МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПІДХОДІВ НА УСПІШНІСТЬ УЧНІВ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:
Студент 2 курсу, 205 м групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
__ Михайлович Максим Михайлович
(прізвище та ініціали)
Керівник: канд. пед. наук, доцент _Іван ВАСКАН

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № 4 від 18 листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

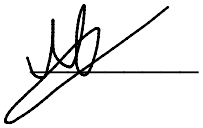
Магістерська робота присвячена виявленню ефективності позитивного впливу індивідуальних підходів на заняттях фізичної культури в середній школі. Зміст роботи складає 3 розділи, висновки та список використаних джерел. Об’єктом дослідження є місце та роль індивідуального підходу у фізичній культурі. Предметом слугує диференційований підхід як фактор впливу на школярів. Повний обсяг роботи - 60 сторінок.

ANNOTATION

The master's thesis is devoted to revealing the effectiveness of the positive impact of individual approaches in physical education classes in high school. The content of the work consists of 3 sections, conclusions and a list of sources used. The object of the study is the place and role of the individual approach in physical education. The subject is a differentiated approach as a factor of influence on children. The full volume of the work is 60 pages.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

«20» листопада 2025 р.



Максим МИХАЙЛОВИЧ

ЗМІСТ

ВСТУП.....4
РОЗДІЛ І. АНАЛІЗ НАЯВНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....8
1.1. ІДЕЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ - ПЕРШІ СПРОБИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ПОНЯТТЯ ТА ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК.....8
1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ ТА ПОЛОЖЕНЬ.....18
1.3. РЕЛЕВАНТНІСТЬ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПРОБЛЕМИ, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....26
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....31
РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ НА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.37
ВИСНОВКИ.....48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізичне виховання є наріжним каменем підвищення функціональних можливостей організму. Це твердження стосується абсолютно кожного, незалежно від віку чи статі. Не дивлячись на те, займається конкретна людина спортом чи будь-яким іншим активним видом діяльності, саме фізичний розвиток є запорукою здоров'я.

У сучасних реаліях вкрай важливо не забувати приділяти час власному тілу, виховувати морально-вольові якості. Формування останніх найсприятливіше саме у молодому, підлітковому віці.

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами стимулюють нервово стійкість, загартовують психічний стан, сприяють розумовій працездатності на оптимальному рівні та ін. Більш того, будь-яка фізична активність позитивно впливає на рівень успішності учнів [51, с.11].

Загальновживані та усталені норми й підходи до дозування фізичних навантажень, на жаль, рідко враховують індивідуальну складову. Простежується певна невідповідність ефективності фізичного виховання школярів та рівня соціальних вимог. Більш того, біологічні особливості організму потребують застосування таких фізичних вправ, що максимально відповідають потребам організму учня. Побутує думка, що сучасні нормативи з фізичної культури майже не враховують рухові та функціональні можливості молоді. З цією метою, низка дослідників почала поступово імплементувати якісно новий підхід, який носить назву диференційованого або ж індивідуального [40, с.18].

Принцип індивідуалізації є одним із найголовніших чинників фізичного виховання учнівської молоді, а завдяки застосуванню індивідуального підходу у ФВ відкриваються все нові й нові перспективи у питанні виховання всебічно розвиненої особистості.

Унікальний, відмінний підхід до кожного учня є одним із базових елементів у системі виховання. У цьому відношенні, індивідуальний підхід є найперспективнішим стосовно питань оптимізації окремих аспектів

фізичного виховання у школах. Враховуючи індивідуальні особливості учнів, диференційовий підхід дозволяє кожному використовувати власні сили найбільш оптимально, забезпечуючи позитивний ефект. Передусім це стосується індивідуалізації методів дозування навантажень. (Х Дж Уілмор, Костіл).

Диференціація надає змогу кожному реалізувати власний потенціал шляхом індивідуального фізичного розвитку. Як засіб впливу на навчальний процес, індивідуалізація дозволяє враховувати не лише рівень фізичного розвитку, а ще й різні особистісні, психологічні особливості, спортивну спеціалізацію, - що допомагає якомога якісніше досягти оптимізації навчального процесу [11, с.49].

Демократизація освітнього процесу, як один із наріжних каменів педагогічної діяльності, нерозривно пов’язана з ідеями диференційованого навчання. Внаслідок цього, наука, останнім часом, приділяє багато уваги диференційованому підходу, як одному з найбільш прогресивних. Освітня індивідуалізація супроводжується новим Державним стандартом базової середньої освіти, що затвердили Постановою МОН України 30 вересня 2020 року. Вперше постало питання про індивідуалізацію освітнього процесу 11 листопада 2008 року, коли Колегія МОН України ухвалила рішення про кореляцію змісту навчальних програм у відповідність до індивідуальних та вікових особливостей, а також закономірностей розвитку школярів.

Питання індивідуалізації освітнього процесу роглядали низка дослідників, серед яких: Л. Карманов, В. Мануйлов, В. Єднак, В. Ареф’єв, А. Самошкіна, Ж. Холодов та ін. Деякі проблемні моменти індивідуального підходу у вихованні учнів висвітлювались також представниками класичної педагогіки: Я. А. Коменським, А. С. Макаренком К. Д. Ушинським та ін. Проте, потреба наявності дослідження, у якому би вдалось узагальнити й систематизувати нововідкритий матеріал, досі існує.

Саме тому, беручи до уваги все вищевказане, ми дійшли висновку, що проблема відсутності такої роботи стосовно диференційованого підходу є нагальною та потребує вирішення.

Об'єкт дослідження – місце і роль індивідуального підходу на уроках ФК.

Предмет – диференційований підхід як фактор впливу на розвиток школярів.

Гіпотезою, висунутою під час організації дослідження, є судження про позитивний вплив індивідуального підходу на показники фізичної підготовленості школярів.

Мета роботи: виявити педагогічні умови застосування індивідуального підходу в навчанні фізичної культури учнів середніх класів.

Завдання дослідження:

1) встановлення сутності індивідуального підходу в науковій літературі, аналіз стану розробки проблеми застосування підходу до навчання школярів;

2) визначення особливостей імплементації індивідуального підходу під час фізичного виховання школярів;

3) з'ясування рівня розвитку рухових якостей та ступеня засвоєння технічних прийомів видів спорту, передбачених програмою, учнями 8-х класів;

4) розробка практичних рекомендацій із застосування індивідуального підходу до розвитку рухових якостей та навчання рухових дій школярів середніх класів.

Застосовувані **методи дослідження**: метод педагогічного експерименту, опитування, анкетування, математичної статистики, вивчення та узагальнення передового педагогічного досвіду.

Також мав місце теоретико-критичний аналіз літератури з теми дослідження; методи функціонально-структурного та порівняльного аналізу; зіставлення, узагальнення і синтез наукової інформації.

Наукове та практичне значення роботи полягатиме у впровадженні нових принципів та ідей диференційованого навчання та, на основі цього, підтвердженні чи спростуванні гіпотези стосовно позитивного впливу індивідуального підходу на здобувачів освіти.

Наукова новизна полягає в:

• обгрунтованості доцільності диференціації нормативів фізичної підготовленості;

• доведенні ефективності диференційованих програм фізичного виховання;

•підтвердженні гіпотези про позитивний вплив індивідуального підходу на показники фізичної підготовленості школярів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 54 найменування. Повний обсяг роботи: 60 сторінок.

РОЗДІЛ І. АНАЛІЗ НАЯВНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1.1. ІДЕЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ - ПЕРШІ СПРОБИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ПОНЯТТЯ ТА ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК

Невпинна спроба покращення рівня й змісту освіти неухильно веде до впровадження якісно інноваційних ідей та появи нових явищ. Освіта дедалі частіше набуває рис індивідуальних, особистісних. Все те нове, що планується ввести, майже завжди пов'язується з урахуванням особливостей і відмінностей кожної окремої людини-учасника навчального процесу.

Під поняттям диференціація вбачають систему навчання, завдяки якій кожен учень, оволодівши певним мінімумом загальноосвітньої підготовки, спроможний закцентовувати власну увагу на тих напрямках, що якнайповніше розкривають його особливості й схильності [50, с.269].

Взагалі, поняття диференціація (з лат. differentia – відмінність) в традиційному розумінні трактується як розподілення, розчленування, градацію на певні складові тощо. У площині навчання під диференціацією слід розуміти щось, що спрямоване на розподіл учнів задля досягнення поставленої мети з урахуванням індивідуальних особливостей кожного здобувача освіти [50, с.114].

Різні вчені протягом століть трактували диференційоване навчання так, що сповнювали визначення власними характеристиками. Наприклад, Унт І.Е. вважав, що це врахування індивідуальних особливостей учнів у різних формах; Калмикова З.І. ж писала, що під диференціацією слід розуміти створення спеціальних класів, де враховувались би психологічні особливості учнів.

Серед інших, диференційований підхід у фіз вихованні учнів початкових та середніх класів на основі ідентифікації конституційного характеру висуває Делбані Хасан; комплекси різних фізичних вправ, базуючись на програмі «Школи стрибків» з урахуванням стану здоров'я – О. Думич та М. Зварич; індивідуалізовану програму оздоровчої ходьби та бігу,

враховуючи фізичне здоров'я – І. І. Вовченко; диференціацію фізичного виховання спираючись на властивості нервових процесів – О. В. Нєворова; диференційований підхід з урахуванням типів тілобудови – Р. І. Михайленко та ще багато інших [24, с.5].

Диференціювати навчальні програми з урахуванням фізичного розвитку підлітків пропонує П. Ф. Рибалко; акцентує більшу увагу на фізичний стан підлітків різних соматотипів – К. М. Сидоренко; на фізичне здоров'я дітей з різними соматотипами – В. М. Мисів, Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук, С. В. Сцісловський. Індивідуалізація фізичного виховання з урахуванням психофізіологічних особливостей запропонована Л. Ю. Левандовською. Диференційований підхід фізичного виховання школярів спец мед групи пропонує Т. А. Булей, Т. М. Редько; врахування спираючись на психоемоційний стан пропонують І. Боднар, М. Стефанишин; за окремими параметрами здоров'я – С. Іващенко [27, с.76].

Для учнів середньої школи диференційований підхід у розвитку рухових здібностей враховуючи фізіологічні критерії пропонують А. Сітовський, В. Чижик; звертати увагу на рівень фіз підготовленості закликають Т. А. Должикова, Ю. Петришин.

Індивідуалізовану методику виховання фізичних здібностей хлопців різних віково-типологічних груп пропонує І.Д.Глазирін. Бабанський Ю. К. стверджував, що це один зі шляхів оптимізації освіти, що передбачає гармонійне поєднання індивідуальних і групових форм навчання; Бутузов І. Д. був певен, що зміст підходу полягає у визначенні найраціональнішого способу роботи на уроці; Кірсанов А. А. вказував на принциповій компетентності вчителя, яка повинна виявлятись в організації оптимальної навчальної роботи; за визначенням Рабунського Є. С. це таке дидактичне положення, що розподіляє клас на групи, через що підхід диференціації виявляється в пристосування форм роботи до індивідуальних особливостей учнів [22, с.87].

