

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другого магістерського рівня

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ 10-11 РОКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД БУДОВИ ТІЛА

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр _____

Виконав студент групи ФКСмз-22-1

_____ **Богдан СЕМЦОВ**

Керівник кандидат педагогічних наук, професор _____ **Анатолій РЕБРИНА**

Нормоконтролер: _____

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту

_____ **Олександр СОЛТИК**

Дата _____

АНОТАЦІЯ

Семцов Б.В. Індивідуалізація фізичної підготовки вихованців ДЮСШ 10-11 років в залежності від будови тіла. – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

Кваліфікаційна наукова праця магістра складається з двох розділів.

Об'єкт наукового дослідження – освітній процес студентів першого рівня, зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», та 014.11. «Середня освіта, Фізична культура», що займаються у спортивних секціях різного спрямування.

Предмет наукового дослідження – особливості фізичного розвитку дітей та підлітків в залежності від тіло будови вихованця.

Науково-дослідна робота присвячена питанням тіло будови вихованця. В науковому доробку йдеться про вплив будови тіла вихованця ДЮСШ 10-11 років на його індивідуальні спортивні особливості.

Проаналізовано : ефективність індивідуальних занять вихованців ДЮСШ 10-11 років в залежності від будови тіла.

Вказано настанови щодо удосконалення індивідуальних занять вихованців ДЮСШ 10-11 років в залежності від будови тіла за рахунок застосування фізичних вправ у спортивних секціях.

Ключові слова: студенти, магістранти, вихованці, спорт, секція, ДЮСШ, розвиток.

ANNOTATION

Semtsov B.V. Individualization of physical training of 10-11-year-old secondary school pupils depending on body structure. - Master's qualification work in specialty 017 "Physical culture and sport" under the educational and professional program "Physical culture and sport". Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2023.

The qualifying scientific work of a master's student consists of two sections. The object of scientific research is the educational process of students of higher education of the first bachelor's level, from specialties 017. "Physical culture and sport" and 014.11. "Secondary education, physical culture", engaged in sports sections of various directions. The subject of scientific research is the signs of physical development of children and youth depending on the physical structure of the pet.

The research work is devoted to the question of the pet's body structure. The research paper mainly deals with the impact of the body structure of a 10-11-year-old junior high school pupil on his individual characteristics in sports.

Analyzed: effectiveness of individual classes of 10-11-year-old secondary school students depending on body structure.

Instructions are given for improving such individual classes of 10-11-year-old secondary school pupils, depending on their body structure, due to the use of physical exercises in sports sections.

Keywords: students, master's students, pupils, sport, section, DYSSH, development.

ЗМІСТ

УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ЗВ'ЯЗОК МІЖ БУДОВОЮ ТІЛА ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЮ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
1.1 Тілобудова дітей 10-11 років	9
1.2 Особливості фізичного розвитку дітей 10-11 років	16
1.3 Залежність розвитку дітей та їх тілобудови від індивідуалізації тренувального процесу	21
Висновок до 1 розділу	35
РОЗДІЛ 2 НАУКОВО-ДОСЛІДНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ 10-11 РОКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	36
2.1 Науково-методологічне обґрунтування дослідження.....	36
2.2 Основи фізичного розвитку вихованців дюсш 10-11 років в залежності від індивідуалізації тренувального процесу	47
2.3 Настанови та рекомендації щодо фізичного розвитку вихованців ДЮСШ 10-11 років	59
Висновок до 2 розділу	61
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	63
ЛІТЕРАТУРА	65

УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ

ЮС – юнацький спорт

ВС – види спорту

ДЮСШ – дитяча юнацька спортивна школа

ЗВО – заклад вищої освіти

ФР – фізичний розвиток

ЛА – легка атлетика

ХНУ – Хмельницький національний університет

ФЯ – фізичні якості

ВСТУП

Актуальність. Ефективна обробка сенсорної інформації дозволяє дитині вивчати світ навколо неї і відповідати належним чином.

Отже:

- Добре розвинений вестибулярний апарат дозволяє дитині бути уважною, відчуття безпечності або 'спокою', зоровий контроль дозволяє безпечно фізично рухатися в навколишнє середовище або спокійно сидіти. В контрасті, якщо гідно розвинений вестибулярний апарат, система пов'язана із вимкненням неухважності і вередуванні дітей.

- Добре розвинена пропріоцептивна система допомагає дитині рухатися збалансовано, отримати і використовувати інструменти для цього. Це підкладає розуміння важливої ідеї. Такі діти координовані, вміють використовувати прийменники в англійській, роблять пошук і розуміють концепцію з математики і науковий пошук розміру, ваги і сили.

Наукова робота може допомогти нас плекати ФР в дітей [1].

Наукова праця може бути невідривною частинкою анатомо-фізіологічних особливостей пошукачів навчальних спеціалізацій 'Фізична культура і спорт' за 2 (II) рівнем освітнього процесу і потреби в атестації, що безумовно уведений в стандарт вишу номер п'ятсот шістнадцять від одинадцятого травня дві тисячі двадцять першого року, який затверджується законом МОН України. Це дослідження проаналізовано і узагальнено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту та затверджена наказом ректора ХНУ № 30 від 15 серпня 2023 року.

Мету дослідження визнано у залежній відносності від соматотипу соматичної діяльності, конкретно фізичним вправам та індивідуальної мотивації щодо рекомендованих пропозицій поліпшення ФР дітей, що тренуються в ДЮСШ для всебічного розвинення організму.

Щодо основної **мети** дипломного наукового доробку, розроблено та представлено такі **завдання**:

1. Роз'яснити актуальність аналізу літературних джерел з питань персоналізації готовності учнів спортивних шкіл (ДЮСШ) десяти років залежно від тіла і його будови
2. Простежити ріст ФР дітей підлітків, які практикуються у спортшколах.
3. Розгорнути низку трактувань щодо соматичного розвинення дітей спортивних закладів позашкільної освіти.

Наукові дослідження та їхній **об'єкт** – освітній та тренувальний процес здобувачів фаху 017.«Фізична культура та спорт».

Досліджувані явища і їхній **предмет** – особливості фізіологічно-соматичного і персонального тренінгу виховників спеціалізованих дитячих і юнацьких шкіл.

Припущенням спільного педагогічного досліджу є отримання кінцевого результату, який спирається на основу персонального освітнього процесу вихованців шкіл позашкільля, що тренуються в школах ДЮСШ.

Першорядними методами дидактики авторського витвору є книгозбірня університету, а саме її онлайн-ресурси пошукачів магістерського професійного рівня. Навчальний матеріал взято з обов'язкового курсу ТІМОВС та дитячого і юнацького спорту, що був неподільний в освітньому процесі.

Для отримання(кінцевих) результатів, розв'язання завдань (задач) і реалізації цілі (мети) спожито низку (дидактично-освітніх) принципів методів і прийомів наукового-теоретичних (аналіз літератури), емпіричних (анкет, спостерегань) і статистики (математичних результатів, таблицок та ін.) досліджень.

Публікації та конференції. Дещо з отриманого досліджуваного феномену вказано у таких статтях: Семцов Б. В. Індивідуальні тренування вихованців в Італії в залежності від будови тіла // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали III Міжнар. наук.-практ. онлайн-конференції (12-13 жовтня 2023 року в режимі онлайн) / за заг. ред. Баженкова Є. В. К. : ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2023. С. 324-327.

Доступ: <https://cprpp-konotop.pp.ua/?p=7693>

Апробація кінцевих результатів дослідження відбулась на третій Міжнародній науково - практичній онлайн – конференції (13.10.23). Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення. Київ : ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2023. Представлений за темами: Досвід Італійського соматичного розвитку у дітей і юнаків з персональним тренуванням.

Обсяг кваліфікаційної роботи. Наукова праця складається з анотації, умовних позначень, вступу, II розділів, загальних висновків, переліку літературних джерел. Загальний обсяг праці становить 67 сторінок, з них: 62 – основного тексту. Перелік літератури становить 35 джерел, з них 13 зарубіжних.

РОЗДІЛ 1 АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ЗВ'ЯЗОК МІЖ БУДОВОЮ ТІЛА ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЮ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1.1 Тілобудова дітей 10-11 років

БУДОВА ТІЛА І СПОСІБ ЖИТТЯ: ДИТИНСТВО [2].

Дитинство - це період життя, який проходить від народження до підліткового віку, тобто до 12 років. Цей період збігається з безперервними і глибокими змінами складу тіла, які відбуваються паралельно з різними фазами росту. Термін «зростання» означає розвиток дитини як з точки зору збільшення розмірів тіла за рахунок збільшення кількості та розмірів клітин, а отже, і всіх тканин організму, так і еволюцію органічних і біохімічних функцій (тобто розвиток функцій клітин і органів) і розширення фізичних і пізнавальних здібностей.

У здорової дитини на ці перетворення впливають як генетичні компоненти, так і фактори навколишнього середовища через посередництво гормонів або факторів росту. Однак, коли присутні серйозні вроджені або спадкові патології, еволюція захворювання стає вирішальною у визначенні прогресу психофізичного розвитку [2].

Правильний ріст дитини контролюється педіатром, періодично вимірюючи такі параметри, як вага, зріст і окружність голови, а також оцінюючи прогрес на кривих росту.

Аналіз складу тіла з точки зору гідратації, жирової маси, м'язової маси, мінеральної маси тощо надає більш детальну інформацію про кількість і розподіл різних тканин в тілі, корисні параметри для більш точної оцінки стану харчування та глобальний стан здоров'я. Правильний склад тіла в дитинстві, що підтримується адекватним і різноманітним харчуванням і активним способом життя, закладає основи для здорового тіла навіть у дорослому віці [2].

Одним із найточніших і найпростіших методів моніторингу будови тіла є вимірювання біоімпедансу, методика, яка дозволяє оцінити вміст основних складових тіла: жирової маси, води, білків і мінеральних речовин.

НАВІЩО РОБИТИ АНАЛІЗ СКЛАДУ ТІЛА У ДІТЕЙ? [2]

Аналіз складу тіла в дитячому віці необхідний для:

стежити за станом харчування (дефіцит або надлишок макро- та мікроелементів), зміна якого може загрожувати здоров'ю та росту.

контролювати фізіологічні процеси росту та його зміни, оскільки постійна та правильна оцінка росту необхідна для оцінки загального здоров'я та психофізичного розвитку дитини.

Зокрема, вимірювання жиру в організмі є важливою частиною оцінки харчування, оскільки ліпідна маса є основним енергетичним резервом організму, але її надлишок у дитинстві, особливо у віці до 6 років, може дегенерувати у дорослої людини з надмірною вагою.

Нежирна маса виражає вміст:

вода і білки, показники стану гідратації, метаболічно активної клітинної маси і м'язової маси, всі показники, що свідчать про стан харчування;

мінерали, що свідчать про стан мінералізації скелета.

Хороше зволоження дитини має важливе значення для міцного здоров'я: більша кількість води, швидкий кровообіг і великі черезшкірні втрати роблять немовля більшим ризиком зневоднення порівняно зі старшою дитиною та дорослим.

КРИВІ ЗРОСТАННЯ[2]

Щоб оцінити ріст дитини, педіатри в основному враховують зріст, вагу, окружність голови та ІМТ, використовуючи криві росту. Ці значення вимірюються від народження до кінця росту навіть до 20 років.

Криві росту (або центилі) є еталонними кривими, з якими можна порівняти антропометричні параметри дітей: ці криві специфічні для статі та популяції.

Процентиль дає вказівку на те, як росте дитина, також відносно середнього значення. Однак кожна дитина має свій власний шлях росту, і нормальний діапазон встановити неможливо. Наприклад, дитина, яка є дуже високою для свого віку, може бути в 97-му центилі, тобто зі 100 дітей 3 будуть вищими за нього, а 96 будуть нижчими.

Як правило, якщо ви залишаєтеся на тій самій кривій зростання (наприклад, 97-й центиль), ви матимете більш гармонійний ріст. Навпаки, раптовий перехід до інших центилів (вгору чи вниз) потрібно буде оцінити з педіатром.

БІОІМПЕДЕНЦІОМЕТРІЯ[2]

Оцінка тенденцій ваги, росту та ІМТ необхідна для моніторингу росту дитини та повинна проводитися періодично. Однак ці параметри не дають інформації про склад тіла, тобто про кількість і розподіл жирової маси, м'язової маси, води в організмі тощо.

Дослідження окружності м'язів і складок тіла дає оцінку цих параметрів, але на нього сильно впливає похибка вимірювання.

Натомість вимірювання біоімпедансу (BIA) забезпечує точну оцінку жирової маси, нежирової маси, м'язової маси, гідратації тіла та мінеральної маси, що дозволяє більш ретельно оцінювати стан харчування та глобальний стан здоров'я.

Зокрема, мультичастотний і сегментарний BIA дозволяє провести аналіз кожного сегмента тіла (руки, тулуб, ноги), а також здатний оцінити метаболічно активну клітинну масу (індекс харчового статусу), а також внутрішньотіласні рідини та позаклітинні.

ЗМІНИ СКЛАДУ ТІЛА НА ФАЗАХ РОСТУ[2]

Перший пік зростання припадає на перший рік життя: дитина збільшує свою вагу втричі, а зріст збільшується приблизно в 1,5 рази; швидкість зростання найбільша в першому кварталі.

