладів з урахуванням диференційованого підходу у фізичному вихованні.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми.** Попри загострення актуальності диференційованого ФВ, новітні наукові дослідження з цієї проблематики нечисленні. Заслужують на увагу наукові пошуки Н. Бондарчук [1-3]. Фахівець [1] застерігає, що важливо сприймати диференціацію ФВ школярів як засіб фізичного, розумового, морального розвитку кожної дитини, а не як мету процесу. Технології диференціації повинні передбачати специфічну організацію навчального матеріалу у вигляді диференційованих методик для різних груп учнів, сформованих на основі різних критеріїв.

Науковець [2] виокремила 14 груп критеріїв диференціації: статево-вікові (стать, вік), рівень фізичного стану, індивідуально-соматичні особливості організму (будова тіла, маса тіла), функціональний стан організму (частота серцевих скорочень і дихання; артеріальний тиск; рівень споживання кисню) фізична підготовленість, фізична працездатність, мотиви занять ФК, індивідуальні психічні особливості, типологічні особливості нервової системи, професійні біохімічні показники організму, зовнішні умови оточуючого середовища, соціальний статус, фінансові можливості. Ці критерії згруповані автором в 6 основних чинників, що повинні враховуватися під час диференційованого підходу у ФВ: індивідуальні, фізичні, психологічні, інші середовищні, соціально-економічні.

У шкільних умовах як критерій реалізації диференційованого підходу у процесі ФВ молодших

школярів, на думку фахівця [3] раціонально застосовувати методику антропометричних стандартів. Розподіл учнів молодших класів на групи за критерієм темпів фізичного розвитку і впровадження в роботу з кожною групою окремих диференційованих режимів занять і комплексів вправ, виявили позитивний вплив диференціації на розвиток фізичних якостей учнів протягом навчального року [5].

Ґрунтовні наукові дослідження А.М. Сітовського, А.Н. Борцової, В.Д. Бурликова присвячено диференційованому підходу у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку [4, 5, 6]. Таким чином, доведено, що диференціація процесу ФВ з урахуванням критеріїв оцінювання рівня фізичного розвитку школярів є актуальним аспектом удосконалення процесу ФВ школярів молодшого і середнього шкільного віку.

На контингенті студентів доведено [7, 8], що врахування соматометричних показників сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, соматичного і психічного здоров'я студентів, позитивно позначається на ставленні молоді до фізичного виховання, оптимізує рухову активність і формує прагнення фізичного самоудосконалення.

**Мета** – підтвердити доцільність застосування диференційованих програм занять, побудованих з урахуванням рівня фізичної підготовленості і фізичного розвитку на контингенті старшокласників.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На попередніх етапах дослідження [9, 10] ми встановили низку фактів, що обґрунтували необхідність урахування показників фізичного розвитку при визначенні рівня фізичної підготовленості. Ми встановили, що за показниками фізичного розвитку суттєва кількість учнів старшого шкільного віку (за по-

казниками довжини тіла, відносної маси тіла й обводу грудної клітки – до 25,3%, за показниками маси тіла – 42,2%) відрізняється від норми. Аналіз показав, що за більшістю навчальних нормативів фізичної підготовленості, передбачених сучасною програмою з ФК, у рівнях навчальних досягнень школярів порушено закон нормального розподілу. Після уроків ФК, на яких проводилося тестування фізичної підготовленості за нормативами, без урахування тотальних показників фізичного розвитку, у школярів спостерігали недостатній рівень мотивованості на успіх у діяльності ( $115,34 \pm 33,19 - 124,00 \pm 34,13$  у.о.), високий рівень ситуативної тривожності ( $49,38 \pm 10,07 - 50,94 \pm 8,96$  у.о.), нижчі від норми середні значення самопочуття, активності, настрою ( $47,59 \pm 9,35 - 49,73 \pm 7,89$  у.о.). Ми встановили, що у школярів старших класів найбільш значущими показниками фізичного розвитку за ступенем впливу на рівень фізичної підготовленості є довжина тіла, обвід грудної клітки та відносна маса тіла. З'ясовано, що учителі ФК (89%,  $p < 0,001$ ) спостерігали погіршення рівня загальної фізичної підготовленості старшокласників упродовж останніх 5 років; проте при цьому (80%,  $p < 0,001$ ) не рекомендують відмовлятися від прийому нормативів фізичної підготовленості, навіть радять ввести нормативи для школярів підготовчої медичної групи (85%,  $p < 0,001$ ). Орієнтовні навчальні нормативи не в повній мірі (на 60–70%) виконують інформативні функції щодо рівня фізичної підготовленості і здоров'я, – як для дітей, так і для батьків, що не дає можливості самостійно контролювати рівень фізичної підготовленості і здоров'я (60%). Окремі нормативи фізичної підготовленості для дітей старшого шкільного віку (у бігу на витривалість 25-27%,  $p < 0,001$ ; на 100 метрів,  $p < 0,001$ ; стрибках у до-



