

ПРИНЦИП ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL PERFORMANCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH

У статті зазначається, що фізична працездатність населення країни є тим показником, від якого залежить здатність людей займатися будь-якою діяльністю. Від рівня фізичної працездатності населення залежить майбутнє країни, її соціально-економічний розвиток. Саме тому підвищення рівня фізичної працездатності є однією з актуальних наукових та прикладних проблем. Зазначається, що рівень здоров'я сучасних школярів невисокий, багато з них має ослаблене здоров'я, що можна пояснити об'єктивними причинами, серед яких зменшення фізичної активності школярів, що проводять велику кількість часу за комп'ютерами, телевізорами та іншими електронними пристроями. На рівень фізичної працездатності впливає також неправильне харчування, погіршення екології, стрес, тривога, психоемоційна напруга тощо. Шляхом покращення ситуації є застосування принципу індивідуалізації на заняттях фізичною культурою у спеціальних медичних групах. Принцип індивідуалізації є одним із провідних у сучасній дидактиці, оскільки допомагає приділити увагу особистості кожного учня, розкрити його фізичний та інтелектуальний потенціал, вселити в нього впевненість, підвищити мотивацію до заняття фізичною культурою та здорового образу життя. Особливо індивідуального підходу потребують школярі з ослабленим здоров'ям, які мають комплекси, нерідко стають жертвами булінгу, не вірять у власні сили. Заняття з фізичної культури, побудоване відповідно з принципом індивідуалізації, враховує фізіологічні особливості школяра, зокрема, стать, рівень фізичного розвитку, соматичного і психічного здоров'я, емоційний стан, руховий досвід, рівень фізичної підготовленості. Тобто принцип індивідуалізації є знаряддям для вирішення комплексних проблем учня з ослабленим здоров'ям: піднімає рівень його фізичної працездатності, покращує психоемоційний стан, позитивно впливає на інтелектуальні показники та покращує соціалізацію школяра.

Ключові слова: принцип індивідуалізації; фізична працездатність, спеціальна медична група.

The article emphasizes that the physical fitness of the country's population is the indicator upon which people's ability to engage in any activity depends. The future of the country's socio-economic development depends on the level of physical fitness of the population. Therefore, increasing the level of physical fitness is one of the current scientific and applied problems. It is noted that the health level of modern schoolchildren is low, many of them have weakened health, which can be explained by objective reasons, including reduced physical activity of schoolchildren who spend a lot of time with computers, televisions, and other electronic devices. Improper nutrition, deteriorating ecology, stress, anxiety, and emotional tension also affect the level of physical fitness. Improving the situation involves applying the principle of individualization in physical education classes in special medical groups. The principle of individualization is one of the leading ones in modern didactics, as it helps to focus on the individuality of each student, reveal their physical and intellectual potential, instill confidence, increase motivation for physical education and a healthy lifestyle. Schoolchildren with weakened health, who often have complexes, become victims of bullying, and lack self-confidence, especially require an individual approach. Physical education classes, built in accordance with the principle of individualization, take into account the physiological characteristics of the schoolchild, including gender, level of physical development, somatic and mental health, emotional state, motor experience, and level of physical fitness. Thus, the principle of individualization is a tool for addressing the complex problems of students with weakened health: it improves their physical fitness, enhances their psycho-emotional state, positively affects their intellectual performance, and improves the socialization of the schoolchild.

Ключові слова: principle of individualization, physical efficiency, special medical group

УДК 371.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/70.2.7>

Холодова О.С.,

в.о. директора

Інституту соціальних технологій, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»;

аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Україна переживає непрості часи. Після перемоги їй потрібні будуть люди з високим рівнем фізичної працездатності для відбудови та розвитку. Фізична працездатність населення країни є тим показником, від якого залежить здатність людей займатися трудовою, спортивною, військовою діяльністю. Показники фізичної працездатності впливають на планування та прогнозування соціально-політичного розвитку країни. На жаль статистичні дані Міністерства охорони здоров'я вказують на те, що збільшується відсоток людей з ослабленим здоров'ям. Саме тому потрібна увага науковців до проблем розвитку фізичної працездатності населення загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблеми вивчення та підвищення рівня фізичної працездатності піднімаються у роботах І. Зеніної, Н. Гаврилової, Н. Кузьменко, О. Качалова [2]; С. Пільова, І. Панасюк, В. Бандура [7] вивчають вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів. Особливу увагу приділяють науковці фізичному вихованню дітей з ослабленим здоров'ям. Про це свідчать роботи Н. Щекотиліної [12], В.Ляшенко [5] та інших науковців. З'явився цілий напрям науки – адаптивна фізична культура.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Принципи адаптивної фізичної культури спрямовуються на підвищення рівня

фізичної працездатності. Одним з таких принципів є принцип індивідуалізації. Він є надзвичайно важливим при роботі з учнями старшої школи, які переживають період завершення фізичного розвитку, відбувається життєве самовизначення і самоствердження, активне осмислення майбутнього. Враховуючи особливості дітей з ослабленим здоров'ям, потрібно більш детально зупинитися на особливостях принципу індивідуалізації.