Другий пік росту припадає на підлітковий період: під час цієї фази зміни складу тіла мають різні характеристики залежно від статі. Самці формують переважно кісткову та м'язову мінеральну масу, а самки – жирову.

ВОДА: при народженні вага дитини складається з високого відсотка води (70-75%), який падає до 60-61% протягом 12 місяців життя (такий же відсоток, як у дорослих), особливо через зменшення позаклітинної рідини. . Починаючи з 2-річного віку, кількість позаклітинної води зменшується приблизно на 2%, тоді як внутрішньоклітинна вода збільшується на стільки ж, так що загальна кількість води в організмі залишається постійною.

ЖИРОВА МАСА[2]: при народженні відсоток жирової маси дитини становить близько 10-15% від загальної маси тіла. На шостому місяці він досягає приблизно 30% складу тіла, що призводить до типового пухкого вигляду немовляти, а потім поступово зменшується протягом наступних 6 місяців. Вже з 5 років спостерігаються суттєві гендерні відмінності в частці жирової маси, яка фізіологічно більше у жінок: до 10 років ця різниця може досягати процентних значень 6%. Ці розбіжності є фізіологічними і зумовлені, перш за все, більшою концентрацією жирової маси у жінок, з цілями, корисними для відтворення (статеві органи, стегна, груди).

М'ЯКА МАСА[2]: М'яка маса демонструє швидке збільшення в останній місяць внутрішньоутробного життя. Це збільшення триває навіть після народження і досягає повного дозрівання в підлітковому віці. Співвідношення між різними компонентами нежирової маси змінюється з віком: гідратація становить 80% у новонароджених, тоді як у підлітків вона падає до 73% у міру збільшення квоти мінералів і білка, тобто щільність нежирової маси збільшується.

М'ЯЗОВА МАСА[2]: у новонароджених скелетні м'язи становлять лише 25% маси тіла, а у дорослих - 40%. Вищі показники м'язової маси можуть бути у підлітків, які займаються спортом, особливо у чоловіків.

МІНЕРАЛЬНА МАСА[2]: до 2 років кількість мінеральних речовин у кістках залишається на рівні перших днів життя. У віці 5 років спостерігається незначне збільшення мінеральних речовин у кістках у самців (від 3 до 3,6% від маси тіла) і можна спостерігати перші відмінності між самцями та самками в мінеральному вмісті кісток. Згодом мінералізація кісток збільшується, стаючи повною у віці від 20 до 30 років, коли відбувається пік кісткової маси.

У ЯКИХ ВИПАДКАХ ПРИНЦИПОВИЙ АНАЛІЗ БУДОВА ТІЛА ДИТИНИ[2]

Деякі дослідження підкреслюють, що у дітей, народжених передчасно, може розвинутися змінений склад тіла з тенденцією до збільшення жирової маси та накопичення на центральному рівні (вісцерального жиру), що може негативно впливати на довгострокове здоров'я (підвищений ризик розвитку серцево-судинних та метаболічних).

У дітей з важкими патологіями (ураження таких органів, як серце і нирки, хвороба Крона, виразковий коліт, онкологічні та неврологічні патології) моніторинг будови тіла як параметр для оцінки стану харчування є ще більш важливим. У цих дітей наявність сильного запалення внаслідок патології призводить до збільшення витрат енергії, а отже, потреби в харчуванні, що, якщо його не дотримуватися, може призвести до зменшення енергетичних запасів (жирової маси) і втрати ваги. аж до кахексії (зниження білка і втрати м'язової маси).

Також часто можуть виникати проблеми з жуванням і ковтанням, а також розлади шлунково-кишкового тракту (нудота, рефлюкс, запор, діарея), всі фактори, які сприяють зменшенню споживання їжі і, отже, ризику недоїдання.

СКЛАД ТІЛА ДИТИНИ ВПЛИВАЄ НА ТІЛО ДОРΟΣЛОГО[2]

З раннього дитинства на фізичну форму впливають:

Спадкові фактори: наприклад, на такі параметри, як зріст або сила рукостискання, впливають характеристики, успадковані від батьків. Схильність до збільшення ваги більша, якщо батьки мають надлишкову вагу.

Гормональні фактори: гормон GH (гормон росту) і гормони щитовидної залози сприяють синтезу білків, хрящової і кісткової тканини, а також розвитку нервової системи.

Фактори навколишнього середовища: такі як харчування та фізична активність.

Правильне харчування має важливе значення з раннього дитинства, щоб уникнути дефіциту поживних речовин і, як наслідок, затримки росту.

Якщо раніше недоїдання за замовчуванням було основною проблемою італійських педіатрів, то зараз проблема надмірного харчування набуває гігантських масштабів. Останні дані Okkio alla salute (система спостереження за надмірною вагою та ожирінням у дітей молодшого шкільного віку 6-10 років) показали, що 30% італійських дітей мають надлишкову вагу, і з них 9% страждають ожирінням.

Зокрема, якщо надмірна вага з'являється до 6 років, велика ймовірність того, що дитина залишиться із зайвою вагою навіть у дорослому віці.

Крім того, такі патології, як гіпертонія, цукровий діабет 2 типу та дисліпідемія (підвищення рівня холестерину або тригліцеридів у крові), які раніше зустрічалися лише у дорослому віці, все частіше спостерігаються також у молодих людей. Ці ускладнення, пов'язані із зайвою вагою, можуть значно покращитися, якщо не повністю зникнути, із втратою надлишкової жирової маси.

Можливі наслідки ожиріння в молодому віці для розвитку та функціональності опорно-рухового апарату відомі вже деякий час, такі як ранній початок болю в суглобах, неправильна постава, аномальне навантаження на деякі суглоби, зміни в рості кісток, особливо в кінцівках.

Окрім повноцінного харчування, регулярна фізична активність також створює умови для гармонійного розвитку організму та запобігає ризику захворіти у дорослому віці на те, що було визначено як «гіпокінетична хвороба», що характеризується м'язовою гіпотрофією та гіпотонією, змінами скелета системи, серцево-дихальної системи та метаболічної системи.

Спорт у віці розвитку:

перешкоджає накопиченню і сприяє зменшенню жирової маси;

сприяє розвитку м'язової маси;

покращує поставу, баланс і координацію;

сприяє правильному формуванню кісток і покращує рухливість суглобів;

покращує скорочувальну здатність серця, дихання і знижує артеріальний тиск; покращує нервовий контроль голоду.

ВИСНОВКИ [2]

У дитинстві відбуваються глибокі зміни складу тіла, які можна контролювати за допомогою вимірювання біоімпедансу.

Якщо для деяких дітей перехід до підліткового віку відбувається без особливих труднощів, то за наявності важких патологій, що тягнуть за собою ризик недоїдання, тим більше важливо контролювати такі параметри, як жирова маса, м'язова маса, мінеральна маса, метаболічно активні клітини, маси та гідратації, щоб краще оцінити стан харчування, здоров'я та запаси енергії.

Фізіологічні відмінності між чоловічою та жіночою статями можна оцінити вже з раннього дитинства, але більш помітно, починаючи з підліткового віку, щодо вмісту м'язів, жиру та кісток.

Моніторинг жирової маси також важливий для запобігання таким захворюванням, як надмірна вага та ожиріння, які спостерігаються у все більш ранньому віці, навіть у молодому віці, і які, якщо їх не виправити, можуть призвести до серйозних ризиків для здоров'я.

під редакцією освітньої групи InBody: д-р Валентина Панкальдї

1.2 Особливості фізичного розвитку дітей 10-11 років

Зростання дітей - складний процес. У більшості випадків ріст або збільшення зросту є результатом збільшення довжини кісток, яке відбувається, коли кістки людського тіла стимулюються певними речовинами (наприклад, гормонами), які викликають їх подовження [3].

Кістки при народженні[3]

При народженні більшість дитячих кісток складаються з хряща, який є сполучною тканиною з м'якою та гнучкою консистенцією. У дорослих хрящі все ще присутні в носі та вухах, тоді як в інших частинах тіла вони тепер замінені справжніми кістками.

Під час росту кістки подовжуються, а хрящова тканина поступово перетворюється на кісткову, яка є твердішою та твердішою. Зростання кістки відбувається, починаючи з кінця кістки, на так званому фізії росту.

Фізики росту — це хрящові диски, розташовані на довгих кістках (наприклад, стегновій і гомілковій). Коли хрящ дозріває, розвиваються клітини, які називаються остеобластами. Остеобласти виробляють нову кісткову тканину, що дозволяє кісткам подовжуватися.

Наприкінці росту (зазвичай у пізньому підлітковому віці) фізики росту кальцифікуються, тобто стоншуються, а потім закриваються. У цей момент спонтанний ріст кістки вже неможливий.

Зростання дітей - складний процес[3]

У складному процесі росту різні гормони та фактори росту взаємодіють, спочатку сприяючи зростанню кісток, а згодом – дозріванню кісток і, нарешті, визначаючи закриття фізіології росту після завершення росту.

Деякі гормони діють безпосередньо на фізіологію росту, тоді як інші стимулюють вироблення факторів росту, які, у свою чергу, впливають на фізіологію росту.

Що таке фактори росту[3]

Фактори росту - це природні речовини, які виробляє наш організм. Перш за все, печінка у великій кількості виробляє деякі фактори росту, які потім за допомогою кровообігу передаються в різні частини тіла

Фактори росту допомагають клітинам рости та дозрівати в процесі, який називається клітинною проліферацією та диференціюванням. Ті, що вивільняються в сполучній тканині та кістковій тканині, сприяють росту кісток.

Зростання дитини складається з набору тілесних змін, які дозволяють їй набути в кінці статевого дозрівання анатомічних, фізіологічних і морфологічних рис, типових для дорослого віку[4].

Зростання, таким чином, являє собою не просте збільшення розмірів тіла, а й прогресивну зміну форми та складу тіла. Наприклад, у дитини, яка росте, співвідношення між різними сегментами скелета дуже відрізняється від співвідношення у дорослої людини. Зокрема, у новонародженого голова становить близько чверті всієї довжини тіла, тоді як після завершення дозрівання скелета це співвідношення падає до 1/7 або 1/8. [4].

При народженні новонароджений має довжину приблизно 50 сантиметрів, середню вагу 3400 грамів і окружність голови 35 сантиметрів. Через двадцять років його тіло виросте в 3 з половиною рази в довжину і приблизно в 20 разів у вазі.

Тривалість росту тим більше, чим пізніше досягається статевая зрілість; очевидно, діє і протилежне.

Якщо ми зобразимо зростання дитини на графіку, то зрозуміємо, що це відбувається відповідно до різних методів і ритмів залежно від досліджуваної частини тіла.

Крім того, якщо ми розглядаємо один параметр, такий як ріст, ми зауважимо, що він не має лінійної та постійної тенденції з часом; у конкретному випадку швидкість росту максимальна в перші місяці життя, до 2-3 років знижується, стабілізується і через десять весен зазнає остаточного, помітного збільшення. [4].

Як і передбачалося, тіло дитини швидко росте на першому році життя, збільшуючись у довжину на 50% порівняно з неонатальними значеннями. До цих перших 25 см в кінці 24-го місяця додадуться ще 12-13.

Крива зростання[4].

З цього моменту швидкість росту залишається відносно постійною (+ 5-6 см/рік). У чотири роки дитина збільшиться вдвічі (приблизно на 100 сантиметрів); тільки через 8 років вона збільшиться втричі (150 сантиметрів).

У препубертатному періоді як у самців, так і у самок спостерігається явне збільшення росту (+8-12 см/рік протягом двох-трьох років), яке зберігається до досягнення статевої зрілості.

Цей швидкий ріст у зріст очікується у дівчаток (починається приблизно у 9 з половиною років, досягає піку в 12 і закінчується приблизно в 14), тоді як у хлопчиків він трохи затримується (від 11-12 років до 16, з пік близько 14). З цієї причини у віці від 11 до 14 років самки вищі за самців.

Приблизно у віці шістнадцяти з половиною років для жінок і роком пізніше для чоловіків хлопчик досягне приблизно 98% свого остаточного зросту; завершить це протягом наступних 24 місяців.

Оцінка зросту батьків дозволяє розрахувати за допомогою простих математичних операцій так звану «цільову зону», тобто остаточний зріст, або генетичну ціль, очікувану в дорослому віці (див. спеціальну статтю). Очевидно, це усереднені дані, які можуть дещо відрізнятися від людини до людини.

У будь-якому випадку вимірювання зросту має бути якомога точним, оскільки навіть незначна неточність (наприклад, 1-2 см) може спотворити інтерпретацію зібраних даних. З цієї причини варто пам'ятати, що оцінка росту дитини завжди повинна спиратися на досвід і компетентність педіатра.

Зростання ваги[4].

При народженні вага дещо коливається (від 2,7 до 4,5 кг). У наступні дні новонароджений втрачає вагу приблизно на 5-10% від початкової ваги внаслідок зневоднення, іноді недостатнього споживання їжі (молозива) і зневоднення. Після цього періоду, протягом приблизно десяти днів, новонароджений швидко

відновлює втрачену вагу і продовжує рости. Уже в 4-5 місяців маса його тіла подвоїться, а в перший день народження навіть потроїться.

Крива росту ваги [4].

Подібно до того, що описано для зростання, швидкість росту ваги знижується на другому році життя, вирівнюючись до статевого дозрівання (+2,5 кг/рік). Підлітковий стрибок (+6/7 кг на рік) слідує за збільшенням росту, що відображає ріст скелета, розвиток м'язів і жирової тканини, викликаний статевими гормонами.

