

техніку виконання подач, прийомів, передач, нападаючих ударів та блокування, а також тактичні дії в нападі та захисті.

Отже, аналіз теоретико-методологічних основ застосування волейболу для комплексного розвитку школярів свідчить про його значний потенціал у вирішенні завдань фізичного виховання. Заняття волейболом позитивно впливають на здоров'я учнів, сприяють розвитку основних фізичних якостей, формуванню рухових навичок та вмінь, а також вихованню важливих особистісних якостей. Впровадження волейболу в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів є доцільним та перспективним напрямом підвищення ефективності фізичного виховання школярів. Для успішної реалізації цього завдання необхідно забезпечити належну матеріально-технічну базу, підготовку кваліфікованих педагогічних кадрів, розробку методичних рекомендацій та врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Список використаних джерел:

1. Денисовець Т.М., Квак О.В. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2020. Вип. 2. С. 51–55.

2. Денисовець Т.М., Квак О.В., Гогоць В.Д., Хоменко П.В. Медико-біологічні аспекти фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. №. 3 (175) 24. С. 76–82.

Юрій ЖМАЙЛО,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Ключові слова: фізичне виховання, диференційований підхід, індивідуалізація навчання, фізична активність, шкільна освіта, фізичні якості, адаптація.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою загальноосвітньої підготовки школярів, спрямованою на розвиток основних фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування стійкої мотивації до занять спортом. Проте традиційні підходи до викладання фізичної культури часто орієнтовані на середньостатистичний рівень підготовленості учнів, що не враховує їхніх індивідуальних особливостей. У зв'язку з цим диференційований підхід у фізичному вихованні набуває особливої значущості, оскільки дозволяє підвищити ефективність занять, забезпечити оптимальне фізичне навантаження та створити умови для всебічного розвитку кожної дитини [1, 2].

Диференційований підхід передбачає врахування відмінностей між учнями за рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я, інтересами та психофізіологічними особливостями. Його основною метою є розробка таких методик навчання, які б відповідали індивідуальним можливостям школярів, сприяли їхньому гармонійному фізичному розвитку та підтримували мотивацію до занять фізичною культурою. Особливо важливо застосовувати цей підхід у різних вікових групах, оскільки фізіологічний розвиток дітей відбувається нерівномірно, а рівень моторної активності та фізичних можливостей суттєво відрізняється навіть серед однолітків.

Застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні базується на кількох основних принципах. По-перше, це принцип індивідуалізації, який передбачає адаптацію навчальних завдань відповідно до рівня фізичної підготовленості учня. По-друге, принцип поступовості, згідно з яким навантаження збільшується відповідно до фізіологічних можливостей школяра, що дозволяє уникнути перевантаження та сприяє ефективному розвитку фізичних якостей. По-третє, принцип варіативності, що включає використання різних методів та форм фізичної активності, які відповідають інтересам дітей та сприяють їхній залученості у навчальний процес [2].

Практична реалізація диференційованого підходу у фізичному вихованні може здійснюватися різними способами. Один із найефективніших методів – це поділ учнів на групи відповідно до рівня фізичної підготовленості. Такий підхід дозволяє зменшити навантаження на менш фізично розвинених учнів та, водночас, забезпечити належний рівень інтенсивності тренувань для тих, хто має вищий рівень фізичної підготовки. Крім того, диференціація навчального матеріалу може здійснюватися через варіювання складності вправ, їхньої інтенсивності та тривалості виконання.

Ще одним важливим аспектом є адаптація фізичного навантаження для школярів з обмеженими можливостями здоров'я. У цьому випадку фізичне виховання має будуватися з урахуванням рекомендацій лікарів та реабілітологів, а також передбачати спеціальні комплекси вправ, спрямовані на зміцнення організму без ризику травмування чи перевантаження.

Однією з перспективних форм диференційованого підходу є використання модульного навчання у фізичній культурі. Це передбачає створення різних варіантів навчальних програм, які враховують інтереси та здібності учнів. Наприклад, школярі можуть обирати певні спортивні напрямки, такі як легка атлетика, ігрові види спорту, фітнес або гімнастика, що дозволяє їм займатися тим видом фізичної активності, який найбільше відповідає їхнім вподобанням та фізичним можливостям.

Оцінювання успішності учнів у рамках диференційованого підходу також має бути адаптованим до їхніх індивідуальних особливостей. Використання єдиної системи нормативів для всіх школярів нерідко стає демотивуючим фактором, особливо для дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості. Натомість застосування індивідуальних нормативів, що враховують вихідний рівень підготовки та динаміку розвитку, дозволяє більш об'єктивно оцінювати досягнення учнів та стимулює їх до подальшого вдосконалення [1].

Перспективи розвитку диференційованого підходу у фізичному вихованні школярів значною мірою пов'язані з упровадженням сучасних технологій у навчальний

процес. Використання цифрових платформ для відстеження фізичної активності учнів, електронних журналів для фіксації індивідуальних досягнень та спеціалізованих мобільних додатків для розробки персоналізованих тренувальних програм дозволяє зробити навчальний процес більш ефективним і гнучким.

Таким чином, диференційований підхід у фізичному вихованні школярів є важливим напрямом удосконалення системи фізичної культури в закладах освіти. Він дозволяє підвищити ефективність занять, забезпечити оптимальне навантаження для всіх учнів, сприяти їхньому гармонійному фізичному розвитку та формуванню позитивного ставлення до рухової активності. Впровадження сучасних методик диференційованого навчання, адаптація програм під індивідуальні особливості дітей, використання новітніх технологій та модульних навчальних систем сприятимуть підвищенню якості фізичної освіти та покращенню загального рівня здоров'я школярів.

Список використаних джерел:

1. Аксьонова О.П. Навчально-методичне забезпечення формування фізичної культури учнів в умовах диференційованого підходу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2006. Вип. № 10. С. 29–31.
2. Фурман А.В. Системна диференціація навчання: концепція, теорія, технологія *Освіта і управління*. 1997. Т. 1. Ч. 2. С. 37–67.

Назар ЗАГОДІРЕНКО,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У СИСТЕМІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ключові слова: *фізичні якості, молодший шкільний вік, рухливі ігри, розвиток, корекція, фізичне виховання, педагогічні технології, мотивація, індивідуалізація, здоров'я дітей.*

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку є надзвичайно важливим етапом у формуванні основ здорового способу життя, правильного фізичного розвитку, становлення рухової культури та соціалізації дитини. Саме в цьому віці активно розвиваються опорно-руховий апарат, нервова система, органи дихання та кровообігу, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого впливу на фізичні якості – силу, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність. Водночас через зростання академічного навантаження, зниження рівня побутової рухливості та вплив пасивного дозвілля актуалізується потреба у впровадженні ефективних педагогічних технологій розвитку та корекції фізичних якостей у дітей. Одним із найдієвіших засобів у цьому напрямі виступають рухливі ігри.

Рухливі ігри як форма організації фізичної активності поєднують в собі елементи навчання, виховання, розвитку та розваги. Вони природно інтегруються в дитячу