У сучасних реаліях досить важко тим, хто жодним чином не покращує фізичну підготовленость та захисні можливості власного організму. Матеріали останніх досліджень переконливо засвідчують, що погіршення загального стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовки, - тенденція, яка набула досить стійкого характеру, і я з якою вкрай складно боротись [41, с.79].

Лише уявіть, близько 80% учнів шкіл (не враховуючи вікову належність) мають певні відхилення, з них понад 60% не є фізично підготовленими як для власного віку, і тільки мізерні 15-20% учнів-школярів є відносно здоровими за більшістю параметрів.

Погодьтесь, ситуація близька до катастрофічної. Згідно роботам багатьох дослідників із цих питань, однією з підвалин такого становища є зменшення рухової активності школярів, яка починає декрезувати десь у проміжок 10-15 років [22, с.199].

Чільне місце у подоланні проблеми дефіциту рухової активності відводиться саме фізичній культурі. При цьому такі автори як Н. В. Москаленко, Т. Г. Кожедуб, Т. Ю. Круцевич, С. В. Ткачук, А. П. Нападій, Н. В. Москаленко, О. Г. Алфьоров, Г. В Кратов, П. П. Биль та інші [31, с.17], вказують на те, що наявна система фізичного виховання в Україні не відповідає основним вимогам, і, що найголовніше, з великими труднощами досягає поставленої мети у вигляді покращення та зміцнення здоров'я молоді [35, с.94].

Кількість дітей, які страждають від хронічних захворювань, з кожним роком неухильно зростає, що пов'язується із неефективністю традиційних форм занять фізичною культурою. Навіть якщо дитина регулярно відвідує такі уроки - вони продукують у середньому лише бл. 20% відсотків необхідних рухових навантажень у розрахунку на тиждень.

Внаслідок цього, вкрай актуальним є пошук таких систем і підходів, що змогли би покращити скрутне становище занять фізичною культурою та позитивного впливу таких занять на здоров'я школярів.

Досить ефективним напрямом реформування системи фізичного виховання вважається індивідуальний або диференційований підхід [42, с.19].

Можна навести базові аргументи на користь індивідуального підходу. Диференціація навчання є вкрай актуальною саме в посттоталітарних і поставтократичних країнах, де насильницький колективізм набув небувалого розмаху. Освітня система України має спиратись лише на те, що потенційно створюватиме сприятливі умови для реалізації повного потенціалу кожної окремої особистості, а характер навчання повинен поступово набувати саме індивідуальних рис. Тільки така реалізація потенціалу є однією з основ для формування міцного фізичного здоров'я учнівської молоді під час виконання фізичних вправ [46, с.57].

Серед інших підходів, що так заважають нам сприймати індивідуальні потреби та відводити їм бодай якесь місце у системі виховання, можемо виокремити радянський. Акцент ставився на всіляке ігнорування відмінностей між учнями, що сприяло тимчасовим послабленням загальних вимог стосовно питань дотримання академічних стандартів. Через це видозмінювались і нормативи фізичної підготовки.

Заснування альтернативних навчально-виховних закладів сьогодні (гімназії, ліцеї, коледжі) лише змінює обгортку закладу, але майже ніяк не впливає на істотні зрушення в питаннях навчання та розвитку.

Продовжуючи ведення мови про історичний контекст, доцільно згадати В.О. Сухомлинського. Низка праць Сухомлинського присвячується питанням диференціаційованого підходу на уроках. Система його поглядів не вказує на критичність у нерівності здібностей дітей, пояснюючи це, в першу чергу, різних набором задатків. Він писав, що умілість мозкової роботи проявляється в кожної дитини відмінно, і той, хто виконує ті чи інші розумові операції повільніше за однолітків, просто має більш слабо виражену здатність до оволодіння знаннями, із чим, за висловом автора, також можна й потрібно працювати. У праці «Сто порад вчителеві» він наголошує на тому, що покликанням вчителя є розкриття сил та можливостей кожної окремої

дитини, надання останній здатності відчути успіх під час виконання розумової чи фізичної праці. Із цього витікає те, що диференціація - наріжний камінь процесу, який допоможе всім розвиватись і просуватись уперед, хоч і з різною швидкістю. Індивідуалізація повинна зачіпати всі аспекти навчання - як зміст і характер завдань, так і час, відведений на їх виконання [15, с.24].

Левова частка загальних положень та рекомендацій розроблених Коменським висвітлена у працях «Материнська школа» та «Велика дидактика». Саме тут вперше обгрунтовано необхідність зважання на індивідуальні особливості дітей та реалізацію цих положень на практиці. Вперше наголошено на взаємозалежності умов навчання та дитячих можливостей, а також сформульовано вимоги навчання з урахуванням вікових особливостей дитини. Будучи поборником загальної освіти, він пропонував свій шлях вирішення даної проблеми - класно-урочну систему, яка надасть змогу залучити до навчального процесу якомога більшу кількість людей. Хоч дослідник і розумів, що така ініціатива нестиме в собі загрозу усунення різноманітностей та індивідуального потенціалу окремих дітей [32, с.55].

Засновник класно-урочної системи був одним із перших провідних тогочасних дослідників, хто поставив питання щодо використання індивідуального підходу з учнями під час роботи в колективі. У своїй найвідомішій праці «Велика дидактика» він першим почав міркувати категоріями «колективне-індивідуальне», та виступив проти індивідуального підходу, аргументуючи це принципом природовідповідності. Коменський дуже любив різного роду протиставлення й гру аналогій, тому про індивідуалізацію писав наступне: «Подібно сонцю, що не займається окремими предметами, будь то дерево чи тварина яка, але освітлює, зігріває і променями всю землю наповнює воно. Одними і тими ж променями воно освітлює все і всіх. І так само, подібно сонцеві, вчитель повинен «ширити промені свої на всіх учнів».

Ян-Амос закликав поважливо ставитись до особистості дитини, розвивати пізнавальну складову, враховуючи її вроджені особливості.

Самий освітній процес мав організовуватись так, аби можна було довести дитину їх до вершини науки без труднощів, нудьги, негативу, а ніби це гра чи жарт. Як бачимо, зачатки дитиноцентризму простежуються також.

Принагідно варто вказати про те, що виховні потуги педагога спрямовувались не тільки на розвиток обдарованих дітей, а й на загальну просвітницьку роботу: від талановитих і до розумово відсталих. Він вважав, що всіх треба підводити до того, аби вони в себе ввібрали науку й доброчесність та могли вдало, завдяки набутим знанням, підготувати себе до дорослого життя. «Якщо ж дозволити розвиток лише обраним, то зрадимо інших, а вони ж за природою одні». Великий педагог стверджував, що кожна людина вийде гідною за умови, якщо не зіпсувати її протягом життя, особливо у віці дитячому. Мислитель навпаки всіляко заохочував «розмаїття різних розумів», надавав перевагу індивідуальним особливостям дитини. Коменський запропонував досить революційну на той час ідею компенсувати природні недоліки людини через навчання та виховний процес. «Будь-кого, будь він сліпий, чи глухий, чи недорозвинений треба долучати до культури, ба більше - з особливим старанням, адже вони більше нашої допомоги потребують, природа зрадила їх, вони не в змозі допомогти самі собі».

Як бачимо, Коменський також був поборником інклюзивної освіти на її початковому базовому рівні. Учнівську типологію він побудував за принципом індивідуальних особливостей під час навчальної діяльності: за якістями й здатностями розуму; за темпом/швидкістю розумової діяльності; відносно ставлення дитини до навчання; за проявом рис характеру під час роботи. Згідно цих критеріїв, Ян-Амос виділив 6 типів учнів і надав індивідуальні рекомендації до кожного типу. Педагог полюбляв цитувати Плутарха: «Якими вони (діти) народжуються - не від кого не залежить і залежати, на жаль, не може, але в наших руках є все, щоб через правильне виховання вони стали кращими». Коменський вбачав завдання виховання й

навчання у зверненні до цього індивідуального підходу, який, на його думку, цілком здатний покращити процес розвитку дитини. Певна річ, він закликав рахуватись із віковими особливостями учнів також. Унікальність й неповторність дитини в усіх аспектах й цінування її такою, якою вона є - те, чого Коменський прагнув досягти протягом усього дослідницького періоду життя.

Стосунки вчителя й учнів повинні мати виключно гуманний та доцільний з педагогічної точки зору характер. Він сприймав освітній процес, надаючи йому рис суб'єктності - як мистецтво навчати й бути чомусь навченим. Саме під час здорової взаємодії та мікроклімату з учителем учні можуть виявити себе повніше, не остерігаючись осуду. Такі рівноправні, суб'єкт-суб'єктні відносини учень сприймає дуже позитивно, перед ним відкривається ціла плеяда перспектив - дитина починає сама намічати вектор для розвитку й поступово будувати плани на доросле життя.

Дидактика Я. А. Коменського знайшла своє втілення задовго після життя дослідника, коли вперше постало питання стандартизації державного рівня [54, с.168].

Неабияку роль на розвиток індивідуального підходу справили педагоги В.Г. Бєлінський, М.Г. Чернишевський, М.О. Добролюбов. Хоч тоді й було досить важко просувати подібні ідеї, тому що виховання було сповнене авторитарними нормами, та Бєлінський все ж доводив, що природа наділяє людину її здібностями та, що для нас найголовніше, індивідуальністю (таким чином, дослідник обіграв судження стосовно того, що природа людини і лише вона зумовлює виховні можливості). Тому цілком і повністю можна вважати, що саме погляди Бєлінського заклали основи базового розуміння й усвідомлення важливості індивідуального підходу не тільки в навчанні, а протягом всього життя людини [28, с.7].

Також він стояв на позиціях того, що наше суспільство зобов'язане забезпечити усім рівні умови виховання та розвитку сил і здібностей.

Наступним із дослідників, хто вніс вкрай важливу лепту, був М.Г. Чернишевський. Він, співставивши й оцінивши розумові якості та потреби дітей, дійшов висновку про те саме ним потрібно надавати провідне значення під час виховання.

Але перші вагомі розробки саме теоретичного характеру закономірно пов'язують із педагогом К.Д. Ушинським. Він першим у своїх працях дійшов думки про те, що: «спільна навчальна діяльність робить можливою таку обстановку, завдяки якій простіше засвоюються факти і думки, що значно ускладнюються за індивідуальної роботи. Задля покращення організації виховання пропонувалося об'єднати тих дітей, які різнились одними і тими ж особливостями, у групи. За Ушинським, поділ класу на дві чисельно рівні групи, одна з яких сильніша за іншу, не тільки не шкодить, - а навпаки йде на користь, якщо наставник спроможний займатись самостійно з однією з груп, а іншу контролювати шляхом прохання виконати вправу самостійно [15, с.26].

Продовження ідеї диференційованого підходу до учнів є також у Л.М. Толстого. Він обстоював ідею того, що всі здатні вчитись успішно навіть якщо вчитель не звертатиме уваги на певні індивідуальні особливості й потреби кожного окремого індивіда. Також він звертав особливу увагу на те, як учні сприймають особу вчителя, чи слухають його, як проявляються окремі особистісні риси кожного учня під час такої взаємодії. Виховання й розвиток можуть бути успішними лише тоді, коли праця буде розглядатися з точки зору саме індивідуальної діяльності.