Профілактика дитячого ожиріння шляхом навчання дитини правильному харчуванню та регулярним фізичним вправам (сумісним з її уподобаннями) є надзвичайно важливою. Це пов'язано з тим, що дитина, яка страждає ожирінням, має великі шанси залишитися такою до кінця свого життя з усіма фізичними та психологічними наслідками цього, аж ніяк не щасливого стану.

Контроль за станом харчування дитини здійснюється шляхом виявлення жирових складок, товщина яких відображає зміни в підшкірно-жировій клітковині. Як показано на малюнку поруч, розвиток жирової маси має певну тенденцію: вона починає збільшуватися приблизно на 34-му тижні після менструації, поки не досягне піку через дев'ять місяців після народження; тому він має тенденцію до зменшення до 6-8-го і, починаючи з цього періоду, він відрізняється у двох статей (як за кількістю, так і за розподілом).

Ріст систем організму та проценти росту »

Зростання ваги - немовлята та діти[4].

Доношена новонароджена дитина має середню вагу при народженні приблизно 3200 - 3400 грамів; нормальний діапазон, обов'язково ширший, становить від 2500 до 4500 грамів, тоді як поза цими межами говорять відповідно про новонародженого з низькою або високою вагою при народженні.... Читати

Довжина новонародженого - середня довжина при народженні[4].

При народженні середня довжина новонародженого становить 50,5 см у чоловічої статі і 49,5 см у жіночої; ці значення дещо відрізняються залежно від

бібліографічних джерел, з якими зверталися; інші автори, наприклад, вказують середній інтервал між 48 і 53 см.

Розрахунок зростання дорослої дитини за зростом батьків[4].

Вивчаючи результати опитувань населення, проведених серед італійців, були розроблені різні методи, здатні передбачити з достатнім наближенням «дорослий зріст». Серед них ми пропонуємо один досить простий. Просто введіть у форму висоту.

Процентили зростання[4].

Зростання регулюється численними внутрішніми факторами організму (такими як гормони щитовидної залози та ГР) і зовнішніми (такими як харчування, фізична активність і соціально-економічні звички). Патологічні прояви росту часто є вираженням змін ендокринних залоз...

Майже всіх батьків будила вночі їхня дитина, можливо, зі сльозами, скаржачись на болісні шви в ногах: це часто болі росту, психічний розлад [4].

1.3 Залежність розвитку дітей та їх тілобудови від індивідуалізації тренувального процесу

Індивідуалізація та персоналізація Одним із найбільш обговорюваних питань у сьогоднішніх шкільних дебатах є індивідуалізація. Щоб дати перше визначення індивідуалізації, її можна послати на ступінь адекватності шкільної освіти характеристикам учнів, на те, наскільки кожен з них спроможний набути навчальних навичок. Однак існує значна плутанина щодо цієї ідеї навчання, тому доцільно спробувати краще прояснити концепцію, виділивши педагогічний рівень, який є ширшим і загальнішим, і дидактичний рівень, який є більш розмежованим і конкретним [5].

На педагогічному рівні ідея індивідуалізації становить загальний нормативний критерій освіти: принцип навчання, який вимагає уваги до відмінностей особистості в множинності її індивідуальних (когнітивних і афективних) і соціальних вимірів (сімейне оточення і Іншими словами, на цьому рівні необхідна постійна педагогічна турбота про суб'єкта навчання, що не обов'язково передбачає конкретні та конкретні навчальні дії. Це передбачає прийняття вимоги, якій має задовольняти кожна навчальна дія: вона була розроблена відповідно до характеристик учня. На дидактичному рівні ідея індивідуалізації вказує на адаптацію навчання до індивідуальних особливостей учнів за допомогою точних і конкретних методів навчання. Іншими словами, в даному випадку це поняття позначає обмежений обсяг педагогічних стратегій. Стосовно останнього, необхідно провести подальше розрізнення між «індивідуалізацією» в строгому сенсі і тим, що ми пропонуємо називати «персоналізацією». «Індивідуалізація» у строгому сенсі означає стратегії навчання, спрямовані на те, щоб усі учні досягли фундаментальних навичок, передбачених навчальною програмою, шляхом диверсифікації шляхів навчання[5]..

Натомість «персоналізація» вказує на стратегії навчання, спрямовані на те, щоб гарантувати кожному учневі його власну форму когнітивної досконалості за

допомогою факультативних можливостей для розвитку свого інтелектуального потенціалу. Іншими словами, індивідуалізація спрямована на те, щоб певні цілі були досягнуті кожним, персоналізація спрямована на те, щоб кожен розвивав свої особистісні таланти; у першому цілі спільні для всіх, у другому мета у всіх різна. Давайте розглянемо ці дві стратегічні сфери, які, очевидно, слід розглядати як взаємодоповнюючі. Почнемо з індивідуалізації в строгому значенні. Це пов'язано з адаптацією навчання до індивідуальних когнітивних особливостей учнів: їхніх мовних кодів, вихідних передумов, їхніх когнітивних стилів, їхніх ритмів навчання. Засвоюваність навчальної пропозиції має, по суті, різні виміри (мова викладання, послідовність змісту, методи їх представлення, відведений час), і лише якщо вона здійснюється глобально, навчання має хороші шанси відбутися протягом розумного часу. Коли відбувається ця глобальна сумісність дидактичної пропозиції, реалізація навчання можлива, і в принципі це лише питання часу, тому інші дидактичні інгредієнти, які необхідні, це дати учневі необхідний час і мотивувати його використовувати його[5].

Тепер ми переходимо до методологічної сторони індивідуалізації. У цьому відношенні ми повинні вказати на повторюване непорозуміння, викликане, цілком ймовірно, самим терміном. Термін індивідуалізація позначає, по суті, процес, логічним типом якого є навчальна ситуація, в якій тьютор працює зі студентом. Використовуючи цей термін для колективної викладацької ситуації, в якій тренері працює з класною групою, безсумнівно, має цінність розміщення як ідеалу навчання адаптації, яку наставнику вдається досягти зі своїм учнем, але це також може викликати плутанину. спричинене неврахуванням різного логічного типу двох форм адаптації, які можуть бути досягнуті в двох різних ситуаціях. Як відомо, майстерне навчання, найбільш формалізована модель індивідуалізації, передбачає процедуру, яка поділяє розробку кожного навчального блоку (UD) на деякі фундаментальні фази: - початковий сегмент навчання, під час якого тренері пояснює та пояснює зміст UD, змушує студента виконувати вправи, призначає навчальні завдання тощо. - формувальне оцінювання, проміжне до UD, спрямоване на моніторинг прогресу навчання в класній групі та виявлення

найбільш поширених прогалин та учнів, які відчувають труднощі; - сегмент відновлення, за допомогою якого, надаючи час для подальшого навчання та урізноманітнюючи підхід до навчання, ми намагаємося заповнити виявлені прогалини та надати допомогу студентам, які їх виявляють; - підсумкова оцінка, термінал для UD, за допомогою якого відстежується ефективність діяльності з відновлення та складається загальний баланс індивідуального та групового прибутку[5].

Згідно з Блумом, реалізація цієї процедури означає імітацію в колективній ситуації того, що робить хороший репетитор в ситуації один на один, але не слід упускати з уваги той факт, що все ще існують істотні відмінності між індивідуальним наставництвом і його колективним моделюванням. Фактично в одному випадку блок адаптації педагога представлений окремою особистістю, в іншому цей блок складається з класного колективу. Іншими словами, у випадку колективного навчання, адаптація навчання, ймовірно, не може стосуватися, за винятком обмеженої міри, окремих учнів класу, маючи на увазі переважно класну групу. Це означає, що якщо адаптація викладання до характеристик класної групи означає спробу сформулювати глобально сумісну пропозицію викладання для всієї цієї системи, то непевно, навіть зовсім малоімовірно, що те, що розумно адаптується до рівня системи, також є оптимальний для всіх окремих учасників, які входять до нього[5].

Отже, поки наставник формулює завдання *ad usum delphini*, майже напевно в ситуації колективного викладання адекватність пропозицій щодо викладання щодо кожного окремого учня буде лише частковою, що вимагатиме від кожного з них одночасних зусиль для адаптації. Зусилля такого роду, безсумнівно, є позитивним (воно стимулює розумову гнучкість), важливим є те, що пропозиція навчання є глобально сумісною, тобто адаптація, яка вимагається від учнів, загалом доступна їм. Але, очевидно, навіть це не можна гарантувати з упевненістю для всіх членів групи, тому необхідно, щоб, як це відбувається на рівні наставництва, індивідуалізація також на колективному рівні включала засіб для регулювання та коригування пропозиції навчання. (що по суті складається з

комбінації: формувального оцінювання та відновлення). З Підсумовуючи, можна констатувати, що на рівні навчання в класному колективі використання терміна «індивідуалізація» суто є формою педагогічної ідеалізації реальної динаміки навчання, яка, усвідомивши це, це не містифікація, скоріше це спосіб встановлення межі ідеальної напруги, до якої повинна прагнути практика викладання[5].

Просто пам'ятайте, що на рівні групового викладання процес викладання, який ми визначаємо як індивідуалізований, представляє іншу логіку, ніж логіка наставництва. З іншого боку, оскільки кожен рівень індивідуалізації має власний потенціал, ідеальним є поєднання різних рівнів індивідуалізованого втручання різними можливими способами: на рівні група-клас, на рівні підгруп одного класу, на рівні групи. однорідні групи між різними класами, на рівні малих груп і, хоча цього нелегко досягти, також на рівні індивідуального наставництва. Тепер ми переходимо до «персоналізації». Як уже згадувалося, цим терміном ми позначаємо ті стратегії навчання, які спрямовані на те, щоб дати кожному учневі можливість розвинути свій інтелектуальний потенціал, за допомогою факультативних можливостей розвивати свої сфери передового досвіду. Однак необхідно уточнити конкретне значення, з яким ми вживаємо цей останній термін. Якщо ми приймемо плюралістичну концепцію інтелекту, у рамках якої індивідуальні відмінності розглядаються перш за все з якісної точки зору (різноманітність у типі інтелекту, а не в його кількості), щоб мати можливість стверджувати, що певний тип здібності представляють собою форму пізнавальної досконалості певного учня, йому не обов'язково володіти нею в набагато більшій мірі, ніж в середньому з інших предметів; достатньо, щоб він розвинув її більш помітно, ніж інші його здібності, щоб вона представляла його сильну сторону[5].

Допомогти кожному учневі розвинути власну форму таланту, ймовірно, є такою ж важливою метою, як і переконатися, що кожен оволодіває основними навичками. Ми даємо назву «персоналізація» стратегіям, за допомогою яких ми можемо сприяти розвитку таланту, зрозумілого таким чином, сильних сторін і переваг кожного учня. Тепер мова йде про загальне вирішення проблеми умов

можливості персоналізації навчання. Здається, для цього потрібні принаймні чотири умови, які пов'язані одна з одною: плюралізм навчальних шляхів, можливість вибору з боку студента, певний ступінь обізнаності щодо власного профілю навичок, створення адекватного навчання контекст[5].

Що стосується плюралізму навчальних маршрутів, доцільно повторити, що це не альтернативні маршрути, які ведуть до одного пункту призначення (випадок індивідуалізації), а шляхи, спрямовані до різних місць призначення, спрямовані на навчання людей з різними когнітивними профілями. Інші. Інша умова полягає в тому, що учень має реальну можливість обрати шлях, який він вважає найбільш зручним для себе. Однак, щоб така ситуація була автентичною, щоб вибір був справжнім вибором у відповідальному розумінні цього терміну, студент повинен мати певний ступінь усвідомлення своїх власних схильностей. Це означає не тільки те, що він повинен усвідомлювати профіль своїх власних схильностей, але також і те, що в межах цього він повинен поступово стати здатним розрізняти фактичні «уподобання» і «схильності» [5].

Крім того, ми не можемо обманювати себе, що ці форми усвідомлення можуть розвиватися поза рамками здійснення вибору і до нього. Нарешті, розвиток таланту можна оптимізувати, якщо учень отримує вигоду від адекватної педагогічної підтримки. Насправді може бути недостатньо надати можливість для прояву особистого таланту, бажано супроводжувати ці можливості адекватними формами навчання, оскільки, навіть якщо талант не може бути «переданий» від учителя до учня, сприятливий можна створити умови для його розвитку через форми дидактичного втручання тренераі. Щоб досягти цих умов, слід мати на увазі деякі педагогічні та дидактичні принципи, які ми коротко опишемо, обмежуючись трьома: принципом варіантів, принципом самоорієнтації та принципом критичного оцінювання[5].

Ці принципи, окрім того, що представляють певний ступінь взаємозв'язку, більш чутливим чином пов'язані то з реалізацією одних умов, то з іншими, навіть якщо не відповідно до стосунків відповідності «один до одного». Принцип варіантів, спочатку сформульований Клапаредом, спрямований на спільне

усвідомлення умови множинності шляхів і можливості вибору з боку учня. Основна ідея Claparède полягає в обмеженні годин відвідування школи, присвячених так званій «мінімальній програмі», тобто основі навчального плану, яка має бути спільною для кожного учня. Надані таким чином години повинні бути присвячені додатковим або спеціальним «курсам», які учень може вільно обирати з числа активованих школою, щоб кожен мав можливість скласти індивідуальну навчальну програму[5].