Метою статті є аналіз принципу індивідуалізації у розвитку фізичної працездатності учнів старшої школи з ослабленим здоров'ям.

Виклад основного матеріалу. Терміном «фізична працездатність» (англ. physical working capacity) позначають потенційну або реальну здатність людини до виконання максимальних фізичних зусиль у динамічній, статичній або комбінованій роботі [9, с. 25]. Фізична працездатність – інтегративний параметр оцінки стану фізичного здоров'я людини, який залежить від низки об'єктивних факторів, серед яких будова тіла і антропометричні показники; потужність та ефективність механізмів енергопродукції аеробним і анаеробним шляхом; сила і витривалість м'язів, нейро-м'язова координація; характер функціонування опорно-рухового апарату; нейроімуноендокринна регуляція як процесів енергоутворення, так і використання наявного в організмі ресурсного адаптаційного потенціалу; психофізичний стан індивіда [9, с. 27].

Підвищувати фізичну працездатність означає приділяти увагу розвитку витривалості, сили, прудкості, спритності. Для цього в навчальних закладах на заняттях з фізичного виховання тренують силу м'язів спини, живота, верхнього плечового поясу, які сприяють утворенню м'язового корсету. Розвиток прудкості включає в себе елементи фізичних вправ на розвиток рухових реакцій, зі зміною темпу і характеру рухів за сигналом, біг підтюпцем, рухливі ігри на свіжому повітрі та спортивні ігри. Спритність – це здатність оцінювати й координувати динамічні та просторово-часові параметри руху, зберігати стійку рівновагу, відчувати та засвоювати ритм, довільно розслабляти м'язи, узгоджувати рухи під час виконання певної дії тощо. Вправи на рівновагу зміцнюють вестибулярний апарат, підвищують тонус нервової системи, сприяють розвитку координації рухів, просторової орієнтації, розвивають і вдосконалюють м'язові відчуття, необхідні для формування постави. Використовуються також вправи з елементами новизни і координаційної складності. Для розвитку спритності використовуються ритмічна гімнастика, танцювальні вправи, рухливі та спортивні ігри.

Рівень фізичної працездатності вимірюється за допомогою спеціальних методів. За результатами сучасних досліджень та медичних оглядів, до категорії практично здорових школярів можна зарахувати не більше 10% учнів [6, с. 20–21]. Причому,

якщо у молодших класах налічується 30% дітей, які мають хронічні захворювання, у середніх – 50%, то у старших класах – вже 64%. Знижується гострота зору – в 1,5 раз, збільшується частота порушень постави – в 1,5 раз; поширюються хвороби органів травлення – в 1,4 раз, хвороби ендокринної системи – у 2,6 раз [12]. Ці дані свідчать про те, що рівень фізичної працездатності учнів дуже низький. Такі показники можна пояснити різними причинами. Зокрема, зменшується фізична активність школярів, які проводять велику кількість часу за комп'ютерами, телевізорами та іншими електронними пристроями. Так, під час опитувань було встановлено, що підлітки у віці 14 років витрачають щонайменше чотири години свого часу за екраном смартфона чи комп'ютеру [1]. На рівень фізичної працездатності впливає також неправильне харчування, погана екологія, стрес, тривога, психоемоційна напруга. Все це призводить до того, що виникає потреба скеровувати школярів з ослабленим здоров'ям для занять із фізичної культури до спеціальної медичної групи. За даними різних літературних джерел, ці діти вимагають обмеження фізичних навантажень, а їх кількість складає від 5–8% до 30% дітей у різних навчальних закладах. Спеціальну медичну групу складають діти із проблемами здоров'я, які можна відкоригувати за допомогою фізичних вправ і різних сучасних оздоровчих методик, з переведенням у майбутньому в основну групу; та діти із хворобами, які отримані від народження, або такими хворобами, які немає можливості вилікувати [12].

Головним завданням спеціальної медичної групи є підвищення фізичної працездатності учнів, а саме: розвиток фізичних задатків, адаптація до навантажень, які поступово підвищуються; виховання інтересу до самостійних занять фізкультурою.

Правильно організована робота у таких групах допоможе учням старшої школи виробити позитивне ставлення до занять спортом, подолати відхилення у стані здоров'я; надасть певні знання про причини захворювань і ослаблення організму, про оздоровчі засоби і методи, способи самоконтролю; забезпечить необхідний рівень рухової активності; допоможе сформувати стійку звичку до загартування і систематичних занять фізичними вправами.

