

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.011.3-057.87:371.214

НАПАДІЙ А. П.

Кременецький обласний гуманітарний педагогічний інститут ім. Т. Г. Шевченка

Планування навчального процесу з фізичної культури з урахуванням динаміки фізичного стану школярів 13–14 років

Анотація. Мета: обґрунтувати планування навчального процесу з фізичної культури з урахуванням динаміки фізичного стану школярів 13–14 років протягом навчального року. **Матеріал і методи:** оцінка фізичного стану школярів 13–14 років протягом навчального року проводилася за допомогою педагогічних методів і експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я дітей. Були відібрані 62 учні 7 класів загальноосвітньої школи № 5 м. Кременець, серед них 32 хлопчики і 30 дівчаток. **Результати:** виявлено динаміку фізичного стану школярів упродовж навчального року. Запропоновано періодизацію фізичної підготовки учнів середніх класів, яка сприятиме послідовності вивчення змісту навчального матеріалу в варіативних модулях протягом року і дозволить планувати навантаження, адекватні фізичному стану учнів. **Висновки:** модифікований підхід до планування навчального процесу фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах ґрунтується на розподілі навчального року на періоди з чітко вираженою цільовою спрямованістю: втягуючий, підготовчий, основний, втягуючий, основний, перехідний.

Ключові слова: періодизація фізичної підготовленості, фізичне виховання, фізичний стан, підлітки.

Вступ. Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідний пошук нових шляхів удосконалення системи фізичного виховання [1; 2; 10].

У передовій теорії і практиці фізичного виховання і спорту [4; 8] фізична підготовка розглядається як цілісна педагогічна система, побудова і функціонування якої здійснюється на основі адекватності закономірностей вікового розвитку дитячого організму і системи засобів та методів педагогічного впливу. Оптимальне функціонування такої системи досягається за рахунок використання основних принципів управління складними соціально-біологічними системами.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури [4; 7] свідчить про відсутність науково обґрунтованих підходів до забезпечення періодизації фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу протягом року для планування фізичних навантажень, адекватних фізичному стану учнів 13–14 років, а це є досить важливою складовою, враховуючи особливості фізичного стану школярів середніх класів, а також різну спрямованість модулів програми з фізичної культури та вимог до рівня фізичної підготовленості школярів.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до теми Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733).

Мета роботи: обґрунтувати планування навчального процесу з фізичної культури з урахуванням динаміки фізичного стану школярів 13–14 років протягом навчального року.

Матеріал і методи дослідження: У дослідженні участь 62 учні 7 класів загальноосвітньої школи № 5 м. Кременець, серед них 32 хлопчики і 30 дівчаток. Застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні методи, фізіологічні методи, пе-

дагогічні методи, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я дітей, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення.

Для з'ясування напрямку зрушень і динаміки показників фізичного стану і фізичної підготовленості у школярів 13–14 років застосовувався G-критерій знаків, він дозволив детально проаналізувати перемінні за констатувальний період упродовж навчального року і визначити, чи змінюються значення перемінної при переході від одного виміру до іншого в бік поліпшення або погіршення.

Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи у хлопців і дівчат 13–14 років дозволяє визначити адаптаційні здатності організму школярів до фізичних навантажень, а також їх функціональні можливості впродовж навчального року. Достовірні відмінності в показниках ЧСС у підлітків спостерігаються в період: вересень – грудень, грудень – січень і грудень – травень (Гемп.<Гкр., при $p < 0,05$). Достовірні відмінності в показниках АТсист. і АТдіаст. у підлітків спостерігаються в період: вересень – грудень, грудень – травень ($p < 0,05$) (Гемп.<Гкр., при $p < 0,05$). У хлопців і дівчат достовірні відмінності за показниками АТсист. – грудень і січень, а у хлопців ще в період березень – травень (Гемп.<Гкр., при $p < 0,05$).

За даними попередніх наших досліджень, динаміка фізіометричних показників свідчить про їх загальну тенденцію, що чітко проявляється як у хлопців, так і у дівчат – поступове покращення протягом навчального року та різке погіршення після тривалого відпочинку, тобто зимових та літніх канікул [6].

Оцінка фізичної підготовленості здійснювалася впродовж навчального року, оскільки за твердженням спеціалістів [5; 7] вона є одним із визначальних чинників, які характеризують фізичний стан дітей. Здійснення педагогічного контролю показників прояву рухових якостей, що характеризують фізичну підготовленість хлопців 13–14 років упродовж навчального року, дозволяє визначити готовність школярів до виконання програми з фізичної культури.