Узагальнюючи цей принцип, ми можемо припустити зведення того, що є загальним і обов'язковим для всіх учнів, до кількох організаційних рівнів, щоб включити численні форми факультативної діяльності (курси, семінари тощо). Принцип самоорієнтації спрямований на спільне усвідомлення умови вибору і самосвідомості. Студент повинен не тільки мати можливість вибору, він також повинен поступово розвивати здатність вибору, тобто він повинен поступово навчитися автентично автономно орієнтуватися серед різних можливих альтернатив. Така здатність пов'язана принаймні з двома факторами: з одного боку, прогресуючим усвідомленням власних сильних і слабких сторін; з іншого – звичка оцінювати різні альтернативи з огляду на власні схильності. Однак цю здатність і її фактори можна культивувати лише через практику вибору. Принцип критичного оцінювання спрямований на досягнення стану самосвідомості та допомагає забезпечити адекватну освітню підтримку учня. Для досягнення цих цілей у контексті розвитку таланту оцінювання має відрізнитися від простої «класифікації» рівня навчання (достатній, добрий тощо). Воно повинно мати форму сформульованого критичного судження, структурованого у зв'язку з критеріями в межах культурної сфери діяльності, щоб усвідомити учневі ці критерії та скеровувати його діяти з їх урахуванням[5].

Таким чином, учень, набуваючи прогресивного усвідомлення цих критеріїв, міг би з роками розвинути певну здатність до самооцінки і, таким чином, усвідомити власні сильні та слабкі сторони у відповідній галузі. На закінчення слід зазначити, що процедури, які можна використовувати для реалізації персоналізації навчальних курсів, такі як: навчальні дослідження, семінари та

освітні кредити, самі по собі цього не гарантують. Швидше, вони являють собою особливо підходящий навчальний контекст для впровадження принципів, які прагнуть персоналізувати роботу. Саме в тій мірі, в якій ці процедури реалізуються відповідно до цих принципів, викладацька робота має тенденцію набувати персоналізованого виміру[5].

Що таке індивідуальне навчання? [6].

Діяльність «Індивідуальне навчання» включає всі навчальні заходи, які не проводяться акредитованими провайдерами МОН, і може включати: науково-дослідну діяльність, індивідуальне навчання, індивідуальне навчання за кордоном і самопідготовку. Щоб отримати додаткові відомості, ви можете ознайомитися з розділом 3 (Індивідуальне навчання) Посібника з безперервної освіти медичних працівників[6].

Діяльність «Індивідуальне навчання» включає всі навчальні заходи, які не проводяться акредитованими постачальниками, і може включати: науково-дослідну діяльність, індивідуальне навчання, індивідуальне навчання за кордоном і самопідготовку. Щоб отримати додаткові відомості, ви можете ознайомитися з розділом (Індивідуальне навчання) Посібника з безперервної освіти медичних працівників[6].

Моральні напади на здоров'я медичних працівників зростають, Національна обсерваторія: «Посилити персонал і навчання»

Комунікаційні кампанії, навчання (ЕСМ і далі) і стратегії деескалації є одними з ознак, які висвітлюються у звіті, надісланому до парламенту. Дефіцит кадрів також посилює це явище. Командна робота може бути інструментом для переконування[6].

Чи потрібно заповнювати анкету оцінювання курсу FAD виключно онлайн?

Дистанційне навчання (FAD) також може бути надано через журнали (і, отже, паперову документацію), тому перевірна анкета для курсів FAD, виконана за допомогою паперових матеріалів, може бути використана іншим способом перевірки, ніж онлайн. Постачальник, на основі вказівок,

сформульованих Науковим комітетом або науковим керівником заходу, робить [6].

Оцінювання навчання можна проводити за допомогою різних інструментів: запитання з відповіддю на вибір або відкриті запитання, усний іспит, практичний іспит, створення документа, реалізація дослідження тощо. Якщо використовуються запитання, вони повинні бути стандартизовані принаймні в 3 запитання для кожного наданого кредиту ЕСМ, і, якщо необхідно, готуються запитання на вибір [6].

Для включення до списку іноземних навчальних закладів (LEEF) самим закладам не обов'язково звертатися безпосередньо до CNFC. Включення також може відбутися після вмотивованого звіту або вказівки будь-кого, наприклад, відповідного медичного працівника або самої установи, після оцінки CNFC, яка використовує оцінку [6].

PNRR, добре від Палати: без страхування, якщо фахівець не дотримується принаймні 70% зобов'язань ЕСМ

Поправка, яку вже схвалила Комісія з питань бюджету та фінансів після перетворення в закон, приймається[6].

Досягніть свого _ цілі Дякую до а навчання індивідуальний на можливе вимірювання [7].

Навчання _ індивідуальні , налаштовуються для Все добре тема , є рішення ідеал ні На самоті для спортсмени що потреба з а поверх навчання конкретні але Також для в Люди що Так вони наближаються біля спорт Після років з бездіяльність або діяльність спортивний переривчастий [7].

поїзд з послідовність є важливою для один стиль з життя здоровий і збалансований , практика спорт насправді це з Завжди один з краще шляхи для запобігати захворювання або розлади фізики з The пропуск з роки .

Трійка _ основний переваги з а навчання індивідуальний

А поверх навчання індивідуальний , адаптований до унікальності з Все добре спортивний , пропозиції інший переваги , обидва від точка з переглянути фізик є від точка з переглянути психічний [7].

1 – Навчання унікальний і персоналізований[7].

Планується індивідуальне навчання на міра для в потреби з Все добре індивідуальні , аналізуючи рівень з підготовка і можливо проблеми фізичний .

Навчання буде вивчав до нос для досягнення з цілі наперед визначені , нехай будуть Вони The втрата ваги , спортивна підготовка або а відновлення м'язовий пост травма [7]..

2 – Нагляд постійний для а вправи бездоганний і безпечний[7].

The більше серйозний помилка що Так може робити протягом це навчання з практикувати вправи В спосіб неправильно ризикувати з мати більше пошкодження що переваги .

поїзд індивідуально з особистий тренер компетентним є найкращий вибір, тому що це гарантує а нагляд постійний уникнення з підхід робити вправи в а спосіб неправильно [7].

знати The рух правильно робити протягом а вправи дам більше обізнаність біля особа , збільш Подобається це Також там її рівень самооцінки _ спортивний .

3 – Цілі досягнуто швидко[7].

The спорт , перш за все для Люди мало звикнути біля зусилля фізичний , кан результат стресовий також тому, що _ від труднощі В досягнення з цілі .

Поїзд з а форму персоналізовані в основний до цілі що Так вони захочуть отримати дам один подразник емоційний доповнення та результати ні вони запізняться до прибути [7]..

Ти знаєш від і де почати і ви б хотіли мати більший інформації в заслуги до навчання індивідуальний ?

Будова тіла та фізична активність [8].

- Антропометрія
- спорт
- Будова тіла

Команда Mypersonaltrainer

Протягом останнього століття тренери, спортивні тренери, антропологи та спортивні лікарі були зацікавлені у визначенні «антропометричних» характеристик, які забезпечують максимальну ефективність. [8].

Тому протягом багатьох років дослідники вивчали фізіологічний профіль елітних спортсменів, особливо олімпійців.

Аналіз складу тіла показує, що спортсмени мають фізичні характеристики, які корелюють з фізичною активністю, яку вони практикують; наприклад, спортсмени, які змагаються в легкоатлетичних метаннях, мають високу нежирову масу, але також відносно високий % жирової маси ; Бігуни, які займаються бігом , мають невелику жирову і нежирну масу. [8].

Зокрема, низька кількість жиру необхідна у видах спорту на витривалість , стрибках і швидкості, тоді як велика м'язова маса характеризує силових і силових спортсменів .

Спортсмени, як правило, худорлявіші , ніж люди, які ведуть сидячий спосіб життя, і кількість жиру в них залежить від типу спорту та рівня інтенсивності.

На додаток до встановлення фізіологічного профілю спортсмена, інформацію про склад тіла можна використовувати для оцінки оптимальної маси тіла спортсмена . Для чоловіків вчені погоджуються, що мінімальна кількість жиру не повинна бути менше 3-5% (щоб гарантувати нормальні фізіологічні та метаболічні функції). [8].

Жіночий показник не є точно встановленим, Lohman 1992 пропонує значення між 12-16% для більшості жінок-спортсменок.

втратою мінеральних речовин . кісток і з підвищеним ризиком переломів і передчасного остеопорозу . Хоча фізична активність позитивно пов'язана з вмістом мінералів у кістках , спортсменки з аменореєю, як правило, мають нижчий вміст мінералів у кістках , ніж спортсменки з еуменореєю та жінки, які ведуть малорухливий спосіб життя. [8].

У спортивній популяції поширеність аменореї вища (від 3,4% до 66%), ніж у загальній популяції (2%-5%). Це явище пов'язане не лише з вагою та жиром у тілі

, але й із такими факторами, як затримка менархе, розлади харчування, інтенсивність тренувань та психологічний стрес.

Танцівниці, які зазвичай дуже худі, демонструють більшу частоту порушень менструального циклу, змін у своєму раціоні та затримки менархе порівняно з контрольними суб'єктами того ж віку.

Репродуктивна функція фактично пригнічується, коли умови психофізичного стресу не дозволяють еволюції материнства (підвищення рівня кортизолу, зниження рівня естрогену). [8].

Деякі спортсмени можуть відчувати тиск, щоб схуднути, і можуть розвинути розлади харчової поведінки в нереалістичній спробі досягти ідеальної ваги. Цей тиск може призвести спортсменку до так званої тріади, патологічної картини, що характеризується: розладами харчування, аменореєю та раннім остеопорозом. [9].

Існують оптимальні значення ваги та СКЛАДУ ТІЛА для максимізації результатів у певному виді спорту, але ці значення можуть відрізнятися у різних спортсменів.

наслідки фізичної активності для СКЛАДУ ТІЛА[8]:

- помірна втрата ваги
- від помірної до великої втрати жиру
- від невеликого до помірного збільшення М'ЯКОЇ МАСИ

ці ефекти залежать від частоти, інтенсивності та тривалості тренувань.

Перехресні дослідження [8] показують, що фізично активні люди та спортсмени мають:

АБО

підвищений вміст мінералів у кістках

більша щільність кісток

більшу м'язово-скелетну масу

отже, ймовірно, що щільність М'ЯЗОВОЇ МАСИ вища, ніж у сидячих суб'єктів. Використовуючи стандартну щільність тіла, відсоток жиру занижений на 3% у жінок-бодібілдерів із високим вмістом мінералів у кістках [9].

Доцільно використовувати рівняння, засновані на багатокмпартментній моделі, хоча майже всі рівняння, розроблені для спортсменів, базуються на двокомпаратментній моделі. У цих випадках рекомендується використовувати узагальнені рівняння Джексона і Поллока (сума 7 кратних і сума 4 кратних) [9].

Після визначення СКЛАДУ ТІЛА спортсмена можна розрахувати мінімальну або змагальну вагу.

МІНІМАЛЬНА МАСА ТІЛА [8].

Мінімальна вага спортсмена = найменша вага, яку спортсмен може підтримувати без негативного впливу на здоров'я та продуктивність.

Чоловіки = мінімальна маса тіла включає 5% основного жиру

Жінки = мінімальна маса тіла включає приблизно 12% первинного жиру

МІНІМАЛЬНА маса тіла стандартної жінки становить 48,5 кг .

(концепція, розроблена ВЕНКЕ на основі експериментальних спостережень, пов'язаних з вимірюванням діаметрів кісток).

Низькі показники жиру в організмі були виявлені у вибірці марафонців 1-8% як наслідок адаптації до важкого навантаження , яке несуть спортсмени. Фактично, у цих випадках зменшена маса тіла зменшує витрати енергії та сприяє термодисперсії [8].

Серед спортсменів існує велика варіабельність сухої маси: від мінімум 48,1 кг до понад 100 кг у спортсменів американського футболу, метальників і сумоїстів.

Надмірна жирова маса не корелює з гарним фізичним станом, а навпаки; становить сильний ризик для здоров'я.

Але яка оптимальна жирова маса для кожного? [9].

Для фізично активних молодих людей % жирової маси = 15 % і 25 % для жінок

Бажану масу тіла можна розрахувати за формулою:

НОД = Нежирна маса

1-%F

суб'єкт вагою 91 кг і 20% жирової маси

Ви хочете знати, скільки вам потрібно зменшити свою жирову масу, щоб довести її до 10% маси тіла.

$$\text{Маса жиру} = (91 \times 20)/100 = 18,2 \text{ кг}$$

$$\text{Суха маса} = 91 - 18,2 = 72,8 \text{ кг}$$

$$\text{НОД} = 72,8 / (1 - 0,10) = 72,8 / 0,9 = 80,9 \text{ кг}$$

$$\text{Бажана жирова маса} = 91 - 80,9 = 10,1 \text{ кг}$$

$$\text{Жирова маса, яку потрібно втратити} = 18,2 - 10,1 = 8,1 \text{ кг}$$

(Розрахунки припускають, що нежирна маса залишається постійною)

Оцінка складу тіла використовується в різних галузях, таких як медицина, антропологія, ергономіка, спорт і ауксологія. Великий інтерес викликає кількісна оцінка жиру в організмі в залежності від СТАНУ ЗДОРОВ'Я та СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ [8].

