

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Сороколів Н. С.**

**Лекція № 6**

з навчальної дисципліни

**ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**Тема: Диференційоване фізичне виховання з урахуванням психологічних  
особливостей**

**План**

1. Критерії поділу школярів на групи з урахуванням властивостей нервової системи. Характеристика груп.
2. Педагогічні прийоми роботи і учнями зі «слабкоюю» і «сильною» нервовою системою.
3. Педагогічні прийоми роботи з учнями з інертною і рухливою нервовою системою.
4. Характеристика груп дітей з різними типами темпераменту.
5. Особливості фізичного виховання з урахуванням темпераменту.

**Критерії поділу школярів на групи з урахуванням властивостей  
нервової системи. Характеристика груп**

В процесі фізичного виховання школярів необхідно звертати увагу на властивості їх нервової системи або темперамент. Не варто прагнути змінити тип темпераменту. Виховання повинно бути спрямоване на подолання негативних рис темпераменту і посилення, розвиток позитивних (рис. схема). Знання і врахування особливостей нервової системи кожного школяра, їх вплив на стійкість до стресу, фізичних навантажень, ставлення до

однокласників необхідні для правильної організації навчально-виховного процесу.

В останні роки з'явилося досить багато робіт, в яких диференційований підхід розглядається з точки зору співвідношення між навчанням вправам, розвитком рухових якостей і *типологічними властивостями нервової системи*.

*Флегматик*



*Меланхолик*



*Холерик*



*Сангвиник*

За типологічними особливостями нервової системи школярів можна визначити особливості їх діяльності і працездатність на заняттях та особливості методики і організації вивчення нових рухових дій. Так, наприклад, під час навчання рухів серед методів навчання для «сильних» перевагу слід надавати поясненню, а для «слабких» – показу. Особливо ефективний такий підхід, коли «сильні» виконують вправу на точність, а «слабкі» – на силу. Б.А.Вяткін прийшов до висновку, що у школярів з сильною нервовою системою в умовах гри

результати значно кращі, а у школярів зі слабкою нервовою системою – гірші. На учнів зі слабкою нервовою системою в процесі навчання рухам найбільш позитивний вплив надає похвала, а найгірше – осуд і погана оцінка. На успішність навчання школярів з сильною нервовою системою найзначніше діє осуд і оцінка. Учні зі слабкою нервовою системою легше засвоюють техніку рухів. Під час змагань у них настає перезбудження, що заважає їм правильно виконувати рухи. Тому для них в процесі навчання рекомендується використовувати змагальний метод.

**Педагогічні прийоми роботи і учнями зі «слабкоюю» і «сильноюю» нервовою системою**

По відношенню до учнів зі **слабкою** нервовою системою рекомендується дотримуватися таких правил:

- вибравши правильну тактику опитувань і заохочень (не тільки оцінкою, але і зауваженнями типу «добре», «розумниця», «молодець» і т.п.), формувати впевненість у своїх силах;
- не ставити їх в ситуацію несподіваного питання і швидкої відповіді на нього; давати досить часу на обмірковування й підготовку;
- не примушувати відповідати новий, тільки що вивчений матеріал, краще відкласти опитування на наступний урок;
- обережно оцінювати невдачі цих учнів, адже вони і самі досить болісливо ставляться до них; обов'язково заохочувати за старання, наполегливість, навіть якщо результат далекий від бажаного;
- під час підготовки відповідей давати час на перевірку і виправлення написаного;
- в мінімальному ступені відволікати, намагаючись не перемикати уваги, створювати спокійну обстановку;
- по можливості запитувати на початку уроку; краще, якщо не на останньому уроці, а спочатку шкільного дня;
- важливо навчити школяра вмінню пережити невдачу. Для цього йому потрібно пояснити, що деколи терпіти невдачу - це нормально і неминуче; неуспіх не привід для відчаю, самознищення і презирства до себе; потрібно намагатися з раннього віку залучати дитину до можливо більш широкого кола занять, щоб дати йому відчутти свої можливості, дізнатися де, в яких видах діяльності вони проявляються.

Якою має бути тактика вчителя стосовно учнів з **сильною** нервовою системою?

Якщо робота монотонна, одноманітна, позбавлена емоційних відтінків і можливостей для розрядки, до того її змушують виконувати, позбавляючи свободи вибору, у «сильних» настає швидке виснаження розумових сил, пересичення заняттями. Необхідним є тренування посидючості, яке повинно

виключати накопичення втоми, емоційної напруженості. Потрібно зробити учневі із сильною нервовою системою нетривалу перерву. Наприклад, під час однотипних завдань учні мають можливість вибрати інші способи роботи; чергувати завдання різних типів тощо.