вжину з місця, 15-21%,  $p < 0,01$ ) учителі вважають невинуватими. Одним із можливих варіантів удосконалення нормативів фізичної підготовленості школярів на уроках ФК вчителі (67%,  $p < 0,001$ ) називають упродовження диференційованого підходу та перегляд нормативів фізичної підготовленості з урахуванням антропометричних даних дітей.

Перераховані факти обґрунтували необхідність урахування показників фізичного розвитку старшокласників при визначенні рівня їхньої фізичної підготовленості і важливість урахування показників довжини, маси тіла та обводу грудної клітки у якості критеріїв диференційованого оцінювання фізичної підготовленості школярів 10-11 класів.

Для досягнення мети дослідження ми спроектували диференційовані орієнтовні навчальні нормативи з фізичної підготовленості для таких тестових вправ, як біг на 30 м, нахил уперед, човниковий біг 4x9 метрів, стрибок у довжину з місця і підтягування на перекладині: хлопці – у висі на перекладині, дівчата – у висі на низькій перекладині школярів з різними поєднаннями різних за рівнем показників фізичного розвитку.

Експерти підтвердили, що запропонована нами система оцінювання фізичної підготовленості школярів з урахуванням рівня фізичного розвитку є продуктивною у підвищенні ефективності дій вчителя, зокрема у розвитку фізичних якостей школярів (95%), формуванні умінь і навичок контролю та самоконтролю (94%), інформування школярів про вихідний рівень їхнього здоров'я (93%), стимулювання та мотивування школярів до подальшого підвищення своєї фізичної підготовленості (92%) і визначення раціонального змісту навчального матеріалу для планування навантажень адекватних фізич-

ному стану учнів (93%). Фахівці визнали її такою, яку можна застосувати в навчальному процесі з ФВ у загальноосвітніх навчальних закладах.

Аналіз результатів показав, що застосування диференційованих нормативів фізичної підготовленості сприяв позитивним змінам у психоемоційному стані учнів старших класів: збільшилася (на 10% у дівчат і на 4% у хлопців) кількість школярів із сильною мотивованістю на досягнення успіху в діяльності; суттєво (на 42%) зросла кількість школярів з високим рівнем самопочуття; зменшилася кількість школярів з низьким рівнем активності (на 21%) за рахунок зростання кількості школярів з середнім (на 12%) і високим (на 7%) рівнями; суттєво (на 36%) зросла кількість старшокласників, які оцінювали рівень власного настрою як високий; показник особистісного рівня тривожності школярів в умовах педагогічного експерименту не змінився; проте кількість учнів з високим рівнем ситуативної тривожності значно зменшилася (на 28%).

Для диференційованого оцінювання досягнень учнів вчителі необхідно внести до електронної таблиці розробленої нами комп'ютерної програми результати складання нормативів фізичної підготовленості, показники фізичного розвитку і стать школярів. Програма оцінює та обчислює рівні показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості кожного учня, містить диференційовану програму занять для школярів з різними рівнями показників. Програми занять містять засоби, скеровані на розвиток провідних фізичних якостей школярів з орієнтовним дозуванням і методичними вказівками та систему організації занять. Учні виконують ці вправи на уроках та у вільний від навчання час. Щодо уроку для виконання дібраних нами вправ, логічно вписаних в контекст уроку, учитель відво-

дить від 5 до 15 хв. Під час самостійних занять засоби обираються учнями у відповідності до інтересів і мотиваційних пріоритетів.