При цьому важливими є підбір та застосування індивідуальних і засобів і методів фізичного виховання, тобто реалізація принципу індивідуалізації. Йдеться про таку організацію навчального процесу, за якого вибір змісту, методів та засобів, темпу навчання враховує індивідуальні особливості учнів, рівень їхнього розвитку.

Індивідуальний підхід до учнів є найважливішим принципом сучасної дидактики. Видатний український вчений-педагог Я. Чепіга ще на початку ХХ ст. наголошував на тому, виховний

процес – це керований саморозвиток дитини на основі ґрунтовних знань про неї, тому педагогові важливо розуміти складний внутрішній світ дитини, для чого необхідно вивчати фізіологічні та психологічні особливості її розвитку. Повага до інтересів та прагнень школяра, зазначав вечний, є передумовою визнання індивідуальності кожного учня з власним комплексом уявлень, світоглядом та самопочуттями, з індивідуальними періодами розвитку, зі своїми вродженими та набутими властивостями [10]. Видатний педагог Я.Коменський будував власну педагогічну систему на урахуванні вікових і індивідуальних особливостей дитини, які потрібно виявляти шляхом систематичних спостережень [3]. Сучасна людина розуміється філософською антропологією як «багатомірна, плюралістична в своїй унікальності та неповторності» [4]. Світ потребує реконструкції людини – «неповторної, істинної, глибинної, яка усвідомлює свою ідентичність та особистісну значущість» [4].

Принцип індивідуалізації передбачає диференціацію навчальних завдань, способів їх розв'язання відповідно до індивідуальних особливостей дітей. Індивідуалізація навчання – це система засобів, яка сприяє усвідомленню учнем своїх сильних і слабких можливостей навчання, підтримці і розвитку самобутності з метою самостійного вибору власних смислів навчання. Індивідуалізація спонукає розвиток самосвідомості, самостійності й відповідальності [11, с. 586].

Особливо важливим є індивідуальний підхід до школярів з ослабленим здоров'ям. Їх хворобливий стан нерідко є додатковим чинником формування особистісних комплексів, які викликають труднощі у спілкуванні, роблять дитину невпевненою у собі, замкненою, такою, яка недооцінює свої можливості. З іншого боку, можуть спостерігатись примхливість, агресивність, вимога підвищеної уваги до себе. Часто у таких учнів спостерігається підвищена емоційність, сексуальність. Такі особливості поведінки можуть призвести до формування рис характеру, які будуть заважати реалізації людини у подальшому житті, професійній діяльності. У школярів з ослабленим здоров'ям помітна пристрасть до пасивного проведення часу, до занять, які не вимагають фізичного навантаження, але мають високий ступінь емоційного забарвлення. Такими є азартні та комп'ютерні ігри, перегляд телевізійних передач, соціальних мереж тощо. Це може призвести до формування пасивного стилю життя, втрати інтересу до соціально-політичних подій тощо.

Такому школяреві як нікому потрібна педагогічна підтримка, коли учень спільно з педагогом, визначає та артикулює власні інтереси, формулює життєві цілі, відшукує можливості та шляхи подолання перешкод, вирішення проблем, які

заважають йому досягати позитивних результатів, повноцінно спілкуватися з ровесниками, бути активним та успішним. Підґрунтям педагогічної підтримки є взаємини рівноправності, рівноцінності, поваги й довіри між учителем і учнем [11, с. 586].

Педагогічна підтримка може виявлятися у різному. Наприклад, заняття з фізичної культури, побудоване відповідно з принципом індивідуалізації, перестає бути «болісною проблемою» для школяра з ослабленим здоров'ям, оскільки враховує його фізіологічні особливості, наприклад, стать, рівень фізичного розвитку, соматичного і психічного здоров'я, руховий досвід, рівень фізичної підготовленості. Школяр розуміє, що такі заняття будуть йому корисні, його не будуть перевантажувати, йому буде комфортно у психологічному плані. Він не буде боятися булінгу та глузування, його підтримують та бажають допомогти.

При плануванні заняття зі школярем з ослабленим здоров'ям застосовується дозування навантаження кількістю повторень і тривалістю вправ, планується кількість вправ та їх складність, аналізується кількість і величина м'язів, що беруть участь у русі, вираховується міра м'язового напруження. Звертається увага на темп руху, його амплітуду тощо. При роботі зі школярами з ослабленим здоров'ям важливо включати у заняття вправи на дихання й розслаблення.

Індивідуальний підхід виявляється також в тому, що керівник групи повинен враховувати характер і виразність структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Величину індивідуально допустимих фізичних навантажень школяра з ослабленим здоров'ям визначає лікар. Але у переважній більшості школярів, віднесених до спеціальної групи, приблизно однаково знижені рівень працездатності, функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Під час виконання фізичних вправ встановлюється більш повноцінна координація між роботою м'язів і внутрішніх органів, удосконалюється їхня функція.