Навчальних ситуацій, у яких учні із сильною нервовою системою відчувають труднощі через свої типологічні особливості, значно менше; загалом «сильні» школярі добре пристосовані до місцевих умов навчальної діяльності. Зате власне засвоєння навчального матеріалу (сприйняття, запам'ятовування, осмислення, систематизація тощо) вимагає від них значною мірою перебудови індивідуальних, звичних способів роботи. Позаяк у «сильних» немає ретельності, заглибленості виконання; вони нехтують плануванням і організацією роботи; найчастіше засвоюють навчальний матеріал безсистемно і поверхово, не помічаючи важливих відтінків, деталей, не вникаючи глибоко у його суть. Не схильні до повторення пройденого, що дозволяє підняти розуміння більш на високий рівень, встановити взаємозв'язок в засвоєному матеріалі.

### **Педагогічні прийоми роботи з учнями з інертною і рухливою нервовою системою**

Працюючи з **інертними** учнями вчителю необхідно:

- не вимагати від них негайного включення в діяльність, оскільки їхня активність у виконанні нового виду завдань зростає поступово;
- поступово пропонувати різні завдання, не квапити зі своїми виконанням, оскільки вони можуть активно працювати з різними завданнями, а деякі взагалі відмовляються виконувати їх;
- не квапити зі зміною невдалих формулювань при усних відповідях; інертним учням потрібен час на обмірковування, оскільки вони найчастіше слідуєть прийнятим стандартам у відповідях, домашнім заготовкам, уникають імпровізацій;

- не запитувати на початку уроку, оскільки інертні учні ніяк не відволікаються від попереднього ситуацій (наприклад, від справ, якими вони були заняті на перерві);
- уникати ситуацій, коли від інертного потрібно одержати швидку усну відповідь на несподіване питання; потрібно надати йому час на обмірковування;
- в останній момент виконання завдань зайве відволікати такого учня, переключати його на щось інше.

Оскільки певні труднощі у навчальній діяльності з «**рухливими**» учнями обумовлені швидким згасанням активності, втратою інтересу до виконуваної діяльності (особливо коли вона одноманітна), частим відволіканням. Вони у більшій мірі, ніж інертні, потребують постійного керівництва й контролю з боку вчителя. Їм треба допомогти навчитися довільно регулювати свою діяльність, належним чином її організувати. Корисно спеціально тренувати учнів з рухомою нервовою системою бути стриманим, привчати до початку роботи, вислуховувати остаточно вказівки вчителя. Увагу під час уроків не можна просто зажадати, а цілком можна виробити, виховати терплячим нагадуванням, багаторазовим повторенням вимог без закидів й роздратування. Для таких учнів необхідні постійна увага й контроль із боку вчителя. Школярі з сильною нервовою системою, як при показі, так і при поясненні засвоюють вправу швидше, ніж школярі зі слабкою нервовою системою. У меланхоліків нова вправа викликає напружений стан, особливо в період початкового вивчення.

### **Характеристика груп дітей з різними типами темпераменту**

<b>Холерик</b>	<b>Сангвінік</b>	<b>Флегматик</b>	<b>Меланхолік</b>
Підвищена збудливість і емоційна реактивність. Спостерігається циклічність дій, сильний, нервовий підйом, потім спад	Врівноважений, впевнений в собі, діяльність проходить без скачків, рівномірно; спади спостерігаються рідко	Знижена реактивність, діяльність проходить з рівномірною втратою сил і методичного напруження, висока витривалість	Надмірно чутливий, сором'язливий, гальмівні процеси переважають над збудливими

Висока працездатність під час виконання швидких, динамічних вправ, вправ з частою зміною завдань або умов діяльності; якість виконання вправ тривалий час не знижується	Працездатність підвищується під час виконання швидких, динамічних вправ і знижується під час виконання повільних або статичних вправ	Краща працездатність під час виконання повільних і статичних вправ, якість виконання вправ тривалий час не знижується	Низька працездатність; слабка витривалість, одна вправа виконується не більше 3-5 раз; якість виконання вправ швидко знижується
Проявляють рішучість при виконанні складних рухів з ризиком; швидко засвоюють складнокоординовані рухи	Швидко засвоюють рухові завдання і добре орієнтуються в складних умовах під час виконання рухів	При виконанні рухів повільні, особливо в момент негативних переживань; не вміють швидко долати раптові труднощі; можуть відмовитися виконувати нові вправи, що не передбачені завданням	Перед виконанням складної вправи проявляють нерішучість, а то й страх, через що для їх навчання вимагається багато часу