В цілому за констатувальний період як у хлопців, так і дівчат чітко простежується коливання проявів рухових можливостей, що лімітуються функціональним



Семестр	перший семестр					другий семестр								
	втягуючий	підготовчий				перехідний	підготовчий	основний				перехідний		
Період	вересень	жовтень	листопад-грудень			1-9 січня	після 10 до 30 січня	лютий-травень					червень-серпень	
Місяць	Бгягуючий	Базовий (I)				П	Б	Б (II)					П	
Мезоцикл	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12 13 14 15 16	17		18 19 20	21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35							
Тиждень	100	80	70	60	40	30	20							
Моторна щільність (навантаження), %														
Основна мета	Сприяти адаптації організму до навчальних навантажень як фізичного так і розумового характеру	Забезпечити планомірну підготовку учнів до ефективного виконання завдань в основному періоді фізичної підготовки				Забезпечити підвищення рівня функціональних систем організму, розвиток фізичних якостей і навчання основам техніки виконання окремих вправ в варіативних модулях	Зберегти досягнутий рівень функціональної і фізичної підготовленості і школярів до початку занять	Забезпечити планомірну підготовку учнів до ефективного виконання завдань в основному періоді фізичної підготовки	Забезпечити підвищення рівня функціональних систем організму, розвиток фізичних якостей і навчання основам техніки виконання окремих вправ у варіативних модулях					Зберегти досягнутий рівень функціональної і фізичної підготовленості і школярів до початку нового навчального року
Кількість тижнів	~ 4	~ 4				~ 1	~ 3	~ 16					~ 12	
Співвідношення ТМЗ:ЗФП:СФП:ТТП, %	10:70:10:10	20:60:20				100 %(ЗФП)	20:65:15	20:40:30:10					100 %(ЗФП)	
Рекомендовани й обсяг ОРА _н	1-1,5 год	1-1,5 год				1,5-2 год	1,5-2 год	1,5-2 год					2-2,5 год	

Рис. Модель періодизації річної підготовки з фізичної культури учнів середніх класів загальноосвітніх навчальних закладів:
 В – втягуючий мезоцикл; Б – базовий мезоцикл; Б (I) – перший базовий мезоцикл; Б (II) – другий базовий мезоцикл; П – перехідний мезоцикл; ТМЗ – теоретико-методичні знання; ЗФП – загальна фізична підготовка; ТТП – техніко-тактична підготовка; ОРА – оздоровча рухова активність протягом доби

станом школярів упродовж навчального року.

Результати попередніх досліджень дозволили обґрунтувати річний і тижневий цикли побудови навчального процесу для дітей 13–14 років [6]. При плануванні річного циклу враховувалося те, що динаміка функціонального стану організму, фізичної підготовленості підлітків 13–14 років має виражений гетерохронний характер.

Планування періодів фізичної підготовки учнів ґрунтується на наступних базових положеннях [2–5; 8]: науково-обґрунтованих підходах до зміцнення і збереження здоров'я школярів; комплексному розвитку фізичних, моральних, етичних основ особистості; цілеспрямованому розвитку всіх фізичних здібностей і формуванні важливих рухових умінь та навичок; об'єктивних закономірностях індивідуального розвитку; послідовності вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань; прикладній ефективності формування в учнів фізичної культури особистості.

Планування процесу фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах проявляється саме через модифікований підхід до розподілу навчального року (річного макроциклу) на періоди (мезоцикли) з чіткою вираженою цільовою спрямованістю: I – втягуючий період (вересень); II – підготовчий період (жовтень); III – основний (листопад-грудень); перехідний (1-9 січня); IV – підготовчий (після 10 січня до 30 січня); VI – основний (лютий-травень); VII – перехідний (червень-серпень).

Для кожного із виділених періодів характерні конкретні завдання, критерії ефективності, специфічні закономірності, значимість різних принципів і особливості їх реалізації. Однак між періодами існує стійкий функціональний взаємозв'язок, що забезпечує цілісність і логічність всієї системи фізичного виховання з вдосконалення фізичного стану школярів.

Втягуючий період (вересень) триває перші 3–4 тижні навчального року (вересень), заняття фізичною культурою носять рекреаційно-оздоровчий характер з помірним навантаженням, для забезпечення адаптації організму до навчальних навантажень як фізичного, так і розумового характеру.

Підготовчий період (жовтень і після 10 до 30 січня) триває в межах 30 днів першого семестру навчання. Мета підготовчого періоду – підготувати до навантажень основного періоду і врахування періоду адаптації організму дітей після літнього відпочинку. У підготовчому періоді закладається техніко-тактична і функціональна основа для успішної підготовки та вирішення основних завдань, забезпечується становлення різних сторін підготовленості.