Останнім часом у результаті збільшення потоку інформації, прискореного ритму життя, інтенсифікації процесу навчання у школі зросла кількість психічних розладів, які виявляють себе у реакціях агресії, нападу, захисту та ін. Вони є природною реакцією організму на стрес, під час якої спостерігається гіперсекреція адреналіну, норадреналіну, підвищення артеріального тиску, збільшення частоти пульсу тощо. Активізація рухової діяльності дає можливість полегшити боротьбу з наслідками стресових ситуацій.

Фізичні вправи, а також емоційні чинники, що супроводжують заняття фізичною культурою, позитивно впливають і на розумову працездатність школярів. М'язова діяльність викликає підвищення тону кори головного мозку, створюючи

сприятливі умови не тільки для функціонування вже наявних зв'язків, а й для вироблення нових.

Висновки. Таким чином, застосування принципу індивідуалізації допоможе виховати покоління з високою фізичною працездатністю, допомогти дітям, які мають ослаблене здоров'я, покращити свій фізичний та психічний стан, почуватися більш впевненими, вести здоровий образ життя, бути успішними. Розробка індивідуальних програм та методик, адаптованих до потреб кожного учня, дозволить ефективно працювати з ними, сприятиме збереженню мотивації та захищеності учнів у заняттях фізичною культурою.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Діти та гаджети: скільки часу можна витратити на планшети та смартфони. URL: <https://zags.org.ua/tatam/dity-ta-gadzhety-skilky-chasu-mozhnavytrachaty-na-planshety-ta-smartfony/> (дата звернення: 26.04.2024)
2. Зеніна І., Гаврилова Н., Кузьменко Н., Качалов О. Фактори, які забезпечують належний рівень фізичної працездатності у студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022. № 12(158). С. 36–39. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).09) (дата звернення: 20.04.2024)
3. Коменський Я. А. Вибрані педагогічні твори : у трьох томах. Т. 1. Велика дидактика. Київ : Рад. Школа, 1940. 248 с. URL: http://library.vspu.edu.ua/inform/vidanna_bibliot/cifrova_kol/komenskij_velika_didaktika_tom1.pdf (дата звернення: 20.04.2024)
4. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в системі сучасних цінностей: Доповідь на церемонії присвоєння титулу доктора Honoris Causa в Академії спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023. № 5(1). С. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5126> (дата звернення: 27.04.2024)
5. Ляшенко В.М. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи. *Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури)*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ 18–19 жовтня 2012). Київ, 2012. С. 154–161. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/2170/1/Lyashenko_Tumanova_Marisinska_konf-GI.pdf. (дата звернення: 27.04.2024)
6. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / укл. О.Д. Гауряк, Л.Г. Доцюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/2264/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0_%D0%A1%D0%9C%D0%93_%D0%93%D0%B0%D1%83%D1%80%D1%8F%D0%BA_%D0%94%D0%BE%D1%86%D1%8E%D0%BA.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 26.04.2024)
7. Пільова С. Г. Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів закладів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*, 2020. Вип. 21(2). С. 43–47. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/innped_2020_21\(2\)_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/innped_2020_21(2)_11) (дата звернення: 26.04.2024)
8. Семенова Н. В. Фізичне виховання та рухова активність дітей із ослабленим здоров'ям у процесі росту і розвитку : лекція № 1 з навчальної дисципліни «Методика фізичного виховання дітей із різними нозологіями», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія», рівень вищої освіти – бакалавр, 3 курс, факультет фізичної терапії та ерготерапії. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. 20 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/28134/1/%D0%9B%D0%95%D0%9A%D0%A6%D0%86%D0%AF%201.pdf> (дата звернення: 26.04.2024)
9. Фізична реабілітація, спортивна медицина : конспект лекцій / укладач Н. В. Петренко. Суми : Сумський державний університет, 2022. 134 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/89156/1/Petrenko.pdf;jsessionid=4B61DD8E510FBD9440A96EC1562FEDAF> (дата звернення: 28.04.2024)
10. Чепіра Я. Ф. Вибрані педагогічні твори. Харків : «ОБС», 2006. 328 с.
11. Шелестова Л. В. Індивідуалізація навчання як пріоритетний напрямок модернізації сучасної освіти. *Modern problems in science. Proceedings of the XIX International Scientific and Practical Conference. Vancouver, Canada*. 2022. С. 585–588. URL: https://lib.iitta.gov.ua/730532/1/Modern-problems-in-science_586-589.pdf (дата звернення: 28.04.2024)
12. Щекотиліна Н. Ф. Проблеми сьогодення фізичного виховання у спеціальній медичній групі в закладах загальної середньої освіти. *Olympicus*, 2023. № 2. С. 69–74.