Дітей із *сангвінічним темпераментом* характеризують легка збудливість почуттів, які не дуже міцні, але відносно стійкі. Вони енергійні, активні, довго не витримують одноманітної діяльності, здебільшого не сором'язливі, але стримані, легко спілкуються, користуються повагою ровесників, не схильні ображатись, беруть участь у громадській роботі класу і школи. За сприятливих умов виховання ростуть спокійними, в міру рухливими, адекватно реагують на зміну обставин, за несприятливих – виявляють байдужість, безвідповідальність, несамокритичність. Правила поведінки й уміння ними керуватися засвоюють легко, але без систематичних вправлянь швидко втрачають. Завдяки рухливості швидко піддаються як позитивному, так і негативному впливу. На зауваження дорослих реагують спокійно, не опираючись.

Діти *холеричного* темпераменту характеризуються легкою збудливістю почуттів, силою і стійкістю їх у часі. Поведінка їх енергійна і різка. Вони бурхливо реагують на подразники, їм важко переключатися на спокійнішу справу. У колективі прагнуть самостверджуватись, люблять організовувати

ігри, охоче залучаються до різних видів діяльності. За правильних умов виховання виявляють активність, наполегливість у роботі, за неправильних – стають неслухняними, запальними, образливими. Покарання, зауваження дорослих діють на них негативно, збуджують, роблять їх грубими, викликають намагання вчинити “ на зло ”. У спілкуванні з такими дітьми потрібно зважати на їхні особливості, бути спокійним, доброзичливим, але вимогливим ставленням формувати стриманість.

У дітей *флегматичного* темпераменту почуття важко збуджувати, проте тривалі і стійкі. Флегматик повільний, неохоче спілкується, часто нехтує тим, що вимагає швидкості, зайвих рухів. Він уникає доручень, але отримавши їх, виконує бажання, хоч і не поспішаючи, дотримується порядку, організованості. Ухиляється від конфліктів, його важко образити, але, вступивши в конфлікт, глибоко переживає, хоч зовні не демонструє цього. За сприятливих виховних умов флегматики виростають вдумливими, слухняними, організованими дітьми, які добре сприймають зауваження дорослих, виправляють помилки; за несприятливих – лінивими, байдужими, апатичними, пасивними.

Діти з *меланхолічним* темпераментом надзвичайно чутливі. Почуття, що легко виникають у них, є міцними й стійкими у часі. Вони сором'язливі, малоактивні, важко пристосовуються до нових обставин, відзначаються хворобливою вразливістю, швидкою втомлюваністю, невпевненістю у своїх силах, поганим настроєм, острахом перед труднощами. Меланхоліки скаржаться на ровесників, бояться образ, часто плачуть, намагаються гратися самостійно. Побоюючись труднощів, будучи невпевненими у своїх силах, вони губляться при опитуванні, виконанні контрольних робіт, хоч мають знання. Чуйне ставлення учителів, батьків до таких школярів, підбадьорювання, доброзичлива і своєчасна допомога сприяють створенню життєрадісного настрою, зміцнюють волю, прагнення до успіху.

*Кожна людина містить у собі усі чотири темпераменти. Але важливо виявити який з них більш сильно проявляється в дитині. При занятті з дітьми*

обов'язково враховувати який тип темпераменту має кожна з них і відповідно до цього вносити корективи в індивідуальну роботу з цією дитиною. Специфіка уроків фізичної культури полягає в тому, що діти займаються у групі, тобто разом, але кожна дитина знаходиться на своєму, особистому рівні розвитку специфічних умінь і навичок. Тому на уроках паралельно ведеться і групова, і індивідуальна робота з кожною дитиною.