Маса жиру: що це таке і як розрахувати жир?

Маса жиру: що це таке і як розрахувати жир? Тому що це важливо? Автоматичний калькулятор. Розрізнення незамінного і резервного жиру. У цій короткій статті ми поговоримо про жирову масу - або жир в організмі - і, точніше, про те, як її просто розрахувати за допомогою.

Нежирна маса, розрахунок нежирної маси

Перш за все... що таке нежирна маса? Це важливо пояснити, оскільки багато людей плутають уявлення про його значення: нежирна маса або LBM (від англійського Lean Body Mass) представляє все, що залишається в тілі після того, як воно позбавляється запасного жиру .

Підшкірний жир[6].

Дивіться також: жирова маса, розрахунок жирової маси. Вивчаючи наукову літературу, відсоток жиру в організмі вважається прийнятним (нормальний діапазон) становить від 10% до 18% для чоловіків і від 18% до 26-28% для жінок. Різний відсоток жиру.

Фізична активність для схуднення та покращення способу життя[8].

Фізична активність визначається як будь-який рух, який потребує м'язової роботи та споживання енергії більше, ніж стан спокою. Ходьба, біг, танці,

плавання, заняття йогою або садівництво є дійсними прикладами фізичної активності, тобто рухів.

ІМТ (індекс маси тіла): вага, ризику та парадокси[8].

Висновки до 1 розділу

Ожиріння – це проблема здоров'я, яка вражає населення індустріально розвинутих країн настільки драматично, що зараз про неї говорять як про справжню епідемію; це медичний стан, що характеризується надмірним накопиченням жиру в організмі, здатним до ожиріння.

РОЗДІЛ 2 НАУКОВО-ДОСЛІДНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ 10-11 РОКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1 Науково-методологічне обґрунтування експериментального дослідження

Експеримент (лат. *experimentum* — «випробування») — метод дослідження (сукупність дій і спостережень), за допомогою якого доводяться причинно-наслідкові зв'язки між явищами. Істинність чи хибність гіпотези перевіряють за допомогою експерименту. Експеримент є наріжним каменем емпіричного підходу до пізнання. Перевагою експерименту перед іншими методами дослідження є його точність - ретельно контролюючи те, що відбувається, дослідник виконує певну дію і вимірює результат цієї дії. Експеримент повинен бути повторюваним. Це означає, що будь-який інший дослідник за тих же умов повинен отримати той самий або дуже схожий результат[9].

Залежно від галузі науки експериментальні методи також можуть відрізнятися. У соціальних науках експеримент (тобто експерименти з людьми) зазвичай складається щонайменше з двох експериментальних груп — експериментальної та контрольної. Це необхідно, тому що завжди є різні побічні обставини, які неможливо нейтралізувати і які впливають на результат. І контрольну, і експериментальну групи роблять максимально схожими. В ідеалі єдина різниця між групами полягає в тому, що в експериментальній групі дослідник діє на групу (тобто виконує певну дію або набір дій відповідно до плану експерименту), а в контрольній групі нічого не робить або робить щось «нешкідливе» [9].

Наприклад, щоб з'ясувати наслідки перегляду агресії по телевізору, можна провести експеримент, де діти експериментальної групи дивляться агресивний фільм, а контрольної – веселий мультфільм або сценки з природи. Після перегляду фільму поспостерігайте за поведінкою дітей – скільки в ній проявляється агресії. Якщо діти, які подивилися агресивний фільм, поведуться

агресивніше, ніж діти, які подивилися іншу передачу, то можна зробити висновок, що перегляд агресивних шоу по телебаченню робить дітей більш агресивними. [9].

У дослідженнях у медицині, а іноді й у психології, на додаток до експериментальних і контрольних груп використовуються так звані групи плацебо. Наприклад, учасники дослідження в експериментальній групі отримують певну медичну терапію (наприклад, ліки), учасники дослідження в контрольній групі не отримують медичної терапії, а учасники дослідження в групі плацебо отримують вплив, подібний до медичної терапії, яка, як відомо, не має ефекту (наприклад, цукрові таблетки). Такі групи утворюються тому, що досить часто виявляється, що люди, які вірять в ефективність лікування, незалежно від його фактичного ефекту, насправді швидше одужують за допомогою самонагодування.

Розглянемо приклад[9]:

Щоб доставити водень до споживачів, його необхідно залити в резервуари, спочатку стиснути або зрідити, а потім транспортувати до місця зберігання. В рамках дослідження ми будемо вивчати лише етап заправки воднем і підготовки до транспортування. Дослідження задуманий як прикладне дослідження, метою якого є отримання нових знань і навичок для розробки інноваційного технологічного рішення для стиснення газоподібного водню та створення прототипу технології стиснення. Новизна запропонованого методу полягає в тому, що рішення, яке було випробувано в процесі стиснення інших газів, буде адаптовано для стиснення водню. У розробленій технології газоподібний водень низького тиску стискають шляхом заповнення циліндра рідиною. і перекачування газу в інший циліндр, де він накопичується і підвищує тиск. Перевагою такого рішення є порівняно невелика кількість рухомих і тертьових частин, а також використання двох і більше ступенів стиснення для підвищення ступеня стиснення газу[9].

Під час реалізації дослідження передбачається вирішити наступні завдання: 1) підбір рідини, сумісної з газоподібним воднем, яка може бути використана як робоча рідина для стиснення водню; 2) дослідження зміни температурного

режиму розробленого технологічного рішення при стисненні газу; 3) дослідження інтенсивності підвищення тиску в залежності від режиму роботи гідронасоса; 4) визначення потужності та енерговитрат на стиснення газу певного об'єму; 5) підбір матеріалів для виготовлення компресора та резервуарів для зберігання стисненого водню з високим ступенем стиснення 35 МПа[9].

Що таке дослідження експериментальний ? [10].

Згідно _ Від застосовується методологія виділяється себе багато види дослідження кількісний . Одна з них – дослідження експериментальний . Проведення дослідження експериментальний дозволяє на перевірка гіпотези щодо вплив обраних змінні незалежні (ті , хто _ маніпулює дослідник) на дано змінна залежний (Babbie , 2007: 246) . Наприклад : експериментальне дослідження дозволяє перевірити чи і яким чином ступінь Зміна упаковка впливає на думки споживач про товар [10].

Що це засоби досліджувати експериментально [10]?

серед особливості визначення використання діаграма експериментальний у дослідженнях соціальні вим'я я сам :

- Формулювання гіпотези дослідження на початкових етапах процес дослідження (навіть вниз дослідження де _ формулює себе їсть на основа отримано результати). призначення тести експериментальний Є перевірити гіпотеза дослідження , тобто відмова її , будь усиновлення (Jonker and Pennik , 2010: 71).

- Відмінність Що мінімум 2 групи дослідження . Ці групи вони повинні відрізняються себе Від себе тільки що неважливо на додаток впливи незалежна змінна до учасників один з них (група експериментальний). Група, в якій Ні застосовується ці впливи це так званий група КОНТРОЛЬ . Розглянуто результати експерименту себе порівнюючи стан змінна результуюча (так звана змінна залежний) між група експериментальний і контрольний (Баббі , 2007: 249).

- Випадковий виділення Люди предметів вниз групи дослідження (випадкове завдання). Засоби що кожна людина _ _ предметів з одн поодинці

ймовірність можна знайти в будь - якій групі , напр . виділення на основа результат малювати , кидати монета тощо _ (Шадіш та ін . , 2002: 13).

- **КОНТРОЛЬ** дослідник вище що виникають в дослідженні _ змінні незалежні (Табачник і Фіделл , 2007: 2) . Наприклад : незалежна змінна в дослідженні можна переглянути _ зворушливо сцени . Дослідник Може бути виконувати **КОНТРОЛЬ** над цією змінною дозволяючи або НІ дозволяючи тема на перегляду ось цей сцени . Він також може маніпулювати рівень її інтенсивність напр . шоу предметів фільм із вимкненим звук , або поодинці звук з вимкненим зображення .

Тести квазі експериментальний[10].

що неважливо на це те, що у справі багато дослідження неможливо Є додаток випадковий вибір Люди вниз групи дослідження , створ зліва діаграма квазі та експериментальні дослідження . Шадіш та ін . (2002: 13) визначте квазі експеримент як "тест експериментальний , в якому НІ застосовується вибір "випадковий " .

У дослідженнях це вид в порівнянні вони можуть бути групи вибрано навмисно (наприклад, користувачі _ дано бренди) . що неважливо на відсутність вибір випадковий , особливий уваги слід повернути на перевірка можливо відмінності міжгруповий , який вони можуть докладати зусиль вплив на отримано результати .

Коли і чому воно того варте використовувати тести експериментальний ?

Один із найбільших переваги водіння дослідження експериментальний Є показуючи ефект "чистого о " , який приносить дано змінна незалежний , виключаючи вплив інших . Є відзнака змінні претендентів найбільший вплив і обмеження себе вниз їх використання .

Наприклад : дослідження вплив час контакт логотип дано бренди в рекламі на запам'ятовування її за споживачів показати , що вони однакові відсоток люди пам'ятають логотип після витримка 30 сек . і 45 сек . Використання ось цей інформація на практиці дозволяє зменшити витрати маркетинг компаній пов'язані з довжиною плями _ база втрати ефективність оголошення [10]..

Спільний аналіз[11].

Сукупний аналіз — це дослідження товару з метою виявлення серед багатьох інших властивостей, які найбільшою мірою визначають його корисність з точки зору потенційного покупця. Сукупний аналіз базується на передових статистичних методах; його результатом може стати розробка «ідеальної» концепції продукту ...

Аналіз часу виживання[11].

Аналіз часу виживання – це дослідження на основі статистичних методів, метою якого є визначення очікуваного часу використання клієнтом запропонованої послуги та оцінка ймовірності того, що клієнт залишиться або перестане бути клієнтом.

Факторний аналіз[11].

Факторний аналіз — це статистичний метод вимірювання кількісних даних, спрямований на зведення багатьох змінних до меншої кількості незалежних основних факторів. Це дає змогу синтезувати найважливіші дані без ризику того, що відхилені змінні можуть мати значну дослідницьку цінність.

Аналіз даних

Аналіз даних – це процес обробки, розробки та пояснення результатів завершеного дослідження.

Двофакторний аналіз[11].

Двофакторний аналіз – це дослідження, засноване на статистичних методах, яке вивчає зв'язок між двома змінними. Основна мета двофакторного аналізу полягає в тому, щоб знайти існуючі зв'язки між досліджуваними змінними, наприклад доходом і освітою, віком і частотою релігійних обрядів тощо.

Дискримінантний аналіз[11].

Дискримінантний аналіз — це тип статистичної техніки, основною метою якої є визначення змінних, які найбільш суттєво відрізняють окремі випадки в досліджуваному наборі. Дискримінантний аналіз дозволяє в результаті розділити досліджувану сукупність принаймні на дві або більше груп, виділених відповідно до найбільш диференціюючих факторів... Читати далі →

Однофакторний аналіз[11].

Однофакторний аналіз — це дослідження, засноване на статистичних методах, предметом якого є одна вибрана змінна, наприклад вік, стать, дохід тощо. Він проводиться для опису основних характеристик змінної, що досліджується, з використанням таких показників, як частота, середнє , медіана, мода тощо.

Канонічний аналіз[11].

Канонічний аналіз – це тип вдосконаленого статистичного методу, основною метою якого є визначення структури зв'язків між двома наборами змінних.

Аналіз відповідності (ANACOR) [11].

Аналіз кореспонденції – це вид вдосконаленої статистичної методики, яка використовується, серед іншого, для опису зв'язків між номінальними змінними. Результати аналізу відповідності оформлюють у графічній формі: графіки, діаграми тощо.

Аналіз ринкового кошика[11].

Аналіз кошика - це дослідження, засноване на статистичних методах, метою якого є визначення того, які комбінації продуктів або послуг найчастіше купують клієнти. Дізнайтеся більше про цю тему під правилом асоціації.

Альфа Кронбаха[11].

Альфа Кронбаха також відомий як альфа-коефіцієнт надійності. Статистичний показник, що використовується для оцінки надійності шкали вимірювання. Альфа Кронбаха використовується для перевірки кореляції між відповідями на окремі питання з анкети інтерв'ю та загальним результатом вимірювання. Чим сильніша кореляція, тим більше ... Читати далі →

Аналіз надійності шкали[11].

Центральна гранична теорема[11].

Центральна гранична теорема — це теорема в області теорії ймовірностей, згідно з якою сума випадкових величин, виміряна під час спостереження або вимірювання, набуває форми нормального розподілу.

Центиль[11].

Процентиль - це статистичний параметр, квантиль 100-го порядку, який використовується для визначення нормального розподілу значень змінних у досліджуваній популяції. Це дозволяє розділити генеральну сукупність або набір одиниць на 100 частин залежно від значення аналізованої змінної. Якщо особа, яка отримує дохід від роботи в розмірі ... Читати далі →

Частоти[11].

Частоти - це не що інше, як кількість випадків або значення змінних, підрахованих під час якогось дослідження, вимірювання, спостереження чи аналізу.

Фактори[11].

Фактори - це приховані значення груп змінних, виділених під час факторного аналізу.

Дециль[11].