Ідеї диференціації знаходимо також у працях М.Ф. Бунакова, П.Ф. Каптєрєва, В.П. Бехтерова та інших. Зокрема Бунаков акцентував увагу на темпераменті та природних першоначалах в індивідуальному підході. Дослідник П.Д. Юркевич стверджував, що процес виховання аж ніяк не може йти врозріз індивідуальній природі учнів.

Дослідниця С.Ф. Русова у своїй педагогічній роботі завжди наголошувала на тому, що кожен учень має власні, властиві лише

йому, індивідуальні якості та можливості. Залежно від індивідуальних властивостей нервової системи, типу темпераменту, нахилів, інтересів, здібностей, особливостей мислення, життєвого досвіду та інших важливих індивідуальних аспектів учень потребує бодай якогось прояву індивідуалізації, що спроможна буде розкрити його потенціал, адже останній є у всіх нас, просто не кожен може його віднайти й активізувати.

А.С. Макаренко також індивідуальному підходу відводив вагоме місце. Але, перш за все, зводились усі ці наробки до тогочасного ідеалу - колективного виховання. Роль особистості не те щоб нівелювалась, вона просто не сприймалась взагалі ніяк. Тим заслуга вищенаведених геніїв минулого є більшою та вагомішою, ніж дослідження сьогодення, які хоч і з кожним разом вдосконалюють вже добре відому схему, та все ж мають під собою певний ґрунт. У попередні століття такої свободи не спостерігалося, тому автори були вимушені піддаватися різного роду критиці й остракізму за подібні інноваційні, станом на той час, ідеї [11, с.54].

На щастя, суспільний прогрес і розвиток не стояв на місці, питання індивідуального підходу поступово почало ширитись і набувати все більшого значення. Диференційний підхід сприймався як свого роду психологічний і педагогічний експеримент, і ніхто й гадки не мав, що саме він стане одним із найвагоміших доробків виховної ідеї сьогодення.

Перші змістовні й ґрунтовні дослідження індивідуального підходу тягнуться ще з 50-х років XVIII століття, але актуальні й досі. Індивідуальний підхід розпалює в учневі зацікавленість, жагу до навчання по-новому.

Об’єктом дослідження М.Д. Соніна була диференціація під час підготовки занять і організація роботи в позаурочний час. Під час підготовки до уроку вчитель повинен все врахувати й передбачити, робити акцент на індивідуальних особливостях учнів, спромогтися зацікавити тих, хто з якоїсь причини втратив інтерес до здобуття нових знань.

Вчитель повинен чітко розуміти, хто з учнів може виконувати те чи інше завдання ефективно, враховувати при цьому здібності учня, темперамент, психологічний стан на кожному окремому уроці та ще багато різних важливих факторів.

Важливо також спромогтись віднайти баланс між індивідуальним підходом на уроках та зацікавленістю в самостійній роботі учня в позаурочний час. Здійснити це реально лише орієнтуючись на особистість учня та цілісну навчальну діяльність. Це сприяло виникненню й розвитку системного підходу в індивідуалізації виховної та учбової діяльності [48, с.18].

Індивідуальний підхід з урахуванням фізичного розвитку відстоює у власних роботах П. Ф. Рибалко, аналізує фізичне здоров'я дітей з різними соматотипами В. М. Мисів, Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук, С. В. Сцісловський. Надає особливої уваги психофізіологічним особливостям Л. Ю. Левандовська, типологічним особливостям та руховому віку Ю. Н. Крупенькина, фізичному розвиткові й соматичному здоров'ю людини Ю. Ю. Борисова, Е. А. Власюк. Також на позиціях імплементації саме цього підходу стоять Т. А. Должикова, Ю.Петришин, П. Дацків, Р. Арламовський, Ю.Борисова та інші. Дослідження М. А. Данилова демонструють нам те, що учні разюче різняться за ступенем пізнавальної самостійності, адже ці вміння не могли формуватись однаково.

Можемо дійти висновку, що індивідуальний підхід – потужний інструмент впливу на освітній процес. Багато дослідників роками ламали голову над тим, аби відшукати найдієвіший метод індивідуалізації, - та все марно, тому що кожен із запропонованих та перелічених нами різновидів тією чи іншою мірою покликаний покращити загальну фізичну підготовленість учня. Саме через це індивідуалізація є настільки актуальною та важливою в умовах сьогодення, коли життєво необхідно знайти особливий підхід до кожної дитини, привити їй любов до занять із фізичної культури.

1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ ТА ПОЛОЖЕНЬ

В сучасній педагогіці диференціація – це такий принцип дидактики, за яким з метою підвищення ефективності навчання створюються такі умови, які враховують типологічні (індивідуальні) особливості учнів.

В. М. Монаков вважає, що диференціація є найбільш затребуваною в середній школі, де найлегше розподілити учнів на групи в межах класу.

М. В. Антропова переконана, що індивідуальне навчання є найоптимальнішою системою навчання з-поміж усіх можливих, тому що значна продуктивність і якість засвоєння нових умінь позитивно впливає на здоров'я кожного окремо взятого учня.

В. В. Рудін, обстоював ідею того, щоб основою системи фізичного виховання вважався не вік, а індивідуальна тілобудова дитини, і розбив усіх на чотири антропометричні групи - розвинені, середньорозвинених, слабогруді, слабосильні, - склавши для кожної з груп власну програму вправ.

Проте, варто вказати, що наведені розробки й дослідження не порушували проблеми диференціації самого змісту навчальних занять, особливо якщо ми ведемо мову про шкільне фізичне виховання на основі спостереження за рівнем фізичної підготовленості учнів середньої школи [51, с.25].

Наявна джерельна база демонструє відсутність наукових праць, чітко присвячених удосконаленню змісту навчальних занять шляхом диференціації з урахуванням рівня фізичної підготовленості учнів.

Ретельний огляд наукових праць заданої проблематики допоміг відшукати велику кількість доробок, де в якості критеріїв диференціації фізичного виховання пропонується низка векторів дослідження. Наприклад, можна зосередитися виключно на врахуванні психофізіологічних особливостей, або присвятити свою увагу відмінностям у темпах біологічного розвитку та соматотипам. Дехто приділяє більшу увагу чинникам навколишнього середовища, типологічним особливостям, або ж рівню соматичного здоров'я тощо [47, с.16].

Тобто, як бачимо, поле досліджень дійсно вельми обширне. Тож наукове обґрунтування та впровадження програми індивідуального фізичного виховання є потрібним як ніколи. Диференціація змісту занять із врахуванням особливостей кожного учня - той інструмент, завдяки якому можна подолати наявну проблему слабкої фізичної підготовленості шкільної молоді. Завдяки виконанню якісно нових спеціально підібраних вправ, які неабияк розвивають все нові й нові фізичні якості учня, школярі, по-перше, покращують власне фізичне самопочуття, а по-друге, - апробовують щось нове, чого раніше ніколи не було, що спонукає їх дедалі активніше відвідувати уроки фізичної культури й робить можливим пожвавлення інтересу до фізичних активностей загалом.

В основі тактики та стратегії індивідуалізації лежить філософія ідеалізму й індивідуалістична психологія. Радянська та зарубіжна педагогіка разюче різнились у цілях індивідуалізації навчання, мали контрастуюче пояснення її педагогічних основ, а також кардинально різні шляхи практичного здійснення й застосування.

Іноземні педагоги та психологи і досі до вирішення проблеми індивідуалізації ставляться трохи інакше, аніж їх українські колеги. Індивідуальний підхід - продукт наслідку катастрофічної неуспішності в результатах навчання школярів початкової школи [8, с.43].

Найбільш вагому філософську основу індивідуалізованому вихованню в Західноєвропейських країнах та США являли собою ті педагоги що обстоювали ідею того, що дитині потрібно надати можливість самореалізації й мінімально втручатись у процес. Внаслідок НТР (науково-технічної революції) посилилось значення диференційованого підходу виховання дітей в шкільних умовах та позитивно посприяла поступовій індивідуалізації виховного процесу.

При цьому, дидактичні концепції різнились, коли справа доходила до питань власне індивідуалізації. Трактовок та ідей було безліч. Наприклад,

розробки індивідуальних теорій активно пропагують Саймон Брайн, Конніо Секле-Рау, Мерріл Алікатта, Ірвін Едлер та ін.

З огляду на все вищевказане, науковцями була запропонована ідея диференційованого фізичного виховання, як приклад методики, що рахуватиметься не лише із загальновіковими, а й із індивідуальними особливостями в межах схожих морфофункціональних показників розвитку.

Також можна виокремити власне індивідуалізацію навчання та виховання від диференціації. В більш широкому сенсі, індивідуалізація - одна з форм диференціації (якщо диференціація навчання сприймається як поділ навчальних програм, то індивідуалізація - безпосереднє поле для організації навчального процесу, за якого враховуються індивідуальні особливості та відмінності учнів і рівень розвитку їх здібностей). Проте, станом на зараз, термін «диференційоване навчання» став ледь не тотожним індивідуалізації [8, с.69].

Підхід індивідуалізації в більшості випадків сприймається як градація осіб на певні типологічні групи, що є однорідними за заданими вже ознаками. У навчанні цей підхід можна сприймати як профілактику відставань під час виховного процесу, адже дійсно він справляє позитивний ефект.

Диференціація навчання та підхід до такого навчання теж різняться. Якщо перше поняття, у глобальному відношенні, є більш загальним і його зміст складають певні управлінські чи дидактичні навчальні питання, - то друге вже опікується організаційно-методичними основами проведення такого навчання згідно групових або індивідуальних особливостей. Диференційований підхід тут - здійснення впливу на групу осіб, індивідуальний - акцентування уваги на кожній конкретній особі, особистісний - сприйняття такої особи як свідомого учасника процесу фізичного виховання [1, с.189].

Психолого-педагогічна мета диференційованого навчання полягає в переході до індивідуалізації, що буде заснована на відтворенні оптимальних умов для розвитку кожної дитини.

Диференційований підхід також може трактуватись (і трактується) як конкретний показник педагогічної майстерності вчителя. Наприклад, Бабанський Ю. переконаний, що диференційований підхід - це своєрідний спосіб оптимізації навчального процесу, який передбачає об'єднання зусиль як групових так й індивідуальних форм навчання. Бутузов І. стверджує, що основний зміст підходу полягає у визначенні найраціональнішого характеру роботи під час заняття для кожного учня. Рабунський Є. писав, що це дидактичне положення, метою якого є розподіл класу на певні групи, і ознаменовує пристосування форм та методів роботи до індивідуальних можливостей учнів".

Тому, в більшості випадків, коли мова йде про диференційований підхід, то це індивідуальне ставлення до окремого учня чи групи учнів, щоби визначити рівень їх можливостей на кожному з етапів навчання [5, с.139].