### **Особливості фізичного виховання з урахуванням темпераменту**

Робота із **холериком**. При роботі з холериком учитель обов'язково повинен враховувати силу його темпераменту. Холерики спрямовані до своєї мети. Якщо вони її вже поставили перед собою – то вже не зупиняться перед її досягненням. Під час занять холерики будь-що прагнуть оволодіти елементом техніки, над яким працюють. Але, якщо щось не вдається – ці діти можуть показувати бурхливі емоційні реакції: сварки, різкі жести, навіть – кидання предметів об підлогу, звинувачування інших у тому, що вони заважають йому правильно виконати рух і т.п. Учитель повинен попереджати подібну поведінку, ознайомлюючи учня з прийомами вивільнення негативних емоцій: наприклад, на певний час перейти до виконання вправ із резиновим джгутом, декілька разів присісти тощо. Це сприятиме також вирішенню ще однієї задачі. Адже особливістю холерика є також те, що він не здатен монотонно тривалий час виконувати одну і ту саму вправу, опрацювати один і той самий рух. Учні швидко це набридає, старанність в опрацюванні руху зникає – і кількість помилок збільшується. І це може призвести до емоційного вибуху. Щоб цього не трапилося, потрібно частіше змінювати завдання або навіть діяльність для цієї дитини, але робити це таким чином, щоб рух, який потрібно напрацювати – напрацьовувався. Також, у вправлянні обов'язково потрібно робити перерви, але заповнені іншою діяльністю. При роботі з холериками потрібно враховувати ще одну їх особливість. Цей тип темпераменту дуже спрямований до своєї мети, і цей шлях дуже енергійний, з вибухами, з надзвичайною силою. І дуже часто це



відображається у фізичному стані цих дітей. В їх тілі закута легкість. Усі рухи різкі, поривчасті. М'язи часто бувають дуже напружені і скуті. Це заважає холерикам вільно оволодівати багатьма елементами техніки стрільби з лука. Тому при роботі з цими дітьми учитель повинен давати їм спеціальні вправи, які допоможуть навчитися розслаблятися, розвинути гнучкість, плавність рухів. Ці вправи холерики повинні виконувати під час розминки, в перервах під час тренування (також це сприяє забезпеченню зміни діяльності), наприкінці тренування. Також цих дітей потрібно заохочувати виконувати вдома спеціальні вправи на розвиток гнучкості і вміння розслаблятися.

Робота із **сангвініком**. При роботі із сангвініком учитель повинен враховувати характерну цьому типу темпераменту поверхнісність. Такі учні прагнуть усе встигнути, усюди бути. Але вони не заглиблюються в жодну діяльність. Вони швидко вловлюють пояснення вчителя, але розуміють і запам'ятовують з них лише одну-дві деталі, зазвичай ті, про які йшла мова спочатку. Потім вони вже слухають не уважно. Іноді, не дослухавши, вже роблять спроби виконати завдання. Добре виконують лише ті елементи, які встигли почути на початку, або на які вчитель зробив більший наголос. Як і холерики, сангвініки не можуть тривалий час зосереджуватися на монотонному опрацюванні одного й того самого руху. Якщо зазнають невдач у виконанні певних рухів або влучанні в ціль – не засмучуються, а переходять до роботи над іншим рухом, який вдається легше, або починають шуткувати над своїми влучаннями, влучаннями інших. На відміну від холериків не прагнуть глибоко осягнути техніку. Зазвичай на заняття сангвініки приходять заради спілкування із іншими членами групи, із вчителем. Враховуючи ці особливості сангвініків, вчитель повинен урізноманітнювати їхнє вправляння, як і для холериків. Але не можна забувати, що сангвінік прагне бути у колективі, разом з усіма. Тому відокремлювати його від основної групи самостійно опрацювати потрібний рух буде помилкою. Якщо це можливо – сангвініка краще

залишати разом з усіма на дистанції, але давши індивідуальне завдання в опрацюванні. Можна робити певні коментарі, які допоможуть сангвініку відчувати свою залученість до спільної діяльності. Вчитель обов'язково повинен не залишати його без уваги – інакше дитина швидко втратить інтерес до даного вправління і з першим ліпшим приводом підійде до основної групи, щоб мати можливість бути разом з усіма, бути включеним у спільне спілкування. Враховуючи нездатність сангвініка глибоко сприймати роз'яснення учителя, потрібно давати йому індивідуальні вказівки щодо виконання елементів техніки. Ці вказівки будуть містити менше інформації, але кількість вказівок буде більшою. Тобто виконання руху для сангвініка потрібно розбити на більшу кількість елементів, що дасть змогу допомогти дитині більш повно зрозуміти як потрібно правильно виконувати певний рух.