Дециль - це статистичний параметр, квантиль десятого порядку, який використовується для визначення нормального розподілу значень змінних у досліджуваній сукупності. Це дозволяє розділити аналізовану сукупність на 10 частин залежно від значення аналізованої змінної. Якщо особа, яка отримує дохід від роботи 3000 злотих на місяць ...

Кошторисник[11].

Оцінювач - це деяка статистична міра, яка використовується для оцінки параметра або розподілу значень змінної в сукупності, що досліджується, на основі значень, що спостерігаються у випадковій вибірці.

Позначено статистичними показниками[11].

Частота[11].

Частота - це статистичний показник, що вказує на кількість випадків, включених у дослідження. Його можна представити: в абсолютних числах і у відсотках, тобто показуючи відсоткову частку виділеної групи справ по відношенню до всіх розглянутих.

Активні дослідження[11].

Активне дослідження означає, що його реалізатори не обмежуються лише описом спостережуваних явищ, а й прагнуть змінити ситуацію. Активні дослідження найчастіше стосуються проблем, що виникають у місцевих громадах, громадах, установах, підприємствах тощо. Вони здійснюються за допомогою багатьох .

Дослідження бюджету часу[11].

Опитування бюджету часу вимагають від учасників запису інформації про середню тривалість часу, витраченого на вибрані повсякденні дії: навчання, робота, дорога на роботу та з роботи, покупки додому, домашні справи, розваги тощо ...

Безперервні дослідження[11].

Безперервні дослідження повторюються та проводяться багато разів, через певні проміжки часу та завжди відповідно до тієї ж методології дослідження (з урахуванням необхідних модифікацій). Залежно від прийнятої методології суцільне дослідження може проводитися на одній і тій же вибірці респондентів. Це дозволяє систематичності.

Навчання дозвілля[11].

Дослідження вільного часу передбачає опис способів, за допомогою яких люди проводять час на діяльність, не пов'язану з їхніми повсякденними життєвими обов'язками, що впливають із їхніх соціальних ролей: робота, навчання, домашні справи, виховання дітей тощо. Тому предметом дослідження вільного часу є діяльність, пов'язана з розвагами. , ... Читати далі →

Демоскопічні дослідження[11].

Демографічне дослідження – це застарілий і рідко вживаний термін дослідження громадської думки. Дивіться також: демографія, громадська думка, опитування.

Динамічне дослідження (лонгітюдне дослідження) [11].

Динамічне дослідження передбачає вимірювання та спостереження за вибраними об'єктами та явищами протягом тривалого періоду часу, наприклад, кількох місяців, кількох років або довше. Вони дозволяють систематично збирати

дані про досліджуване явище, реєструвати поточні зміни та пояснювати їх причини.

Пояснювальні дослідження[11].

Пояснювальні дослідження проводяться з метою точного опису та пояснення питання, явища, проблеми тощо.

Пошукові дослідження[11].

Дослідницькі дослідження проводяться з метою опису явища, яке досі не було повністю визнано та про яке недостатньо інформації.

Емпіричні дослідження[11].

Усі дослідження, що проводяться практичним, експериментальним шляхом, стосуються людей, предметів і явищ, які доступні нашим відчуттям. Емпіричне дослідження включає: спостереження, експеримент, опитування та всі кількісні та якісні інтерв'ю. Коротко кажучи, сюди також входять усі дослідження.

Дослідження сексуальності людини (сексуальні опитування) [11].

Дослідження сексуальності проводяться з метою вивчення сексуальної поведінки людини в її біологічному, психологічному, культурному, етичному, моральному, релігійному, правовому, антропологічному та соціальному контексті. Через свою міждисциплінарність сфера дослідження сексуальності настільки широка, що її важко чітко визначити та класифікувати. Історія ... Читати далі →

Дюркгейм Еміль[11].

Дюркгейм Еміль (нар. 1858 — помер 1917) французький філософ і соціолог, з 1887 р. викладач першої кафедри соціології в Європі (Бордо), потім викладач (з 1902 р.) і професор соціології в Сорбонні (з 1906 р.). Один із піонерів емпіричної соціології.

Ефект глоду[11].

Ефект Хоторна — фальсифікація результатів експерименту, при якому лише усвідомлення участі в дослідженні викликає зміну поведінки його учасників. Назва явища походить від фабрики Hawthorne Works в Чикаго, де в 1927 - 1932 роках...

Ефект Розенталя[11].

Ефект Розенталя — це тип самоздійснюваного пророцтва, названий на честь Роберта Розенталя (народився в 1933 році), американського психолога німецького походження, який у 1960-х роках провів знаменитий експеримент щодо впливу соціальних очікувань на поведінку зацікавлених людей. В експерименті, проведеному

Експеримент Аша[11].

Експеримент Аша — загальна назва експериментів, які проводилися в 1950-х роках під керівництвом американського дослідника Соломона Е. Аша (нар. 1907 — пом. 1996), видатного представника соціальної психології та гештальтизму. Метою експерименту Аша був аналіз конформної поведінки та її причин. ...

Експеримент Мілграма[11].

Експеримент Мілграма — загальна назва експериментів, проведених у 1961 — 1962 роках американським соціальним психологом Стенлі Мілграмом (нар. 1933 — пом. 1984). Метою цих експериментів було визначити, наскільки так звані «прості люди» можуть піддатися тиску влади і

Тюремний експеримент[11].

Тюремний експеримент — це скорочений термін для Стенфордського тюремного експерименту 1971 року, також відомого як експеримент Зімбардо.

Масове спостереження[11].

Mass Observation — неформальна дослідницька організація, заснована в 1937 році у Великій Британії антропологом Томом Гаррісоном, поетом Чарльзом Маджем і документалістом Хамфрі Дженнінгсом. Масове спостереження зібрало різних письменників, художників, журналістів та інших волонтерів проекту. Їх ...

Стенфордський тюремний експеримент[11].

Стенфордський тюремний експеримент - це назва відомого психологічного експерименту, проведеного в 1971 році в Стенфордському університеті (Каліфорнія) під керівництвом американського психолога проф. Філіп Зімбардо (нар. 1933). Інші поширені терміни - тюремний експеримент або експеримент Зімбардо

Tagged Експериментальні дослідження, Історія досліджень[11].

Чиказька школа (англ. Chicago sociology, Chicago school of sociology) [11].

Чиказька школа - це розмовна назва соціологічної традиції, яка почала розвиватися з початку 20 століття в співтоваристві соціологів, пов'язаних з Чиказьким університетом. У цьому університеті в 1892 році був заснований перший у США факультет соціології, заснований американським соціологом Смоллом.

2.2 Основи фізичного розвитку вихованців в залежності від індивідуалізації тренувального процесу

Czym jest indywidualizacja nauczania i jakie są jej zalety?
<https://buki.org.pl/news/indywidualizacja-nauczania/>

Індивідуальне навчання має багато переваг. Це також практикується все частіше, тому ми сьогодні поговоримо про цю модель навчання. Ми відповімо на такі запитання: чи може кожен учень претендувати на індивідуалізоване навчання, які існують методики індивідуалізованого навчання та що включає цей процес? Запрошуємо до читання! [12].

ЩО ТАКЕ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ? [12].

Кожен з нас знає, що кожен учень не рівний. Індивідуальні відмінності дітей є цілком нормальним явищем, тому індивідуалізація навчального процесу передбачає врахування цих відмінностей у тих чи інших уміннях, навичках і навіть інтересах. Кожен з нас різний - хтось має талант до математики, хтось до літератури, а хтось до спорту, те саме стосується одного предмету.

Основним припущенням індивідуалізованого навчання є покращення результатів даного учня. Це можливо за допомогою спеціальних методів, зокрема: від:

- Адаптація методів роботи та способу передачі матеріалу до можливостей даного учня.
- Використовуючи під час навчання найкращі здібності учня,
- і розвивати їх.

Навчатися в цьому процесі нелегко. Це вимагає багато організації, тому що тренері повинен приділяти достатньо часу всім учням, щоб вони могли розвивати свої навички та компетенції. Учитель, який реалізує на своїх уроках індивідуалізоване навчання, повинен звертати увагу на особливості учнів, які відрізняють їх один від одного. Це дозволить вам розкрити їхні можливості та

потенціал. Це дозволяє вам відкрити розумові властивості та поглибити ваші здібності, зокрема:

- істотний,
- інтелектуальний,
- емоційний,
- фізичний.

Велику роль у процесі індивідуалізації навчання відіграє тренері та його підготовка до уроків. Він має приділяти достатньо часу учням, як особливо обдарованим, так і проблемним. Самі уроки повинні бути адаптовані до кожного учня та до його індивідуального рівня знань. Індивідуалізація може бути проблематичною під час введення нового матеріалу, але її має бути легко застосувати під час уроків повторення перед тестом.

Індивідуалізація навчального процесу повинна поєднувати групову/колективну роботу, водночас заохочуючи учнів виконувати вимоги, які висувуються на уроці, щоб ефективно розв'язувати поставлену проблему. Всі вчителі повинні пам'ятати важливе правило - не можна давати учням надто складних завдань, тому що вони тільки занепадуть духом. Занадто легкі завдання також не рекомендуються, оскільки вони лише зроблять учнів ледачими. Учитель повинен знаходити золоту середину, підбираючи завдання до окремих учнів та їх умінь. Тут хочеться зазначити, що репетитори, які працюють на платформі BUKI, велику увагу приділяють індивідуалізації навчального процесу, тому заняття з ними дозволяють поглибити свої інтелектуальні та змістовні можливості.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ – МЕТОДИ[12].

Ми розповіли, що таке індивідуалізація навчання, а тепер розповімо про доступні методи цього процесу. Їх принаймні кілька.

Індивідуалізація навчання – робота в групах на уроках

Учитель може розподіляти групову роботу під час уроків відповідно до навичок учнів. Це складний метод, тому що тренері не може працювати з усіма людьми одночасно. У цьому методі головну роль відіграє радник. Однак він

дозволяє проводити заняття на кількох рівнях одночасно. Групи поділяються наступним чином:

- Учні, які мають проблеми з даним предметом, об'єднуються в групи. Вони працюють у своєму темпі, незалежно від інших людей – відповідно до своїх можливостей.
- Студенти з різними здібностями та знаннями – щоб кожен міг продемонструвати свої навички та бути важливою частиною команди. Це дозволяє отримати більшу активність і мотивацію на роботі.
- Учні, які мають подібний рівень знань з даного предмету. Також важливий темперамент учнів – таким чином можна легко підлаштувати рівень складності під конкретну групу.

Індивідуалізація навчання на уроках

Кожен учитель, який впроваджує індивідуалізоване навчання, повинен пам'ятати кілька моментів, зокрема:

- Кожен учень працює у своєму темпі – відповідно до рівня знань, які він представляє.
- Учитель повинен використовувати такі вислови, як «старайся», «роби стільки, скільки можеш», «розв'язуй ті завдання, які хочеш».
- Допоміжним є використання т. зв полісенсорні, які дозволяють навчатися багатьма органами чуття, наприклад, за допомогою різних комп'ютерних програм, кросвордів, мозкових штурмів, плакатів та експериментів.
- Хорошим способом є підготовка завдань із певною структурою, яка відповідає здібностям учнів.
- Учитель повинен будувати прості та зрозумілі запитання. Запитання також можуть надавати певні вказівки щодо правильної відповіді, і лише потім поступово підвищувати рівень складності.
- Добре наводити учням приклади розв'язаних однотипних завдань, пояснювати нові слова (у випадку з іноземних мов) або надавати тематичні словники.

Індивідуалізація навчання – домашнє завдання

Вчителі не повинні забувати про індивідуалізацію навчання також під час виконання домашніх завдань. Вони повинні ретельно пояснити заданий матеріал і значення домашнього завдання. Також корисно диференціювати домашні завдання для окремих учнів за рівнем складності. Також цінними є підказки тренерів та відповіді на додаткові запитання учнів. Учитель також не повинен забувати перевіряти домашнє завдання та виставляти йому оцінки.

Індивідуалізація викладаємо - методи перевірки знань

При практиці індивідуалізованого навчання важливі також методи перевірки знань. Учитель має робити це різними способами – як усно, так і письмово, або через різного роду кросворди, роздруківки, газети чи Інтернет. Під час тестів студенти також повинні мати свободу щодо форми самого тесту, наприклад, чи вони віддають перевагу порожнім пропускам для заповнення чи тесту з вибором відповідей. Учитель також не повинен забувати про загальну структуру контрольних робіт, які він готує, – вона має бути зрозумілою та зрозумілою учню.

Як би там не було, але при оцінюванні контрольних і контрольних робіт у разі будь-якої неясності конфлікт слід вирішувати на користь учня. Система оцінювання має бути чіткою та прозорою, а тренері має цінувати навіть найменші зусилля своїх учнів.

ДІАГНОСТИКА СТУДЕНТА ЯК ЧАСТИНА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ[12].

Діагностування учнів в рамках індивідуалізованого навчання є складним процесом. У випадку з дітьми раннього шкільного віку це часто вимагає співпраці тренерів, логопедів і психологів. Співпраця всіх спеціалістів дозволяє провести повну та поглиблену діагностику студента. Це важливий процес, оскільки він дозволяє дитині вдосконалювати навички та функціонування дитини[12].