А в разі, якщо розглядати індивідуалізацію як певну систему, то диференційований підхід не є можливим без такого ж диференційованого навчання, тобто належна організація навчально-виховного процесу безпосередньо пов'язана та впливає на результативність індивідуального підходу.

Індивідуальний підхід можна сприймати як невеликі тимчасові зміни завдань та змісту навчально-виховної роботи, зміну форм і методів з урахуванням особистості кожного учня.

Застосовуючи диференційований підхід, можемо розподіляти учнів за такими способами: за морфологічним, психологічним чи фізіологічним. Найвалідніший серед них повинен визначатися в залежності від рівня фізичного розвитку учнів та вікових особливостей. Лише після встановлення конкретного способу, можемо переходити до безпосередньої розробки на його базі певних індивідуалізованих програм оздоровчо-розвивальних занять.

Сьогоднішні тенденції до індивідуалізації в шкільній освіті покликані часом й обумовлені культурною логікою розвитку освітньої системи загалом. А також ці тенденції детерміновані гуманістичними потребами освітньої

сфери - спробою покращення фізичного стану дитини, зважаючи на її індивідуальні фізичні можливості.

Оновлені пріоритети, ясна річ, потребують зміни парадигми й дальшого переосмислення тих завдань, що ставились перед дітьми до цього моменту. Важливо не кидати ці ініціативи на півдорозі; не лише дійти до необхідності індивідуалізації навчання на папері, - а й імплементовувати на практиці [43, с.103].

Диференційований підхід також дуже тісно корелює з особистісно-орієнтованим (або ж просто особистісним) підходом. Він припускає приблизно одне й те ж саме - зміщення акценту на оволодіння знаннями кожного окремого здобувача освіти, спроба сприяти розвитку особистісного потенціалу кожної дитини в навчальному середовищі на уроці фізичної культури. Пріоритетними завданнями в контексті підходу є не стільки відточення якихось фізичних вправ, - скільки розкриття можливостей дитини, разом із її фізичними й психічними якостями.

Весь цимес особистісного підходу - це нівелювання суперечностей фізичним вихованням для всіх (колективним) та вихованням кожного окремого учня-особистості на рівні з усіма (не нехтуючи при цьому біологічним віком дитини й рівнем її фізичного здоров’я).

Тут закумульовані кілька базових методів: аксіологічний (людина - мета виховної діяльності); індивідуальний (розвиток якостей, властивостей, можливостей дитини по максимуму); соціо-культурний (дитина шляхом фізичної культури починає все більше заохочуватись до кожного заняття, відчуваючи себе частиною колективу); синергетичний (стимулює дитину самостійно розв’язувати й шукати вирішення тих чи інших питань і проблем).

Комплексно надати позитивний ефект від кожного із цих методів може саме компетентний вчитель, спонукаючи дитину до самопізнання та самореалізації. Провідними тут є такі ситуації виховного характеру, за яких всі компоненти структури особистості (емоції, свідомість, вольові пориви) якнайповніше виражатимуться [38, с.63].

Загалом-же, особистісний підхід передбачає налаштованість і готовність дитини до конструктивного діалогу зі вчителем та однолітками, а також покликаний забезпечити потребу самодіагностики учнем рівня можливостей організму. Ну і, певна річ, завдяки усім правильно виконаним умовам, вчитель підводить дитину до активного розвитку.

Також можемо простежити взаємозв'язок індивідуальних підходів із такими як: аксіологічний, синергетичний, діяльнісний, системний та іншими.

Аксіологічний, у свою чергу, головним ціннісним елементом ставить відношення учнів до власного здоров'я й особисту фізичну культуру завдяки розвитку фізичних здібностей. Саме ціннісність у ставленні до свого здоров'я і визначає подальший емоційно-психологічний стан учня, його задоволеність і зацікавленість змістом уроків. І, що не менш важливо, така система цінностей регулюватиме поведінку на уроці, спонукає дитину до оздоровчої діяльності в різних її виявах.

Підхід діяльнісного характеру спрямовує дитину до організації такої розвивальної діяльності, яка допоможе їй усвідомити власне здоров'я як самоцінність, а також дізнатися про різні способи покращення фізичного й психоемоційного стану [45, с.226].

Головною ідеєю підходу є теза про те, що особистість контактує з реальністю лише завдяки якогось роду діяльності, будь вона фізичною, розумовою чи ще якою. Організовуючи таку діяльність індивідуально чи за груповим принципом, вчитель легко може зацікавити все більше учнів. Уроки мають результат лише тоді, коли дитина є залученою до багатьох різних видів діяльності, які потенційно зможуть розкрити найбільш повно її можливості.

Системний підхід у фізичному вихованні дає нам можливість дослідити його як структурний процес. Тут воєдино можуть поєднуватись різні форми, методи й засоби оздоровчих технологій. А в цілому, тільки планомірність та єдність таких підходів забезпечить зміцнення фізичного здоров'я учнів засобами диференціації [33, с.59].

У більшості державних освітніх документів вказано, що національне виховання молоді має базуватися також на диференціації та індивідуалізації педагогічного процесу, коли враховуються під час виховної діяльності різні рівні психічного, соціального й фізичного розвитку учня, а також стимулюється його рухова активність протягом заняття [27, с.72].

Варто виокремити інші важливі підвиди диференціації. Наприклад, виділяючи рівневу диференціацію можемо сказати, що основна суть її полягає в тому, що діти засвоюють один і той самий матеріал по-різному. При цьому, головним виступає базова готовність учня до тих чи інших завдань, на яку вже далі нанизується все інше. На основі базового володіння матеріалом вчитель може більшою чи меншою мірою впливати на дитину, адже кожна засвоює матеріал на різних рівнях. Ті, хто сприймає його повільніше, - потребують більш дбалої уваги від вчителя та потенційну розробку індивідуальної програми.

Профільна диференціація має на меті навчання різних груп дітей за такими програмами (профілями), які різняться між собою деколи разюче. Сюди можна віднести вивчення інших предметів й оволодіння більшим спектром знань, що позитивно впливає на загальний розумовий розвиток дитини [28, с.51].

Рівневий та профільний різновиди взаємодоповнюють один одного (за молодшого й середнього шкільного віку значення рівненої диференціації є майже виключним, а вже у старших класах поступово акцент зміщується на профільне вивчення предметів).

Важливе місце займає індивідуалізація за здібностями дитини, коли учнів ділять на групи в залежності від рівня успішності, проте майже завжди результат залишається невтішним: групи із нижчими балами досить рідко можуть конкурувати зі своїми однолітками, в яких рівень успішності кращий. Тому градація за таким принципом хоч і допоможе визначити результати навчання, та не надто сприятиме дітям із гіршими показниками.

Розглядувані педагогічні, дидактичні й методичні методи й форми організації навчального процесу покликані створити нові індивідуалізовані моделі навчання, які б стимулювали більш активний розвиток індивідуальних особливостей та здібностей учнів. Так, дослідниця І. Якиманська у своїх працях вказує на необхідність переходу до індивідуально-орієнтованого навчання. Головним є судження, що кожна дитина - це носій певного особистісного досвіду, змістом якого є вже сформовані поняття та уявлення, розумові та практичні дії, психоемоційний стан дитини та ін. За висновками дослідниці, традиційне навчання ніяк не сприяє такому особистісному досвіду, гальмує індивідуально-психологічні ресурси учня, що вкрай важливі для успішного розвитку [8, с.253].

Схожий ідейний апарат використовує М. Холодна, яка надає особливу увагу психологічно-орієнтованим моделям шкільного навчання. Вона пропонує навчати дітей за: «вільною моделлю», де надається максимальна увага внутрішнім потребам та ініціативності дитини; «особистісною моделлю», де підкреслюється всеохопний розвиток учня в усіх сферах діяльності; «розвиваючою моделлю», де за допомогою зміни форми, змісту та організації навчання планується сформувати в дитини нові якості.

Всі перераховані моделі в ідеалі сприятимуть підвищенню ефективності навчання, тому що провідна роль тепер відводиться саме постаті дитини, як суб’єкта тієї чи іншої діяльності. А основні педагогічні зусилля зосереджені на сприянні особистісному й пізнавальному розвитку. Індивідуально- орієнтоване навчання являє собою той же диференційований підхід до навчання, з єдиною ремаркою на звернення вектору уваги на інтелектуально-психологічну складову розвитку учня.

Психолого-педагогічними основами диференційованого навчання виступають:

− максимально можливе збагачення здібностей учнів;

− педагогічний процес, заснований на цілковитому врахуванні психічних особливостей учнів, а також обдарувань і талантів;

− профілізація досліджуваних учнями предметів;

− більше створення різного роду курсів інтегрованих, а також блокове вивчення окремих тем або предметів для спрощення процесу навчання;

− організація профільних навчальних груп згідно індивідуальним здібностям учнів [51, с.179].

Можемо констатувати, що індивідуальний підхід не є чимось єдиним та аж ніяк не підпорядковується талим уніфікованим цілям. Розмаїття методів та способів впровадження індивідуалізованого навчання – це той благодатний ґрунт для вибору такого прийому, який допоможе прогресувати певній групі дітей. Завдання педагога за таких умов – знайти найдоцільніший підхід до диференційованого навчання та впровадити його серед учнів. Якщо все підібрано правильно, то учні продемонструють позитивні результати вже незабаром.

1.3. РЕЛЕВАНТНІСТЬ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПРОБЛЕМИ, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Необхідність переходу до диференційованого навчання визнається також багатьма вітчизняними науковцями: І. Бондарем, А. Самошкіною, В. Ареєф'євим [9, с.30], І. Боднарем [17, с.33], М. Мамєшиною [39, с.14], А. Михальчуком [40, с.34] та ін. У їх наукових доробках диференційований підхід описується як компонент, без якого важко уявити управління навчальним процесом. Компонент, під час впровадження якого враховується не лише рівень фізичного розвитку дитини, а й психологічні та функціональні особливості організму [6, с.292].

Вагому нішу в питанні дослідження впливу індивідуальних підходів обіймає проект диференціації фізичних навантажень Боднара. Він пропонує поділ за 7-ма напрямами: 1) за біологічними особливостями; 2) за особливостями фізичного розвитку; 3) за рівнем фізичної підготовленості; 4) за соматичним здоров'ям; 5) за соціальними особливостями; 6) за

психологічними особливостями; 7) за рівнем пізнавальних навчальних можливостей [16, с.13].

Кожен із цих критеріїв поділу кидає своєрідний виклик вчителям щодо питання видозміни навчального процесу. Також вчитель повинен більше часу приділяти правильному вибору засобів фізичного навантаження.

Якщо ми ведемо мову про біологічні особливості, то тут проблемою постає наявність різних інтересів під час проведення занять (це стосується, в першу чергу, дівчат та юнаків). Задля подолання проблеми можна спробувати комбінувати різні елементи з видів спорту, або змінювати спортивну діяльність на таку, яка надає можливість дівчатам бути залученими до процесу нарівні з юнаками (сюди можемо віднести низку ігор з програми НУШ) [22, с.54].