Застосування програми занять, розробленої на основі результатів індивідуального та масового оцінювання рівня фізичної підготовленості старшокласників, сприяло суттєвому зростанню рівня фізичної підготовленості. Так, під час формувального експерименту ми встановили достовірні зміни у показниках фізичної підготовленості дівчат 10–11 класів. У результаті впровадження диференційованих програм занять з урахуванням кількісних параметрів фізичного розвитку у дівчат експериментальної групи відбулося достовірне ( $p < 0,05$ ) зростання фізичних кондицій за чотирма показниками з п'яти. Лише в рівні розвитку спритності та гнучкості не зареєстровано достовірних змін ( $p > 0,05$ ). У хлопців експериментальної групи встановлено достовірні зміни у показниках витривалості, швидкісної сили швидкості та сили ( $p < 0,05$ ). Значно зріс рівень фізичної підготовленості із середнього до достатнього ( $p < 0,05$ ). Достовірно більші ( $p < 0,05$ ) підвищення показників в експериментальних групах, ніж у контрольних, підтверджують вищу ефективність авторської програми, диференційованої з урахуванням показників фізичного розвитку, порівнянно з традиційною.

Таким чином, нашими дослідженнями підтверджено відомості [3, 4, 5, 6, 7, 8] про позитивний вплив диференційованого фізичного виховання (диференційованих нормативів фізичної підготовленості і диференційованих програм занять, розроблених на основі критеріїв фізичного розвитку) на показники фізичної підготовленості і психоемоційного стану старшокласників.

**Висновки.** В ході досліджень підтверджено доцільність застосування диференційованих про-



грам занять, побудованих з урахуванням показників фізичної підготовленості і фізичного розвитку на контингенті старшокласників. Встановлено позитивний вплив диференційованих нормативів фізичної підготовленості і диференційованих програм занять, розроблених на основі впливу критеріїв фізичного розвитку на показники фізичної підготовленості і психоемоційного стану старшокласників, поліпшення ставлення школярів до фізичної культури і тестування рівня їхньої фізичної підготовленості та підвищення мотивованості до занять з фізичного виховання під впливом запропонованої системи диференційованого оцінювання фізичної підготовленості школярів з урахуванням рівня фізичного розвитку.

**Перспективи подальших досліджень** із зазначеного напрямку вбачаємо у пошуку інших шляхів удосконалення контролю та оцінювання школярів під час уроків ФК.

#### Література

1. Бондарчук Н. Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури / Бондарчук Н. // Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. – 3. – 9-14.
2. Бондарчук Н.Я. Характеристика спектру критеріїв диференціації у фізичному вихованні

різних категорій населення / Н.Я. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 1. – С. 53-59.

3. Бондарчук Н. Застосування критерію темпів фізичного розвитку при реалізації диференційованого підходу у процесі фізичного виховання молодших школярів / Н Бондарчук, В. Чернов // Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. – 1. – 158-163.
4. Сітовський А.М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / А.М. Сітовський. – Львів: Львівський державний університет фізичної культури, 2008. – 20 с.
5. Борцова А.Н. Дифференцированное физическое воспитание школьников на основе учета особенностей интегральных показателей их физического состояния : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Борцова Анна Николаевна. – Волгоград, 2006. – 165 с.
6. Бурлыков В. Д. Методика физического воспитания школьников Республики Калмыкия на основе мониторинга их физического развития и физической подготовленности : дис... канд. пед. наук :

13.00.04 / Бурлыков В. Д. – Волгоград, 2006. – 162 с.

7. Палагина Н.И. Оптимизация физической подготовки студентов на основе оценки двигательных способностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 ; 13.00.08 / Палагина Надежда Ивановна. – Йошкар-Ола, 2005. – 276 с.
8. Феофилактов В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Феофилактов Виктор Валерьевич. – Москва, 2005. – 224 с.
9. Боднар І.Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. Зміни психоемоційного стану школярів в умовах застосування диференційованих нормативів фізичної підготовленості / Боднар І.Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю. В. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 3 (25). – С. 3-9.
10. Боднар І.Р. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку / Боднар І.Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 6. – С. 9-17.