Індивідуалізація викладання йде рука об руку з різноманітністю учнів та освітніх потреб кожен з них, що впливає зі стадії розвитку учня, його потенціалу, можливості, труднощі та характеристики. Важливо, щоб учень здобував знання в міру своїх здібностей і по-іншому, бо ні знання, ні розум

«використати» не можна. Огляд ядра дії, які варто вжити з точки зору окремого лідера навчання, а також показує його незамінне значення в концепції допомоги психолого-педагогічну освіту учневі з його освітніми потребами обґрунтування в світлі розпорядження про принципи поділу та організації психолого-педагогічної допомоги у державних дитячих садках, школах та дитсадках, також варто взяти з посиланням на основну навчальну програму[13].

Навчання на першому ступені навчання в I-III класах повинно бути найнижчим дошкільна освіта до освіти, що надається в шкільній системі. У нього є характер інтегрована (поєднує зміст індивідуального навчання, щоб учні набували знань і навички, які поєднуються - і не відокремлені одне від одного), створюючи основу знань про те, що відбувається зі школярами - про них самих, про те, що вони святкують і бажані в сім'ї розвивати пов'язані міркування, уяву, судження, міркування, відповіді. [13].

Інтегроване виховання від звичайних дітей до особливих дітей, отримане в сім'ї, в іншому середовища або через ЗМІ, готує вас до виконання завдань у різних сферах діяльність людини. Особливо висвітлюється проблема взаєморозуміння, діючи з любов'ю, ефективністю та здоров'ям, забезпечуючи способи бібері ємність для вудок на безплідній зоні виживання *důbdožyse*. Кінцевою метою інтегрованої ранньої шкільної освіти є благополуччя дитини у його розвитку (фізичний, інтелектуальний, фізичний, фізичний). і духовний), щоб він був готовий, згідно з мудрістю власного розуму, жити в гармонії з людьми, природою і собою. [13].

Визначені таким чином цілі інтегрованої дошкільної освіти є загальними за своїм обсягом освітні та державні повноваження будь-які неправильні умови для: відкриття та здобуття основ знати більше; переживання, переживання, наукові, мистецькі, спортивні, наукові та соціальні для розвитку уяви та творчих здібностей дитини. Їх правильна реалізація розвиток дитини в усіх багатствах її особистості, у різноманітних формах вираження. [13].

Завданнями інтегрованої освіти дітей раннього віку є[13]:

1. Виявляти, активізувати та розвивати всі схильності та пізнавальні здібності кожної дитини в міру своїх можливостей.
2. Формувати позитивне ставлення до навчання, яке супроводжуватиме дитину протягом усього життя.
3. Озброїти дитину елементарними засобами навчання: читання, письмо, спілкування малювання, методи вирішення проблем, вправи на увагу, пам'ять і мислення.
4. Виховувати звичку допитливості в дослідженні навколишнього світу і в прагненні до істини. Познань.
5. Надати фундаментальний контент, необхідний для розуміння світу, в якому проживає дитина.
6. Активувати механізми, необхідні для активної етики в майбутньому та естетична участь у суспільному житті.

Навколо проходять уроки інтегрованого навчання, в яких беруть участь учні I-III класів конкретні тематичні кола та теми дня, які відображені в усіх них заняття, які проводилися в цей день. [13].

В інтегрованій освіті раннього дитинства немає місця або явища невдачі навчання. Відповідно до припущення, що кожна дитина розвивається в міру своїх можливостей і в зручному для вас темпі, оцінювання є опис стосується не тільки успішності навчання, а й загального рівня розвитку конкретної дитини. Ось чому індивідуалізація навчання настільки важлива, тому що вона тісно пов'язана зі специфікою методики у дошкільній освіті. [13].

Кожна дитина має менші, більші чи надзвичайні можливості, а через них різноманітність індивідуальних освітніх потреб. Тому лікування стає основною метою кожного учня як окремої особистості, визнаючи його індивідуальність гідною поваги. Основна проблема, з якою стикаються вчителі раннього дитинства, це навички адаптація викладання до потреб окремих учнів, тобто

диверсифікація викладання у конкретного учня класний колектив. Кожен учень потребує особливої уваги тренераі, індивідуально підходи. Він передбачає адаптацію вимог до його можливостей. Адаптація вимогу процесі навчання значною мірою сприяє розвитку потенціалу студента та вдосконаленню[13].

Такий підхід до учня спонукає викладачів будувати стратегії та визначати їх цілі та пошук цікавих рішень як для даного класу, так і для окремих студентів. Усе, чим займається тренері, його компетенції, досвід, а також стосунки з учнями – все це впливає на успішність студента. Можливо, потрібна нова зовнішня перспектива припущення, що всі діти «особливі» у своїй індивідуальності та унікальності. Слово "особливий" набуває тут особливого значення і перестає бути принизливим терміном. Конкретизує дитина як така, що заслуговує особливої, «особливої» уваги. [13].

Сучасний світ стає все більш доступним для кожного на багатьох рівнях. Нас це не зупиняє дивує своєю різноманітністю. На практиці різноманітність може бути цікавою проблемою тому що це дає вам можливість розвивати свій потенціал. Це дає можливість відірватися від рутини та організаційне окостеніння. Різноманітність, однак, є важкою сферою спілкування. Він ставить багато знаків питання, а також складних проблем і питань. Розв'язати їх – складно виклик для шукаючого студента та викладача. Виховну діяльність у школі варто планувати таким чином, так що різноманітність, також відома як різноманітність, множинність, множинність, плюралізм, звільняє позитивне ставлення тренераі. Позитивне ставлення – це толерантне і відкрите ставлення широко розуміти інакшість - часто специфічна і важка поведінка учня або його погляди. [13].

Для тренерів різноманітність також передбачає необхідність робити вибір. Вибір по черзі це відповідальність за правильний розвиток учня, його емоцій, знань і моральних установок. Кожен день у своїй роботі тренері стикається з різними виборами. Тож у процесі планування, як переговорів, вирішення конфліктів або в міжособистісному процесі. Спілкування тренераі з різноманіттям безсумнівно впливає на збагачення і вдосконалення його ремесла. Він також має вплив на саморефлексію, доречну в професії тренераі, що є хорошим кроком до

змін та створення сучасної школи. Зміна польської школи передбачає її різноманітність як цілісної інституції, а також меншу структуру, тобто клас: [13].

- на рівні школи можна використовувати багато готових програм або створювати оригінальні програми навчання. Це також передбачає розробку внутрішньо шкільних систем рефлексивного оцінювання точніше, освітні потреби студентів.

- різноманітність на рівні класу означає зосередження уваги на учневі та його різноманітних потребах схильності. Тому вона передбачає далекосяжну індивідуалізацію навчання і виховання.

Також варто відзначити, що Будь-які дисфункції або негармонійний розвиток дитини необхідно розпізнати якомога раніше діагностовано. Це дозволяє дитині претендувати на підтримку раннього розвитку. [13].

Підтримка – це обережне втручання в процес розвитку дитини з метою досягнення позитивних результатів зміни, що виражаються в підвищенні конструктивної активності та адаптаційних можливостей дитини. Це розпізнавання потреб і реагування на них. Саме організовує такі умови в якому розкриваються можливості та здібності дитини. У підтримці розвитку дитини найголовніше – визнати його сильні сторони і спиратися на них у подальшій роботі. Важливо тренері також стає відповідальним за цю підтримку та усвідомлення того, що він або вона бере участь у процесі формування дитини в період, коли дитина найбільш сприйнятлива до виховання і виховання. Це тим більше важливо, що в дитинстві формуються основи особистості. [13].

Що переживає дитина, як вона справляється з цим і хто її супроводжує у пізнанні світу має велике значення для його розвитку. Труднощі дитини недопустимі применшувати. Вони можуть увічнити та порушити розвиток особистості: самосвідомість (самопізнання), самооцінка (думка про себе) і здатність контролювати поведінку. Положення про індивідуалізацію навчання є в Законі про систему освіти вже давно. У шкільній практиці цей принцип реалізується різною мірою. [13].

Також відповідно до базового навчального плану дошкільної та загальноосвітньої підготовки, запроваджено з вересня 2009 р., в окремих типах шкіл має здійснюватися діяльність педагогів, спрямована на індивідуалізований супровід розвитку кожного учня. Індивідуалізація навчання повинна бути адаптована до потреб і можливостей студента. Так воно і стає важливим і навіть пріоритетним у навчальному процесі. Не пропонується всім студентам у даному випадку той самий клас, але для кожного з них те, що є відповідним і необхідним для них, наповнює їх вірою, що якщо учня мудро і систематично підтримувати в його або її потребах і зусиллях, він або вона зможе це зробити ефективніше долати шкільні труднощі. У новому базовому навчальному плані освіти дитячого садка підкреслюється важливість педагогічних спостережень, спрямованих на навчання можливості та потреби розвитку дитини. Це допомагає дітям формуватись соціальні навички, розвиток мовлення, збудження інтересів, емоційний розвиток і психомоторні навички - необхідні в повсякденній діяльності та в подальшому навчанні. [13].

Результати спостереження повинні допомогти батькам, тренерам і працівникам психолого-педагогічних консультацій дізнатися про готовність дитини до навчання в школі, розвитку індивідуальна програма підтримки розвитку дитини або проведення поглибленої діагностики пов'язані з особливими освітніми потребами дитини. У цьому контексті від усіх від викладачів очікується більш активна та уважна позиція, а також навички розпізнавання студентські проблеми. Учитель має можливість діяти в команді, планово, але й може гнучко модифікувати реалізовані програми залежно від результатів їх оцінки. Міністерство освіти визнало індивідуалізацію навчання пріоритетним. Ця ідея знайшла відображення в законодавчих змінах, внесених щодо освіти учень з особливими освітніми потребами. І, безсумнівно, одна з основних умов надання учневі максимальних можливостей для всебічного і гармонійного розвитку є індивідуальний підхід до його розвитку та освітніх потреб на кожному етапі навчання. [13].

Цю істину останнім часом згадують особливо часто, і це не дарма розширення відповідальності за навчання на все молодших і більш психологічно різноманітних учнів, інтелектуально та екологічно дружнє населення дітей та молоді спонукає до пошуку так методи поведінки, які створять умови для кожного студента, які є повністю кваліфікованими та адаптованими до нього можливості індивідуального розвитку, і це особливо важливо для кращої адаптації шестирічний у школі. [13].

Основними критеріями визначення оптимальної форми навчання на даному освітньому етапі є [13]:

поточний рівень розвитку та зумовлені ним потреби дитини, можливості, що визначаються рівнем інтелектуальні та функціонування органів чуття, а також навчальний прогрес студента на сьогоднішній день.

Це вимагає від школи адаптації та забезпечення нової якості все більш ефективної освіти студенти з різноманітними освітніми потребами та психофізичними здібностями. Змінено в Концепція психолого-педагогічної допомоги слугує індивідуальному підходу до кожного дитини, а отже, посилення виховних впливів, адаптованих до індивідуального розвитку та освітніх потреб учня та його психофізичних можливостей. Зміни у вищезазначених нормативно-правових актах значною мірою становлять виклик чинному освітня система. Нині він все ширше пропагується та відповідає європейським стандартам освіта стає проблемою, особливо для студентів з особливими освітніми потребами включно. [13].

Інклюзивна освіта – це відкриття звичайних шкіл для інклюзивного вступу можливості та освіту для всіх дітей разом, незалежно від труднощів, які вони відчують відмінності. Новітні правила організації та надання психолого-педагогічної допомоги – з одного боку веб-сайт спрямований на покращення використання людських ресурсів, зокрема з точки зору досвід і компетенції викладачів і спеціалістів, які там працюють, а з іншого боку - реалізація концепції роботи з дитиною, яка потребує психолого-педагогічної підтримки та допомоги, з урахуванням можливості індивідуального впливу та підтримки процес розвитку

дитини не тільки в рамках занять спеціаліста, а й під час обов'язкові та додаткові освітні заходи. Відповідно до нових законодавчих положень це поняття реалізується за допомогою такого інструменту, як: Індивідуальна навчально-лікувальна програма[13].

(ІРЕТ), розроблений для учня з особливими освітніми потребами[13].

Не менш важливо підкреслити, що в навчально-виховній роботі зі студентами про особливі освітні потреби на кожному етапі роботи, починаючи з етапу планування[13].

Учитель, перш за все, зобов'язаний застосовувати принципи ортодидактики[13]:

- принцип досконалого пізнання дитини та надання їй раціональної, фахової допомоги;

-Принцип адаптації педагогічної діяльності до можливостей і потреб учнів і екологічні умови, серед іншого індивідуальні вимоги та методи, підбір ресурсів навчання та відповідна організація і темп роботи; доступність змісту навчання; градація складності;

-Принцип активної та свідомої участі дитини в навчально-виховному процесі;

-Принцип всебічної проникливості та прикладу;

-Принцип комплексного впливу (узгодженість, внутрішньопредметна співвіднесеність

та міжпредметні, співпраця спеціалістів);

-принцип довговічності досягнень і навичок - їх використання та подальше вдосконалення:

-> принцип системності (планомірність і логічність розташування матеріалу);

-> принцип міцності знань (постійне закріплення набутих знань і вмінь);

-> принцип зв'язку теорії з практикою (застосування набутих знань у повсякденному житті).

У новій концепції надання психолого-педагогічної допомоги принцип[13]:

особливого значення набуває індивідуалізація навчання.

В першу чергу по відношенню до учнів з особливими освітніми потребами.

Застосування цього принципу є важливим, оскільки ці учні мають особливі таланти, а розвиток інтересів або подолання різноманітних труднощів найчастіше вимагає:

модифікація програмного змісту, спеціальна організація методів і форм роботи та підтримка тренерів, спеціалістів та однолітків.