Ведучи мову більш детально про особливості фізичного розвитку вкажемо, що проблемами може виступати різна довжина, маса тіла, а також соматотип дитини. Із довжиною та масою тіла потрібно бути максимально делікатним та обережним у висловлюваннях, адже зріст і вага можуть мати як свої переваги, так і недоліки під час деяких ігрових видів. Вкрай важливо заохочувати дітей до спільної гри навіть у разі невдач, радити їм, як виходити з тієї чи іншої ігрової ситуації. Якщо в дитини присутні проблеми із зайвою вагою - потрібно гуманно дати їй рекомендації щодо правильного харчування та розробити індивідуальний план занять на уроці. Необхідно й проінформувати учнів щодо особливостей їх тілобудови, вказавши на переваги тих чи інших соматотипів, завдяки чому їм потенційно може бути простіше обрати більш затребуваний вид спорту [12, с.14].

Різний рівень розвитку фізичних якостей також може породити проблемні ситуації. Наприклад, дехто може безперешкодно займатись майже будь-чим на уроці й демонструвати більшу активність, на відміну від інших дітей. Потрібно доводити до відома дітей, що розвиток фізичних якостей є неабияк важливим. У тих учнів, в яких фізичні якості відстають - давати рекомендації стосовно занять вдома чи в залах під суворим контролем

тренерів. Тим, хто відвідує спортивні секції, давати інші види навантажень, аби вони просто банально не сприймали урок, як щось буденне й нецікаве.

Звертати увагу необхідно також і на соматичне здоров'я дитини. Якщо в учня є певне захворювання, - варто дізнатися точно, з якою хворобою маємо справу, контактуючи при цьому із батьками дитини або класний керівником; давати такій дитині менший обсяг навантаження, із особистими рекомендаціями додому задля покращення стану організму .

Учень може стикатися із соціальними проблемами та ярликами. У разі незацікавленості дитини заняттями через неувагу до фізичної культури з боку родини, - треба проінформувати останню, що заняття із цієї дисципліни відіграють важливу роль у розвитку організму. Часто сім'я не звертає уваги на фізичну культуру на противагу іншим предметам через що фізична підготовка дитини є вкрай низькою й незадовільною. Також можна порадити певні гуртки чи спортивні секції [30, с.67].

Підпадаючи під згубний вплив певних підліткових компаній, учень також може втратити будь-який інтерес до фізичної культури. Вживання спиртних напоїв або паління, в таких випадках, сприймається як щось більш близьке, більш «модне», аніж ведення здорового способу життя. Або ж просто дитина може «за компанію» не займатись на уроці, не мати змінної форми, чи просто прогулювати. Завдання педагога тут полягає в зацікавленні учня - наприклад, задіюючи до організації окремих частин заняття, адже дитині необхідно, аби на неї звертали увагу, в такому разі можна нівелювати згубний вплив однолітків (якщо такий є), або ж просто привити дитині любов до фізичної культури. Також можна долучати учня до проведення підготовчої частини, показуючи нові вправи, чи розповідати актуальні факти спортивного життя.

Виникають і певні труднощі із гендерними аспектами. Наприклад, варто чимдуж залучати дівчат до спільних ігор із хлопцями, не дивлячись на те, що в деяких із них може не виходити. На уроці фізичної культури треба вибудувати максимальну толерантність, аби кожна дитина, будь то юнак чи

дівчина, міг вільно долучатись до ігрових видів, не боячись при цьому осоромитись через недостатні навички в певному виді. В учнів, які присутні на уроці, але не грають із іншими, теж наявний інтерес, просто потрібно допомогти його реалізувати, тому що діти схильні не проявляти показову зацікавленість у чому не відчувають впевненості.

Наявність психологічних відмінностей на рівні банального мислення, характеру чи особливостей нервової системи не повинна бути каменем перепони. Якщо учень надто вразливо реагує на перемогу чи поразку - завданням вчителя буде донести до дітей, що ігровий результат є важливим, проте не є приводом для прояву негативних емоцій (адже переважно поразки можуть викликати певну агресію, неприйняття, відбивати бажання займатись далі абощо). Контроль має бути і в правильному розподілі команд, аби ті були рівносильні. У разі програшу однієї з команд - вигадати завдання, в якому вони легко реабілітуються за рахунок кращої належності до інших видів діяльності. Вкрай важливим є недопустимість різких слів або звинувачень когось одного у поразці команди, потрібно привчити учнів до атмосфери братерства й командного духу. Якщо процес йде не завжди вдало, спробуйте заохочувати дітей до занять та дарувати їм приємні емоції банальною похвалою, якщо в них вдається той чи інший ігровий елемент. Будь-хто захоче продовжити, якщо бачитиме позитивний фідбек від третьої особи. Є різні учні за типом темпераменту й характером. У декого є синдром відмінника чи капітана, коли дитині варто надати можливість часткового самовираження. Така дитина завжди хоче бути на перших ролях, але не треба забувати про інших. Можливо, вони теж хотіли б спробувати себе в новій ролі, яка майже завжди зайнята. Вчитель, перехоплюючи ініціативу, демонструє те, що кожна дитина є індивідуальною та має право на те, щоб бути побаченою та почутою. Особливо, якщо в учня присутні проблеми із самооцінкою - подібного роду заохочення будуть неабияким психологічним бустом [32, с.104].

За умов різного рівня розвитку дітей, якого просто не може не бути, вчителю треба якомога частіше реалізовувати диференційований підхід до поділу завдань між учнями, якщо дитини надто замкнена в собі, - надайте перевагу особистому спілкуванню з нею й запропонуйте допомогу та шляхи вдосконалення становища, задля кращого ефекту повторюйте деякі вправи або ж інформацію по кілька разів, тому що кожен має різний рівень сприйняття матеріалу [53, с.14].

Можемо констатувати, що диференційований підхід є вкрай непростим і важливим засобом організації уроку фізичної культури. Поділ дітей на групи може відбуватися за багатьма ознаками, що породжує проблеми в загальній організації урочного процесу та змушує учителів шукати нові шляхи підбору фізичного навантаження вже з урахуванням індивідуальних критеріїв. Такі кроки до снаги лише професійним знавцям власної справи, які готові змінюватись заради покращення умов інших. Цей процес не проходитиме легко та просто, але справжній професіонал побудує програму так, що матиме позитивний результат та віддачу учнів на кожному окремому уроці.

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методи дослідження. Під час вирішення поставлених роботою завдань були використані наступні методи: аналізу та узагальнення даних науково-методичної, документальних даних й спеціальної літератури, метод педагогічного спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, а також методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури. Задля кращого розуміння проблемних аспектів досліжуваного питання, ознайомились і проаналізували наукову та спеціальну літературу, що відносилась до проблематики індивідуального навчання та впровадження індивідуальних підходів на заняттях з фізичної культури. Також було звернено увагу до літератури з питань фізичного виховання та розвитку дитини шкільного віку, методичних аспектів організації уроків з фізичної культури в школах, підходів до навчання рухових дій. Відвідувалась Наукова бібліотека ЧНУ ім. Ю. Федьковича з метою опрацювання різних матеріалів та статей, що стосувались теми роботи й дослідження. Зверталась увага до програми фізичного виховання учнів, здобувався важливий досвід організації уроку. Здійснюваний аналіз літературних джерел допоміг встановити рівень вивчення питання, а також сформулювати мету дослідження, завдання, узагальнити й обґрунтувати результати власних експериментальних даних.

Педагогічні методи дослідження. Педагогічне спостереження й педагогічний експеримент проводились на базі Чернівецького ліцею №7 Чернівецької міської ради протягом проходження педагогічної практики.

Педагогічне спостереження - найпоширеніший та один із найефективніших методів дослідження різних навчальних проблем. Суть методу полягала у виявленні стану застосування індивідуального підходу на уроках фізичної культури шляхом систематичної й цілеспрямованої взаємодії з учнями на заняттях. Метод цілком та повністю був підпорядкований поставленій меті дослідження. Основними вимогами були: систематичність, чіткість, об’єктивність під час застосування методу, різноманітність.

Метод педагогічного спостереження надав змогу зібрати пласт первинної інформації. Зібрані емпіричні дані стали вкрай необхідними для подальшого вдалого експериментального дослідження. Спостережння полягало в загальній оцінці процесу фізичного виховання, а також оцінюванні методики проведення уроку та рівень впливу уроку на фізичне здоров'я й розвиток школярів.

Також нами було проведено **педагогічне анкетування** з метою встановлення рівня зацікавленості учнями тим чи іншим видом рухової активності. В залежності від цього, ті діти, які більше обирали один і той самий вид - в результаті отримувати більше часу на оволодіння саме ним. Завдяки тому, що учні почували те, що з їх думкою рахуються - вони могли демонструвати кращі результати у тих видах, які їм більше імпонують. Це також не могло не вплинути на загальні результати наприкінці проведеного дослідження.

Педагогічний експеримент та педагогічне тестування. Організація педагогічного експерименту складалась із кількох етапів. Сюди можемо віднести організацію та проведення педагогічного тестування, що базувалась на визначенні оцінки рухових здібностей дітей. Методикою тестування передбачалось проведення рекомендованих тестів-нормативів задля оцінки рівня фізичної підготовки й розвитку учнів через оцінку їх фізичних можливостей.

Були застосовані наступні тести для оцінювання рівня розвитку рухових якостей (табл.1.1):

- швидкість – біг на 30 м, біг на 60 м;
- сила - підтягування на перекладині (хл) та у висі лежачи (дівч), згинання та розгинання рук в упорі;
- спритність - човниковий біг 4х9 м;
- швидкісно-силові - стрибок у довжину з місця, метання малого м'яча на дальність;
- гнучкість - нахил тулуба вперед з положення сидячи;

- витривалість - біг на 1500 м;

Таблиця 1.1

№	Навчальні нормативи	Один. Вимір.	Стать	Оцінка в балах											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м.	с.	Ю	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8
			Д	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,7	5,4	5,1	4,9
2	Біг 60 м.	с.	Ю	11,01 1,5	10,8/ 11,3	10,6/ 11,1	10,4/ 10,9	10,2/ 10,7	9,9/1 0,5	9,7/1 0,3	9,5/1 0,2	9,2/1 0,0	9,0/ 9,8	8,8/ 9,7	8,6/ 9,6
			Д												
3	Підтягування на перекладині та у висі	раз	Ю	1	2	3	4	4,5	5	6	7	8	9	10	11
			Д	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
4	Згинання та розгинання рук в упорі	раз	Ю	6	8	10	12	14	18	21	24	26	28	29	30
			Д	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	16
5	Човниковий біг 4х9 м	с.	Ю	11.3	11.1	10,9	10,7	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8
			Д	12,0	11.8	11,6	11,4	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
6	Стрибок у довжину з місця	см	Ю	125	130	135	140	145	153	161	170	182	194	205	210
			Д	120	128	130	135	140	145	150	155	165	175	185	190
7	Метання малого м’яча на дальність	м	Ю	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
			Д	13	14	15	16	17	18	19	20	22	24	26	28
8	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	см	Ю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			Д	0	1	1	2	3	4	5	5,5	6	7	7, 5	8
9	Біг на 1500 м (Д-1000м)	м	Ю	>9	9,0	8,5	8,0	7,5	7,2	7,1	7,0	6,8	6,7	6,6	6,5
			Д	>7	7	6,5	6,2	6,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2

По закінченню педагогічного тестування учні були атестовані підсумково для визначення змін у фізичній підготовленості. Результати, які отримали, засвідчили підвищення рівня фізичного розвитку та підготовленості (основна група).