Робота вчителя із **флегматиком**. Флегматик дуже зосереджений в собі. Пояснення вчителя слухає дуже уважно, краще розуміє, коли вчитель якомога докладніше пояснює особливості виконання певного руху. Також набагато краще сприймає пояснення вчителя, коли той говорить повільно і повторює своє пояснення декілька разів. При практичному оволодінні новою навичкою, флегматик повинен багато разів виконати усі потрібні рухи під керівництвом вчителя. Дуже часто під час такого вправління виникає необхідність повторного пояснення особливостей виконання руху. Тобто флегматику потрібно досить багато часу, щоб зрозуміти, що потрібно зробити і яким саме чином. Але, коли ця дитина зрозуміє, вона буде невтомно багато разів повторювати напрацьований рух, доки не досягне правильності у виконанні цього елементу техніки. Флегматик зазвичай спокійний, врівноважений. Легко відноситься до невдач у виконанні певних рухів. Він просто уперто продовжує роботу над правильністю своєї техніки, доки не досягне бажаного. Ці діти дуже повільні. Вони довго перевдягаються перед заняттям, довше за всіх розминаються. Це часто навіть викликає роздратування вчителя чи дітей з його групи. Але жодні «підганяння» не допоможуть флегматику робити це швидше. Єдина зміна, що може

відбутися – це приведення дитини до стану розгубленості, відчуття тривожності, неповноцінності. При спробі робити щось швидше дитина починає кидати речі, робити помилки при виконанні розминки. Тренер повинен враховувати цю особливість флегматика і давати йому можливість робити все у власному темпі. Єдиною проблемою тут постає необхідність навчити таку дитину вкладатися у кількість часу, яка виділяється для цього. При роботі над цим в жодному разі не можна звинувачувати дитину у її повільності, якось ображати у зв'язку з цим. Потрібно лише навчити флегматика робити менші паузи і раціонально використовувати час.

Робота вчителя із **меланхоліком**. Меланхолік надзвичайно замкнений у собі, у своїх почуттях. Тренування сприймає дуже емоційно. Постійно відчуває своє тіло, свої фізичні відчуття. Тому пояснювати меланхоліку особливості виконання певного елементу техніки найкраще спираючись на цю його особливість. Тобто потрібно окремо зазначати, що повинен меланхолік відчути, коли саме, як зробити, щоб отримати ці відчуття під час виконання руху. Будь-яке пояснення вчителя для меланхоліка повинно йти до його почуттів і відчуттів. Лише у такій формі дитина-меланхолік зможе усвідомити яким саме чином вона повинна виконувати той чи інший елемент техніки. Меланхолік усе переживає хворобливо. Тому будь-який фізичний біль, який завжди виникає на заняттях може злякати його. Тому вчитель повинен пояснювати меланхоліку які явища відбуваються у його організмі під час напруження м'язів. Меланхоліки дуже добрі теоретики. Вони завжди знаходяться у мисленевому процесі. Тому з метою якомога кращого засвоєння цими дітьми певних елементів техніки, їм потрібно докладно роз'яснювати чому саме таким чином потрібно робити, що при цьому відбувається з тілом. Теоретичне осмислення допоможе меланхоліку усвідомити необхідність певного руху, навіть того, який не вдається, а отже викликає негативні емоції і небажання його виконувати. Вчитель обов'язково повинен враховувати ще таку особливість меланхоліка, як зосередження на своїх невдачах. Меланхоліки завжди бачать те, що вони не можуть і не

помічають те, що вони можуть. Завданням вчителя є звертання уваги меланхоліка на його успіхи, на його досягнення. При оцінюванні якості виконання певного елементу техніки в жодному разі не потрібно порівнювати меланхоліка з іншими дітьми. Потрібно звертати увагу на попередній рівень цієї дитини у виконанні певного руху. Тобто звернути увагу на те, що зараз вже набагато краще, ніж було раніше, а отже може бути ще краще. Усі свої невдачі меланхолік переживає дуже хворобливо і емоційно. Тому вчитель повинен вчити таку дитину зосереджуватися на своїх успіхах. Вчити помічати позитивне в своїй роботі.

#### **Рекомендована література:**

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. – Киев : Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
3. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К: 1986.
4. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 84 с.
5. Лапичак І. Аспекти інтеграції професійних знань і вмінь при підготовці фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Ігор Лапичак, Федір Музика // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 158–164.
6. Сороколит Н. Особенности физического воспитания в общеобразовательных школах Украины и Польши / Сороколит Н. // *Kultura fizică: probleme științifice ale învățămîntului și sportului : materialele conferinței științifice internaționale a doctoranzilor.* – Chișinău, 2012. – S. 285–290.
7. Сороколит Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання / Наталія Сороколит // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 208–211.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
9. Шиян О. І. Проблеми гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту / О. І. Шиян, О. В. Фащук // Спортивна наука України. – 2012. – № 3. – С. 40–44.

10. Sorokolit N. Influence of current physical education variable modules curriculum on speed indicators development among 5th-9th grades schoolchildren / Natalia Sorokolit // Nauka i Studia. – 2014. – Nr 15(125). – S. 61–67.

**Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Ресурси інтернет.