Визначення та обсяг поняття індивідуалізації навчання[13].

Міркування, пов'язані з індивідуалізацією навчання, мають давню історію і багату літературу. Незважаючи на те як показує шкільна реальність, в цьому питанні є неоднозначності та сумніви. Значні нині високо оцінюють індивідуалізацію навчання та його важливість у навчальному процесі на кожному етапі виховання вимагає насамперед уніфікації поглядів педагогів на його сутність. [13].

2.3 Настанови та рекомендації щодо фізичного розвитку вихованців ДЮСШ 10-11 років

Значний вплив має як участь у супервізіях, так і інші форми навчання переконати тренераі, що він постійно розвивається і стає все кращим у професійному плані ефективний. Варто також зазначити, що для набуття тренерами відповідних компетенцій, шляхом навчання навичкам і розвитку бажаних установок є виправданим участь у тренінгу, проведеному методом практикуму. Чому вони такі важливі і чим?

Які характеристики методів семінару для розвитку тренераі?

Це послідовності занять тривалістю кілька годин, багаті активними методами навчання, які чергуються з міні-сесіями лекції, сповнені ситуацій спільного навчання або навчання один від одного. Група навчені люди, які тривалий час працюють в одній команді, в командах по 3-5 чоловік, поміщається в завдання або проблемну ситуацію. Викладачі використовують різноманітні методи активізуючи, створює умови для вирішення проблеми або підготовки проекту команди.

Часто вирішення проблеми або підготовка проекту вимагає його використання з підготовлених інструкцій і матеріалів. Наступний елемент семінару – презентація командні продукти (дизайн, вирішення проблеми) для всієї групи та обговорення валідності запропоновані рішення та можливість їх застосування в умовах школи. Метод роботи семінару має передувати інтеграційний тренінг. Об'єднання групи, яка має спільне навчання дозволяє створити сприятливу навчальну атмосферу. Відповідний рівень безпека, прямота, відкритість і довіра. При плануванні більш тривалих тренувань в одному колективі доцільно організувати умови для розвитку групи груповий договір, тобто встановлення правил співпраці, способу існування, способу звертання до людей інші учасники групи тощо.

Практика показує, що учасники тренінгу рідко працюють вони відкрито посилаються на груповий договір. Тим не менш, його розвиток під час навчання є чудова можливість розкрити погляди учасників тренінгу щодо правил співіснування, щодо ієрархії цінностей тощо, що прискорює груповий процес, будує групу та визначає її напрямки розвитку. Це також один із способів для її членів глибше пізнати один одного та інтегруватися. Часто гарячі дискусії, що відбуваються під час переговорів щодо контракту, чудово підходять для знайомства себе. Можна сказати, що семінарські заняття передбачають навчання один в одного та набуття реальних навичок навички. Чи мета використання методу семінарів у підготовці вчителів виключно для отримання знань? навички?

Слід звернути увагу на більш глибокі ефекти, які супроводжують використання навчальних майстерень емоційний. Вони виникають внаслідок тривалого перебування в невеликій групі завдяки професіоналізму учасників групи, які підтримують безпечні контакти, вони дають результат у зростанні самоприйняття і довіра до інших, більша відкритість у контактах, експресивність, схильність змінювати і розвивати мислення. Таке ставлення є надзвичайно бажаним серед викладачів. Тільки тоді як тільки вчителі отримають їх, ними можна поділитися зі студентами. Вони будуть для них основою будувати майбутнє гідне та заможне життя. Тому метод семінару не тільки цінний спосіб здобуття знань і вмінь, а й спосіб здобуття знань про функціонування групи та розвиток схильностей до співпраці, тобто це навчання в групі. Учитель може багато отримати від цього методу, навчаючись, перш за все, співпраці, що, безсумнівно, є основою школи 21 століття.

Висновок до другого розділу

Підводячи підсумок, слід підкреслити, що використання індивідуалізації в навчанні є першочерговим все для розвитку дитини, а також для самого вчителя, який може постійно оцінювати результати.

Вона також має соціальні цінності, тому що дитина, яка піддається освітнім процедурам, в ході якого враховуються його індивідуальні особливості, він розвивається набагато краще (когнітивно і емоційно). Завдяки цьому мають покращитися ефекти від роботи вчителів у вигляді скорочення шкільні неспішності (що особливо важливо в ранньому шкільному навчанні), краща активність учнів та підвищення мотивації учнів до навчання. Він може значно зменшитися неспішність учнів та зупинити розвиток неврозів і депресії у дітей. Тому можна зробити висновок, що індивідуалізація, на якій базується диференційоване навчання, безсумнівно впливає на результати процес навчання і виховання, який однозначно підвищує якість роботи школи чи іншого закладу навчальний.

Проте масштабну індивідуалізацію навчання неможливо запровадити одноразово декларація чи постанова. Це тривалий процес, і в кожній школі його перебіг буде різним інакше. Це залежить від колективу вчителів (їх знань і вмінь) і від їх ефективності управління школою, від зовнішніх і внутрішніх умов школи, її бази і ресурсів, від спільноти учнів та батьків, а також на місцеве середовище та можливість співпраці з ним.

Безумовно, стрімкий розвиток науки та постійні суспільні зміни багато накладають на школу зміни, і одна з них – це зміна уявлення про свою роль – від передачі знань до всебічний розвиток кожної дитини, щоб молода людина після завершення навчання могла він міг керувати своїм розумом і, таким чином, був здатний ефективно його поглинати, якнайкраще від своїх здібностей отримувати нові знання протягом життя, а отже, ефективно функціонувати в особистій сфері, і професійний.

Тому в світлі внесених освітніх змін щодо правил надання та організація психолого-педагогічної допомоги, використовуючи індивідуалізацію у навчанні все більшою мірою видається виправданим і дуже важливим, тому що, перш за все, це спосіб вирівняти освітні можливості для всіх учнів, і це надзвичайно важливо важливі для початкової шкільної освіти, оскільки це основа для подальшої освіти. Диференціація викладання з дотриманням принципу індивідуалізації у викладанні та навчанні на основі сильних сторін.

Тому сторони та інтереси студента стають пріоритетним завданням викладачів, щоб всебічний розвиток кожного учня відбувався природним шляхом у кожній школі.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Особливо корисними в застосуванні є методи підвищення кваліфікації тренерів індивідуалізація навчання.

У системі освіти постійно відбуваються зміни. Будь-яка зміна може викликати страх і опір, але також хвилювання та очікування. Для тренерів ці зміни, звичайно, непрості, вони потребують часу та зусиль як від кожного окремо, так і від усієї команди. Допомагає впоратися з труднощами, що виникають супроводжувати зміни, може існувати метод нагляду. Залежно від форми супервізії супервізора допомагає тренераім, індивідуально чи в групах, критично дивитися на свою роботу та вивчати глибше себе, допомагає вдосконалювати свої професійні навички та досягати кращих результатів. Метою нагляду є також вдосконалення навичок командної роботи. Запровадження індивідуалізації в більших масштабах навчання в школах, безумовно, вимагає від учителя саморефлексії та роботи над собою, але також працюючи з учнями та використовуючи індивідуалізоване навчання, тренері потребує інформації про те, чи він це робить це компетентно. І нагляд також може служити цій меті. Нагляд – це не просто надати вчителю інструкції щодо поводження з учнем, тому що це стає важливішим тренері навчився дивитися на ту чи іншу ситуацію також з точки зору учня. Члени групи наглядачі допомагають у цьому, показуючи йому (часто розігруючи сценки) його поведінку.

Завдяки цьому тренері може подивитися на себе ніби збоку. Взагалі кажучи, нагляд за тренерів є рефлексією на багато аспектів, особливо практичних, їх функціонує в школі, і для тренера може бути користь від участі в нагляді наступне: пізнання себе, тобто усвідомлення власних переконань, своїх сильних і слабких сторін сторінки, більше свободи та впевненості в собі, тренері може дізнатися багато про себе, про які він не усвідомлював, і завдяки цьому він вчиться краще розуміти свої реакції, почуття, спосіб мислення та прийняття рішень, виявлення причин труднощів, що виникають у навчально-виховній роботі, розробка кращої стратегії роботи, відновлення впевненості в собі та досвіду більше задоволення від професійної діяльності, навчаючись і

практикуючи нові методи роботи, тренері може дізнатися, як бачать інші його труднощі, а керівник забезпечує атмосферу безпеки, вивчення різних способів вирішення проблем у школі та розширення кругозору мислення і, як наслідок, ширше сприйняття своєї роботи, покращення стосунків з іншими тренерами.

JIITEPATYPA

1. What is physical development? <https://www.earlymovers.org.uk/about-pd>
2. LA COMPOSIZIONE CORPOREA E GLI STILI DI VITA: L'ETÀ INFANTILE <https://www.inbodyitalia.it/la-composizione-corporea-e-gli-stili-di-vita-leta-infantile/>
3. La crescita dei bambini, un processo complesso <https://www.igeasantimo.com/blog/la-crescita-dei-bambini-un-processo-complesso.html>
4. Mypersonaltrainer. Come Cresce il Bambino: <https://www.mypersonaltrainer.it/salute/crescita-bambino.html>
5. L'individualizzazione e la personalizzazione http://elearning-let.unicas.it/home/wp-content/uploads/2018/04/individualizzazione_personalizzazione.pdf
6. Che cos'è la formazione individuale? <https://www.sanitainformazione.it/gli-esperti-rispondono/che-cose-la-formazione-individuale/>
7. I vantaggi di un allenamento individuale su misura <https://www.individual-lab.it/i-vantaggi-di-un-allenamento-individuale-su-misura/>
8. Composizione corporea e attività fisica https://www.my-personaltrainer.it/composizione_corporea_attivita_fisica.htm
9. Eksperiments <https://lv.wikipedia.org/wiki/Eksperiments>
10. Czym są badania eksperymentalne? <http://researchonline.pl/baza/czytaj/podkategoria/5>
11. Analiza conjoint (ang. conjoint analysis) <https://dobrebadania.pl/analiza-conjoint-ang-conjoint-analysis/>
12. Czym jest indywidualizacja nauczania i jakie są jej zalety? <https://buki.org.pl/news/indywidualizacja-nauczania/>
13. Jolanta Rafał-Łuniewska. Indywidualizacja nauczania a edukacja Wczesnoszkolna file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Inywidualizacja_nauczania_a_edukacja_wczesnoszkolna_1.pdf

14. Камінська Я. Оцінювання досягнень учнів у початковій шкільній освіті / За ред. Гармонія, Гданськ 2000

15. Постанова Міністра національної освіти від 30 квітня 2013 р. про правила надання та

організація психолого-педагогічної допомоги в державних дитячих садках, школах та установах

(Закон. вісник 2013, № 0, ст. 532)

16. Czesław Kupisiewicz, Małgorzata Kupisiewicz, Педагогічний словник, PWN Варшава 2009

17. Данута Стерна, Формуюче оцінювання на практиці, Вид. Генеральний директор, Варшава 2006

18. Говард Гарднер, Множинний інтелект. Теорія на практиці, Media Rodzina, Познань 2002

19. Jolanta Rafał-Łuniewska, Аспект освіти в школі та його важливість, публікація на сайті:

www.wychowanie.pl/artykuly.php?id_artykulu=319&on=sub4

20. Джо-Енн Рейд, Пітер Форрестол, Джонатан Кук, Навчання в малих групах у класі, WSiP, Варшава 1996

21. Дж.Х. Хелм, І.Г. Katz, Mali Investigators - проектний метод у початковій освіті, Варшава 2003.

22. Ядвіга Кшижевська – Активізація методів і прийомів у початковій шкільній освіті, Сувалки 1998

23. Richard I. Arends We learn to teach, WSiP Warszawa 2002

24. В. Оконь, Вступ до загальної дидактики, Варшава 1998

25. Проект МНО Індивідуалізація навчально-виховного процесу учнів I-III класів початкової школи - доступно за адресою: www.men.gov.pl

26. Доповідь під редакцією Анни Гізи, Виховання дітей раннього віку. Стандарти, бар'єри, можливості, основа розвитку

Діти ім я Коменського, Польсько-американська фундація свободи, Варшава 2010

27. Розпорядження Міністра національної освіти від 23 грудня 2008 р. про основний навчальний план дошкільної освіти та загальної освіти в початковій школі, молодшій школі та старшій школі (Закон. 2009 р. № 4, п.п 17)

28. Пітер Міттлер – Робота над інклюзивною освітою. Соціальні контексти / Ред. Taylor & Francis Group 2000

29. Богданович М., Хороший метод початку, Варшава 1998

30. Куява Е., Курзина М. Перевиховання дітей з труднощами читання та письма за методикою 18 структур. слова, Варшава 1998

31. Siwek H., Функціональне навчання математики, WSiP – Варшава 1998.

32. Тарашкевич М., Як вчити ще краще, Познань 2001,

33. Górniok - Naglik A. Передбачувані та фактичні функції тренерів в процесі ранньої шкільної освіти, ред. Сілезький університет Катовіце 2003.

34. Сільвія Роквелл Що ти зі мною зробиш? Від хаосу до співпраці в класі. Посібник вихователя. WSiP Варшава 2008

35. Зуба Р.: Чому нам потрібна супервізія, В: www.terapia.rubikon.pl