У педагогічному експерименті мав місце вихідний та підсумковий контроль, а система показників оцінювання охоплювала 9 тестових вправ, за допомогою яких оцінювали рівень фізичної підготовки учнів. Під час вибору контрольних нормативів акцент робився на простоті й доступності технічного виконання та на оцінці за допомогою вправи більш обширного спектру рухових здібностей дитини.

Основна група, при цьому, на відміну від контрольної, в позаурочний час відвідувала тренування з настільного тенісу двічі на тиждень задля того, аби результат був більш ефективним. Тренування організовувались за власною авторською методикою, із акцентуванням уваги на покращенні фізичної підготовки учнів.

Загалом же, сутністю педагогічного експерименту було збагачення інформацією про якісні та кількісні зміни показників у фізичному розвитку та підготовці учнів як нас наслідку застосування індивідуальних підходів на заняттях.

Експеримент розкрив закономірності та тенденції фізичного розвитку та підготовленості й допоміг оптимізувати процес навчання.

Педагогічний експеримент проводився у кілька етапів:

1. Проведення констатувального експерименту першого порядку, який був покликаний з’ясувати певні характеристики й властивості явища, яке досліджували. Участь у ньому брали учні основної та контрольної груп, де основна була задіяна під час всіх завдань протягом педагогічного експерименту, а контрольна слугувала своєрідним зразком, спричись на який встановлювався формувальний та розвивальний ефект від проведення експерименту.

2. Проведення формувального та констатувального експерименту другого порядку відбувались за допомоги впровадження моделі розвивальних і формувальних індивідуальних впливів на предмет дослідження. Проведення формувального експерименту акумулювало в собі ігрові, навчальні й практичні процедури та ін. Організація та проведення констатувального експерименту другого порядку, який полягав у контрольному дослідженні із залученням основної та контрольної груп, мав на меті фіксацію показників й результатів дітей на час закінчення дослідження. Для виявлення ефективності формувального ефекту використовувались результати контрольної вибірки під час роботи з основною групою.

Отримані результати педагогічного експерименту були необхідні для визначення загальної ефективності впровадження індивідуального підходу на заняттях фізичної культури у 8-х класах.

Організація та проведення дослідження. З метою виявлення ефективності застосування індивідуальних підходів до фізичної підготовленості учнів протягом 8 місяців проводили педагогічний експеримент на базі Чернівецького ліцею №7 Чернівецької міської ради. З цією метою були сформовані групи учнів 8-х класів, в загальному в яких нараховувалось 100 учнів.

Організація занять досліджуваних груп здійснювалась протягом 2024-2025 навчальних років.

Дослідження розпочалось у 2024 році та проводилось у кілька етапів:

– перший етап (жовтень–грудень 2024) присвячувався теоретичному аналізу джерельної бази та наукової літератури, оцінювався ступінь розробленості проблеми; було визначено об’єкт, предмет, мету, завдання дослідження, обґрунтовано методологічну базу дослідження, сформувався понятійний апарат;

– під час другого етапу дослідження (лютий-травень 2025) було проаналізовано понятійний апарат та підходи до об’єкта і предмета

дослідження. Протягом навчально-наукової практики на базі Чернівецького ліцею №7 були проведені дослідження рухової активності, визначено протягом цього рівень оволодіння руховими діями, рівень засвоєння технічних прийомів видів спорту, передбачених програмою;

– на третьому етапі (червень-жовтень 2025) відбувалось опрацювання й систематизація отриманих результатів дослідження та їх подальших опис. Також обґрунтувано умови та форми реалізації диференційованого фізичного виховання учнів через отримані теоретичні та експериментальні дані досліджень. Результати були інтерпретовані та впроваджені на практиці. Магістерська робота була дооформлена та обговорена з науковим керівником.

РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ НА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Базисом програми диференціації фізичної культури була методика, що спиралась на врахуванні загально-вікових та індивідуальних особливостей дітей, що були схожими за показниками морфофункціонального розвитку. Протягом проведення досліджень всіляко намагались пристосувати навчальний матеріал програми до індивідуальних можливостей кожної дитини через диференціацію методів, засобів впливу й інтенсивності фізичного навантаження.

Організація констатувального експерименту підтвердила позитивний вплив індивідуальних підходів на успішність учнів і також допомогла встановити, що віковий розвиток організму дитини не є однорідним і залежить від морфологічних особливостей: від функціонування серцевого апарату, до структури м’язової системи і параметрів тіла учня. Тестування рухових можливостей довело те, що результати будуть змінюватися під впливом попереднього розвитку витривалості й швидкісно-силових якостей.

Організація фізичного виховання учнів залежала від вже набутих нами даних про те, що діти одного хронологічного віку та статі мають проте значні відмінності показників фізичного розвитку, особливо це стосується зросту, ваги, ОГК, ЖЄЛ та інших аспектів.

Плюс до всього, індивідуальні особливості учнів зумовлюються біологічними, психологічними та соціальними чинниками так само, як і загальним рівнем фізичної підготовки [22, с.59].

Проаналізувавши науково-методичні джерела й літературу, ми спромоглися реалізувати індивідуальний підхід у фізичному вихованні кожної дитини, із застосуванням таких методик дозування навантаження, що не шкодили б рівню фізичної підготовленості організму.

Ми мали на меті максимальне нівелювання вірогідності перенавантаження дитини за виконання тих чи інших вправ або травмування.

Натомість сприяли реалізації оздоровчої ефективності занять фізичною культурою, розвитку рухових здібностей та навичок.

Варто зазначити, що умовою вдалого впровадження індивідуального підходу було стале спостереження за станом здоров'я дітей та надання переваги дитячим уподобанням із тих чи інших рухливих видів: ми оволоділи повною інформацією про стан здоров'я та розвитку фізичних якостей дитини, мали уявлення про те, в якому середовищі учень перебуває під час позашкільного життя, а також намагались всіляко сприяти більшій залученості учнів до преферабельного ними виду рухової активності.

Простеження впливу вправ на учнівський організм під час проведення дослідження

Таблиця 1.2

Група виконуваних вправ	**Вплив вправ на організм дитини**
Легкий повільний біг, ходьба	Поступальний розігрів організму
Вправи для рук і плечей	Зміцнення м'язів, покращення рухливості
Підтягування	Корекція хребта та покращення кровообігу
Вправи на ноги	Зміцнення м'язів, покращення кровообігу та рухливості
Вправи для м'язів тулуба	Більша гнучкість, зміцнення м'язів, розвиток хребта
Біг та стрибки	Покращення загального обміну речовинами й зміцнення м'язів
Вправи на відновлення дихання	Поступальний релаксаційний ефект після виконаних вправ

Задля з’ясування ефективності та позитивного впливу індивідуальних підходів на успішність учнів було проведело педагогічний експеримент порівняльного характеру.

Перш за все, визначили рівень фізичної працездатності учнів за допомоги функціональної проби Руф’є. Шляхом послідовного визначення ЧСС в різні проміжки відновлення організму проба Руф’є є найпростішим способом оцінки учнівської працездатності. Також тест Руф’є-Діксона змальовує загальну картину стану серцевої діяльності одразу після невеликого фізичного навантаження.

На початку дослідження у хлопців контрольної групи фізична працездатність у більшості дітей була задовільною (50%) (15 дітей). Ще у 5 дітей (16,65% від загального числа) простежився середній рівень, а ще в 10 (33,35%) - рівень був поганим. В основній же групі у 6 був середній рівень працездатності (20%), у 14 (46,66%)- задовільна, ще у 10-ти дітей - низький (33,33%).

Результати наприкінці дослідження у контрольній групі наступні: у 5 (16,65%) залишився середній рівень, у 18 (59,99%) рівень став задовільним, а у 7 (23,23%) учнів залишився поганим. Основна група потішила тим, що у 8 учнів працездатність стала високою (28,3%), ще у 16 - середньою (53,3%) і тільки у 6 залишилась низькою (18,4%).

Перед початком експерименту дівчата контрольної групи демонстрували наступні показники фізичної працездатності: у 2 дівчат вона була середньою (10%), у 11 задовільною (55%), і ще у 7 (35%) - низькою. Стан дівчат основної групи не те щоб сильно відрізнявся: 3 - середній (15%), 12 - задовільний (60%), 5 - незадовільний (25%).

Після закінчення експерименту результати стали в рази кращими: в контрольній групі 4 дівчинки мали середні значення (20%), із задовільними залишились 13 (65%), із незадовільними лише 3 дівчини, що складає усього лише 15%. Основна група також трошки покращила власні показники - 6 із

середнім значенням (30%), 10 із задовільним (50%), і лише 4 дівчат мали низькі результати (20%).

Підводячи результати вирахування індексу Руф'є перед початком експерименту учні обох груп мали фізичну працездатність задовільного рівня: в контрольній групі 13,5±0,38 ум. од. та 13,82±0,41 ум. од. в основній відповідно (табл.1.3). Наприкінці експерименту результати контрольної групи майже не змінились: фізична працездатність у більшості своїй так і залишилась на задовільному рівні (13,04±0,29 ум. од.), а в основній групі фізична працездатність зінкрезувала аж до доброго рівня у великого відсотка дітей 7,44±0,29 ум. од.).

Результати встановлення індексу Руф'є

Таблиця 1.3

Проведений тест	**Етапи дослідження**	**Контрольна група**	**Основна група**
Визначення індексу Руф'є, ум.од.	На початку	13,5±0,38	13,82±0,41
	Наприкінці	**13,04±0,29**	**7,44±0,29***

*-вірогідність розходжень у результатах $p<0,05$ між основною та контрольною групами

Далі ми визначали зміни результатів виконання нормативів фізичної культури. Отримані дані висвітлені в таблицях 1.4 та 1.5.

Задля встановлення рівня учнівської витривалості проводили тест із бігу на 1500 м. Перед початком дослідження хлопці контрольної групи впорались із дистанцією в середньому за 8,05±0,03 хв, с (що дорівнює 4 балам). Основна група подолала дистанцію за 8,03±0,04 хв (теж дорівнює 4 балам).

Хлопці контрольної групи наприкінці дослідження мали результати, трохи кращі за початкові 7,81±0,05 хв, с (що теж дорівнює 4 балам), в той час як хлопці основної групи стали спритнішими - 7,44±0,04 хв, с (що дорівнює 5 балам).

Перед початком дослідження дівчата контрольної групи пробігли 1000 м за 6,55±0,04 хв, с (3 бали), основної - за 6,41±0,03 хв, с (4 бали). Наприкінці дослідження результати стали наступними: контрольна група дівчат пробігла за 6,14±0,05 хв, с (4 бали), основна - за 6,07±0,03 хв, с (4 бали відповідно).

Для встановлення силових якостей школярів досліджували згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Початок дослідження хлопці контрольної групи провели наступним чином: 17,25±0,30 (6 балів), хлопці ж основної групи мали результат 17,64±0,41 (також 6 балів). Наприкінці дослідження результати стали: у контрольній групі хлопці стали виконувати вправу краще - 19,38±0,33 (7 балів), в основній же групі показник відповідав вже 8-ми балам - 22,14±0,41 ($p<0,05$).

Ведучи мову про дівчат, то тут результати були більш скромними: на початку дослідження вони продемонстрували 5,30±0,21 (3 бали) у контрольній групі, і 5,22±0,27 (3 бали) в основній групі відповідно. По завершенню дослідження показники покращились і стали: у контрольній групі дівчат 6,13±0,26 (4 бали), в основній - 7,83±0,28 (6 балів) ($p<0,05$).

Також визначали спритність учнів шляхом виконання нормативу човниковий біг 4х9 м. Хлопці контрольної групи на початку тестування виконували біг на 10,70±0,02 (4 бали). Основна група відзначилась результатом у 10,75±0,03 (4 бали також). Після кінця дослідження результати стали наступними: хлопці основної групи покращили власні результати досить суттєво - 10,20±0,04 (8 балів) ($p<0,05$), а хлопці контрольної групи покращили результати більш стримано - 10,31±0,03 (7 балів).

Спритність дівчаток також визначали за допомоги тесту човниковий біг 4х9 м. Їх результати були наступними: перед початком дослідження дівчатка контрольної групи виконували норматив із кінцевим незадовільним

результатом у 11,9±0,02 (2 бали). Те ж стосувалось і основної групи - із результатом 11,6±0,04 (4 бали). Після завершення дослідження контрольна група дівчат потішила нас результатом у 11,4±0,03 (5 балів) ($p<0,05$), а дівчата основної групи суттєво покращили власні попередні досягнення - нові значення були 10,98±0,04 (8 балів).

Для з'ясування гнучкості використовували тест нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Хлопці контрольної групи на початку виконували тест із проміжним результатом 6,23±0,29 (5 балів), а хлопці основної групи - із результатом 6,39±0,37 (5 балів). Наприкінці дослідження хлопці контрольної групи трохи краще розвинули гнучкість у порівнянні із початком дослідження - 6,97±0,31 (6 балів), а хлопці основної групи позитивно змінили результат на 7,47±0,33 (7 балів) ($p<0,05$).

Дівчата основної групи на початку дослідження продемонстрували результат 8,59±0,52 (7 балів), а дівчата контрольної групи - 8,76±0,46 (7 балів). По закінченню показники також покращились - основна група дівчат виконувала вправу на гнучкість на результат 9,98±0,50 ($p<0,05$) (9 балів), а контрольна група виконувала вправу зі значеннями 9,43±0,45 (8 балів).

Також силові й швидкісно-силові якості визначали за допомоги вправи стрибок у довжину з місця. Хлопці контрольної групи на початку проведеного нами дослідження сягали позначки 159,7±0,56 (6 балів), тоді як хлопці основної групи домоглись результату 162,0±0,56 (6 балів). Наприкінці проведеного дослідження результати зінкрезували до: у контрольній групі хлопців середня позначка стала 171,4±0,59 (7 балів), а в основній групі результат набув значень 175,5±1,01 (що відповідає 8 балам) ($p<0,05$).

Дівчатка контрольної групи на початковому етапі проведеного дослідження виконували стрибки із результатом 128,8±0,48 (2 бали), а дівчата основної групи мали результати 129,7±0,78 (3 бали). Після кінця дослідження дівчата несуттєво проте покращили власні навички - контрольна група виконувала стрибок із середнім показником 131,5±0,45 (4 бали), а основна група дівчаток - із показником 134,7±0,97 (5 балів) ($p<0,05$).

Тестами встановлення швидкісних здібностей учнів були нормативи бігу на 30 та на 60 м. Аналізуючи результати тесту бігу на 30 м, хлопці контрольної групи на початку експерименту бігли в середньому за 6,44±0,05 (відповідає 4 балам), а хлопці основної групи виконували той же норматив із середнім результатом 6,38±0,06.

Після кінця дослідження контрольна група хлопців пришвидшилась на кілька сотих секунди - результат став 6,10±0,04 (5-6 балів), тоді як основна група стала швидшою із загальним результатом 6,05±0,05 (6 балів).

Дівчата контрольної групи на початку встановлення швидкісних якостей мали результат 6,87±0,03 (4 бали), тоді як дівчата основної групи перед початком дослідження бігли із результатом 6,75±0,04 (4 бали). По завершенню роботи дівчата покращили результати: основна група бігла зі значенням 6,23±0,03 ($p<0,05$) (відповідає 7 балам), а дівчата контрольної групи - із результатом 6,60±0,04 (5 балів).

Наступним тестом встановлення швидкісних якостей був вже зазначений біг на 60 м. Хлопці контрольної групи перед початком дослідження порались із дистанцією за 10,61±0,09 (3 бали), а хлопці основної групи - за 10,54±0,23 (4 бали). По завершенню експериментальної роботи хлопці контрольної групи стали бігти із результатом 10,33±0,09 (5 балів), а основна ж група була ще на порядок швидшою - 9,87±0,24 (7 балів) ($p<0,05$).

Дівчата контрольної групи перед початком тестування виконували бігове завдання із результатом 11,9±0,03 (2 бали), основної ж групи - із 11,2±0,04 (4 бали). Після кінця дослідницької частини роботи дівчатка стали швидшими у відношенні: контрольна група дівчат - 11,6±0,07 (3 бали), основна група - 10,71±0,04 (6 балів) ($p<0,05$).

Силові якості учнів середнього шкільного віку визначається і нормативом піднімання в сід за 1 хвилину. Хлопці контрольної групи виконували вправу на початку дослідження із значенням 27,86±0,41 (4 бали), а хлопці основної групи робили це із показником 27,89±0,37 (4 бали відповідно). Після завершення дослідного процесу хлопці контрольної групи

виконували вже 29,15±0,39, а хлопці основної групи якісно додали кілька чистих виконань - 36,75±0,34 (7 балів) ($p<0,05$).

Дівчата контрольної групи мали результат на початку дослідження 19,71±0,46 (4 бали), а основна група мала позначку 20,16±0,64 (4 бали). Після кінця дослідження основна група покращила власний результат майже в півтора рази у порівнянні із попереднім - 29,84±0,66 ($p<0,05$) (9 балів), тоді як результати контрольної групи дівчат покращилися незначно - 21,34±0,45 (5 балів).

Метання малого м’яча на дальність допомогло встановити швидкісно-силові якості досліджуваних учнів. Хлопці контрольної групи метали м’яча перед початком дослідження на 32,38±0,36 (4 бали), а хлопці основної групи - на 33,08±0,44 (теж 4 бали). По завершенню дослідження хлопці контрольної групи мали результат 36,74±0,37 (5 балів), а основна група відзначилась більше - 37,11±0,49 (6 балів) ($p<0,05$).

Дівчата контрольної групи на початку експерименту метали м’яча на 16,54±0,39 (3 бали), а основної групи - на 16,78±0,51 (3 бали також). Після кінця дослідження дівчата контрольної групи метали на 18,04±0,37 (4 бали), а основної групи 19,93±0,53 (5 балів відповідно) ($p<0,05$).

Навчальні нормативи визначення фізичної підготовленості учнів (хлопці)

Таблиця 1.4

Норматив	**На початку**	**Наприкінці**	**На початку**	**Наприкінці**
	Контрольна група		**Основна група**	
Біг на 1500 м	8,05±0,03	**7,81±0,05****	8,03±0,04	**7,44±0,04****
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	17,25±0,30	**19,38±0,33**	17,64±0,41	**22,14±0,41*,****
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	6,23±0,29	**6,97±0,31**	6,39±0,37	**7,47±0,33 *,****
Човниковий біг 4х9	10,70±0,02	**10,31±0,03****	10,75±0,03	**10,20±0,04*,****
Стрибок у довжину з місця	159,7±0,56	**171,4±0,59**	162,0±0,96	**175,5±1,01****
Біг на 60 м	10,61±0,09	**10,33±0,09****	10,54±0,23	**9,87±0,24****
Біг на 30 м	6,44±0,05	**6,10±0,04****	6,38±0,06	**6,05±0,05****
Піднімання в сід за 1 хв	27,86±0,41	**29,15±0,39**	27,89±0,37	**36,75±0,34*,****
Метання малого м’яча на дальність	32,38±0,36	**36,74±0,37**	33,08±0,44	**37,11±0,49*,****

*- вірогідність розходжень $p<0,05$ між основною та контрольною групами

**-вірогідність розходжень $p<0,05$ всередині груп

Навчальні нормативи визначення фізичної підготовленості учнів (дівчата)

Таблиця 1.5

Норматив	**На початку**	**Наприкінці**	**На початку**	**Наприкінці**
	Контрольна група		**Основна група**	
Біг на 1000 м	6,55±0,04	**6,14±0,05****	6,41±0,03	**6,07±0,03****
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	5,30±0,21	**6,13±0,26**	5,22±0,27	**7,83±0,28*,****
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	8,76±0,46	**9,43±0,45**	8,59±0,52	**9,98±0,50 *,****
Човниковий біг 4х9	11,9±0,02	**11,4±0,03****	11,6±0,04	**10,98±0,04*,****
Стрибок у довжину з місця	128,8±0,48	**131,5±0,45**	129,7±0,78	**134,7±0,97****
Біг на 60 м	11,9±0,03	**11,6±0,07****	11,2±0,04	**10,71±0,04****
Біг на 30 м	6,87±0,03	**6,60±0,04****	6,75±0,04	**6,23±0,03****
Піднімання в сід за 1 хв	19,71±0,46	**21,34±0,45**	20,15±0,64	**29,84±0,66*,****
Метання малого м’яча на дальність	16,54±0,39	**18,04±0,37**	16,78±0,51	**19,93±0,53*,****

*- вірогідність розходжень $p<0,05$ між основною та контрольною групами

**-вірогідність розходжень $p<0,05$ всередині груп

Можемо констатувати, що імплементація індивідуального підходу до фізичного виховання учнів значно покращила кінцеві результати. Фізична працездатність зросла, за результатами визначення індексу Руф’є –

задовільний рівень результативності на початку дослідження змінився добрими показниками наприкінці (7,44±0,29 ум.од.).

Також ми якісно покращили результати учнів із виконання передбачених програмою навчальних нормативів. Майже всі тести рівня фізичної підготовленості мали покращені результати. Учні значно поліпшили власні навички, а також покращили силові, швидкісно-силові якості й показники гнучкості, спритності та витривалості. Нам вдалось достовірно простежити позитивний вплив індивідуального підходу на успішність учнів.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши цілий пласт науково-методичної літератури, встановили, що індивідуальний підхід – один із найбільш дієвих та ефективних засобів покращення учнівських досягнень на сьогоднішній день. Проте, диференційоване фізичне виховання досі перебуває на етапі становлення й розвитку, а тому дослідники можуть цілком і повністю віднаходити власні методи, підходи й прийоми для оптимізації навчального процесу. За індивідуального підходу учні є головною ланкою процесу навчання, а ми повинні всіляко сприяти розвитку кожної окремої дитини, зробити все від себе можливе, аби дитині було не лише цікаво, а й щоб можна було простежити результат позитивного впливу. Різний рівень фізичного розвитку школярів засвідчує те, що актуальним питання різних форм і методів диференціації буде ще дуже й дуже довго. Знаходити шляхи вдосконалення навчального процесу можна по-різному, залучаючи учнів до все нових починань.

Результати проведених досліджень красномовно свідчать про релевантність індивідуального підходу – фізична підготовленість ледь не кожного учня зросла до певного рівня. За попередніми результатами проведеної проби Руф’є школярі у більшості своїй відповідали задовільному рівню працездатності, а після завершення дослідження – результати змінились на більш високі. Фізична підготовленість учнів за результатами навчальних нормативів також зросла за рахунок індивідуального підходу, що засвідчує його ефективність та затребуваність. Основна група поралась із завданнями краще, аніж контрольна, проте це пояснювалось більшою залученістю до тренувальної складової та біологічною зрілістю окремих учнів. У більшості ж випадків, учні контрольних груп також досить яскраво розвивалися, чого не можна було не помітити.

Підбиваючи підсумки можна з упевненістю сказати, що індивідуалізація навчального процесу позитивно вплинула на розвиток учнів, багато із них почерпнули для себе щось нове та з превеликим бажанням

з’являлись на кожному наступному уроці фізичної культури. Врахування інтересів та потреб дитини завжди неухильно веде до повної віддачі останньої, що би ви не робили. Саме тому спостерігаємо сплеск хороших результатів, завдяки вмотивованості та розумінні процесу учнями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О.Ю, Мамешина М.А, Масляк І.П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів. Матеріали XVI Міжнародної науковопрактичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України. Харків: ХДАФК; 2016. С. 3−6.
2. Ажиппо О.Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія. Збірник наукових праць. Харків, 2015. 47. С. 290−300.
3. Алєксєєв О. Зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до диференціації та індивідуалізації фізичного виховання учнів. Молодь і ринок. Науково-педагогічний журнал. Дрогобич, 2022. № 3-4 (201-202). С.138–145.
4. Алєксєєва С. В. Індивідуалізація навчання у закладах загальної освіти як педагогічна проблема. «Interconf». 2021. № 42. С. 290-296.
5. Андрєєва О, Катерина У. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на базі навчально-оздоровчих комплексів на показники фізичного стану студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ.2017.2. С. 43−48.
6. Арефьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2020. 268 С.
7. Арефьєв ВГ. Педагогічні технології реалізації диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Збірник наукових праць. Київ.2017.3К(84). С. 29−32.
8. Арефьєв В. Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук. Київ. 2015. 35 С.

9. Бабушкін А. П. Диференційований підхід у спортивній підготовці: теорія і практика. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. №2. С. 48–54.
10. Банах В. Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. 15. С. 11–15.
11. Барановська О. В. Індивідуалізація та диференціація навчання як засіб компенсації освітніх втрат учнів початкової школи. Проблеми сучасного підручника. 2022. 29. С. 14–23.
12. Барановська О. В. Можливості технологій індивідуалізованого навчання з компенсації освітніх втрат в умовах воєнного стану (початкова школа). Modern research in world science. Міжнародні конференції. 2022. С. 338-342.
13. Березівська Л. Принцип індивідуального підходу до учнів у творчій спадщині В.О. Сухомлинського і О.А. Захаренка. Історико-педагогічний альманах. Умань, 2010. Вип. 1. С. 20–26.
14. Боднар І, Кожух Н. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України. 2015. 4(68). С. 9−17.
15. Боднар І. Обґрунтування тестів і нормативів системи поточного контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Збірник наукових праць. Київ, 2015. 10(65). С. 31−35.
16. Бондарчук Н. Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на

уроках фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 3. С. 9–14.

17. Бондарчук Н.Я. Теоретичні засади використання диференційованого підходу у фізичному вихованні населення різних вікових категорій та його оздоровче значення. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2017. Випуск 2 (41). С.34–37.
18. 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 (12). 2022. С. 121–127.
19. Воронова В., Смоляр І. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів (на прикладі баскетболу). Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2020. No 1. С. 110 –116 .
20. Глазирін І.Д. Біологічні основи диференційованого фізичного виховання. Вертикаль. Черкаси. 2020. 292 С.
21. Григус І. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків. Нова педагогічна думка. 2014. № 1. С. 110–113.
22. Делбані Хасан. Диференційований підхід у фізичному вихованні дітей початкових класів півдня Лівану на основі конституційної ідентифікації [автореферат]. Київ. 2014. 19 С.
23. Дерека Т.Г., Ляшенко В.М., Туманова В.М. Оцінка рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Збірник наукових праць. Київ. 2017. 8(90). С. 19−21.
24. Думич О., Породько М., Зварич М. Організаційно-методичні аспекти застосування індивідуального і диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку. Молода

спортивна наука України. Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів. 2015. 2. С. 75−80.

25. Закон України «Про повну загальну середню освіту. Відомості Верховної Ради. 2020, № 31. С. 226.
26. Індивідуалізація навчання в умовах змішаної форми організації освітнього процесу у профільній старшій школі. Методичний посібник. Київ. Видавничий дім «Освіта». 2024. 99 с.
27. Колеснік І. В. Диференціація навчально-тренувального процесу юних гімнастів з урахуванням особливостей розвитку нервової системи. Дисертація доктора філософії. Національний університет фізичного виховання та спорту України. 017 Фізична культура і спорт. Київ. 2023. 247 с.
28. Кондрацька Г. Д. Педагогічні умови формування сучасного вчителя фізичної культури: диференційований підхід у підготовці. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Випуск 2. С. 66-70.
29. Кратов Г.В., Биль П.П. Інновації у фізичному вихованні молодших школярів. Науковий часопис Нац пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Збірник наукових праць. Київ. 2017. 1(82). С. 16−18.
30. Кремень В.Г. Індивідуалізація навчання. Енциклопедія освіти. 2-ге видання, доповнене та перероблене. 2021. Київ. Юрінком Інтер. 227 с.
31. Криворучко Н.В., Масляк І.П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. В: Арзютов. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Збірник наукових праць. Київ. 2016.11(81). С. 57−60.
32. Круцевич Т., Трачук С., Нападій А. Планування навчального процесу з фізичної культури учнів середніх класів в загальноосвітніх навчальних закладах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2016. С. 36−42.

33. Левандовська Л. Ю. Вплив індивідуалізації процесу фізичного виховання на працездатність дітей шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2015.№ 4(55). С. 94–98.
34. Левандовська Л. Ю. Підвищення рівня фізичної підготовленості підлітків у процесі індивідуалізації фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2015. Випуск 129. Т. ІІІ. С. 199-202.
35. Левандовська Л. Ю. Результати впровадження індивідуалізації фізичного виховання школярів. Journal of Education, Health and Sport. 2015. 5(8). С. 487-506.
36. Луценко І. О. Реалізація індивідуально-типологічного підходу до організації спілкування і дитячої діяльності у предметно-ігровому середовищі. Освітній дискурс. 2021. Випуск 36. С. 61-71.
37. Мамешина М. А. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання учнів 7-9 класів з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Дисертація кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Харків, 2020. 399 с.
38. Михальчук А. Д. Диференційована оцінка фізичної підготовленості молодших школярів, віднесених до різних медичних груп в процесі фізичного виховання. Дисертація кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Київ. 2021. 217 с.
39. Мицкан Т. С. Інновації диференційованого розвитку фізичних здібностей у школярів. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2021. № 9. С. 68-80.
40. Мізєва А. С. Індивідуальний підхід у вихованні молодших школярів (польський та український досвід). The Individual Approach in Junior Pupils Upbringing (Polish and Ukrainian Experience). Кваліфікаційна

робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр». Херсонський державний університет. Педагогічний факультет. Кафедра педагогіки дошкільної та початкової освіти. Херсон. 2020. 47 с.

41. Мосейчук Ю., Цибанюк О. Європейський досвід підготовки вчителя фізичної культури до індивідуальної роботи з учнями. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2022. No 6(151). С. 102-105.
42. Пасічник В., Еделєв О.,Городинська І. Індивідуальні особливості дітей дошкільного віку як чинник диференціації ігрової діяльності у фізичному вихованні. Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports.2021. С. 46-56.
43. Пісоцька М.Е. Диференціація навчання: понятійно-категоріальний аналіз. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Харків. 2015. Вип. 45. С. 225–232.
44. Пісоцька М. Е., Кадашевич К. О. Розвиток проблеми індивідуалізації навчання учнів у вітчизняній освіті в 60-ті – 80-ті роки ХХ століття у межах проведення різноаспектних науково-методичних пошуків. Наукові записки кафедри педагогіки. 2022. № 51. С. 54-62.
45. Попов Р.А., Загорулько М.О. Психолого-дидактичний алгоритм індивідуалізації навчання в умовах змішаного формату організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти. Світ дидактики: дидактика в сучасному світі : збірник матеріалів ІІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Київ. 2024. С. 14–20.
46. Ратушняк Н. О. Індивідуалізація інклюзивного навчання учнів початкової школи : методичні рекомендації. Тернопіль. Вектор. 2020. 64 с.
47. Ратушняк Н. О. Індивідуалізація інклюзивного навчання учнів початкової школи. Дисертація доктора філософії. Тернопільський

національний педагогічний університет імені В. Гнатюка. Тернопіль, 2021. 253 с.

48. Шелестова Л. В. Індивідуалізація навчання: аналіз трактовок понять. XXVI Міжнародна науковопрактична конференція «Problems of science and practice, tasks and ways to solve them». 5-8 липня 2022 р., Гельсінкі, Фінляндія. С. 268-271.
49. Шелестова Л. В., Барановська О. В. Індивідуалізація навчання в умовах змішаної форми організації освітнього процесу у початковій школі: методичний посібник. Київ. Видавничий дім «Освіта». 2024. 225 с.
50. Щирба В. Диференційована оцінка розвитку швидкісно-координаційних здібностей у школярів 5–11 класів за допомогою використання тесту "Подвійна стріла". Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. № 4. С. 30-36.
51. Ютовець Ю. Розвиток фізичних якостей школярів шляхом використання індивідуального підходу. Здоров’я та фізична культура. 2013. № 19. С. 9–14.
52. Я.А.Коменський. Велика дидактика. Закони добре організованої школи. Історія зарубіжної педагогіки : хрестоматія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Ніжинський державний університет імені М. Гоголя. Київ. Центр учбової літератури. 2006. С. 155–185.
53. Lokareva G. V. and Bazhmina E. A. Personalization in education: students managing their learning by means of digital technologies. ITLT, 2021. Vol. 86. № 6. P. 187–207.
54. Tamozhanskaya G. V. Morphological functional and psychological indicators of 11-12 yrs age boys’ (members of preparatory special health groups of urban and countryside schools) development. Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. 2015, vol. 4, pp. 43 -50.