Основний період (листопад – грудень і лютий – травень) триває понад два місяці першого семестру навчання і чотири місяці другого семестру. Однак його тривалість залежить від вихідного рівня фізичного стану і особливостей адаптації до фізичних навантажень.

Список використаної літератури:

1. Абольянина С. Г. Дифференцированная технология физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. А. Светлана. – Хабаровск, 2009. – 24 с.
2. Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12–13 лет : дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / В. А. Елена. – К., 2002. – 215 с.
3. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учебное пособие для студ. высш. учеб. зав. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2008. – 416 с.
4. Иванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізкультурою / В. Иванов //

Втягуючий період (після 10 січня до 30 січня) займає період часу до місяця і враховує період адаптації організму дітей після відпочинку.

Перехідний період (1–9 січня і червень-серпень) включає період літніх канікул, передбачає самостійне виконання домашніх завдань педагога під контролем батьків (дані про виконання і переносимості навантажень можуть заноситися в щоденник самоконтролю).

На рис. 1 представлена структура річної фізичної підготовки учнів середніх класів загальноосвітніх навчальних закладів, де основним методичним підходом до індивідуалізації процесу фізичного виховання школярів середніх класів протягом року є врахування динаміки фізичного стану, особливостей прояву рухових якостей, сезонних коливань рухової активності.

У зв'язку з цим формування періодизації фізичної підготовки школярів 13–14 років передбачає забезпечення процесу керування на основі:

- планування загального та вибіркового спрямування педагогічного впливу на фізичну підготовку школярів 13–14 років, що базується на знаннях вікової динаміки розвитку фізичних здібностей, наявності сенситивних періодів;
- гармонічної комбінації різних видів спеціально-організованої рухової активності, що забезпечує широку рухову «базу» для моделювання програм занять підлітків з фізичної культури;
- методики виховання фізичних здібностей у процесі різних форм фізичної підготовки, при якій враховуються особливості вікового розвитку дітей 13–14 років;
- диференціації фізичних вправ для вибіркового впливу на швидко-силові і швидкісні здібності, витривалість, спритність і гнучкість;
- диференціації рівня інтенсивності фізичних навантажень у залежності від рівня фізичного здоров'я учнів середніх класів.

Висновки: Модифікований підхід до планування навчального процесу фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах ґрунтується на результатах попередніх наших досліджень і даних передової практики і проявляється саме при розподілі навчального року на періоди з чітко вираженою цільовою спрямованістю (втягуючий, підготовчий, основний, втягуючий, основний, перехідний). Для кожного із виділених періодів характерні конкретні завдання, критерії ефективності, специфічні закономірності, значимість різних принципів і особливості їх реалізації. При плануванні річного циклу враховувалося те, що динаміка функціонального стану організму підлітків має виражений сезонний характер (Гемп.<Gкр., при $p < 0,05$).

Перспективи подальших розвідок з даного напрямку будуть спрямовані на обґрунтування рекомендацій, що стосуються режиму рухової активності школярів у канікулярний період для забезпечення оптимальної адаптації організму до початку навчального року.



Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 3. – С. 18–21.

5. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012, № 2 (78). – С. 8–9.

6. Нападій А. П. Аналіз показників фізичного стану школярів 13-14 років на початку навчального року / А. П. Нападій // Спортивний вісник Придністров'я. – 2013. – № 2–3. – С. 245–251.

7. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчально-го процесу з фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / М. Б. Пальчук ; НУФВСУ. – Київ, 2014. – 20 с.

8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.

9. Семенова Н. В. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток 15–17 років під впливом впровадженого режиму рухової активності / Н. В. Семенова, А. В. Магльований // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 4. – С. 74–79.

10. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 3. – С. 19–24.

Стаття надійшла до редакції: 12.09.2014 р.

Опубліковано: 31.10.2014 р.

Аннотація. Нападій А. П. **Планирование учебного процесса по физической культуре с учетом динамики физического состояния школьников 13–14 лет.** **Цель:** обосновать планирование учебного процесса по физической культуре с учетом динамики физического состояния школьников 13–14 лет в течение учебного года. **Материал и методы:** оценка физического состояния школьников 13–14 лет в течение учебного года проводилась с помощью педагогических методов и экспресс-оценки уровня соматического здоровья детей. Были отобраны 62 ученика 7 классов общеобразовательной школы № 5 г. Кременец, среди них 32 мальчиков и 30 девочек. **Результаты:** выявлена динамика физического состояния школьников в течение учебного года. Предложена периодизация физической подготовки учащихся средних классов, которая будет способствовать последовательности изучения содержания учебного материала в вариативных модулях в течение года, и позволит планировать нагрузки, адекватные физическому состоянию учащихся. **Выводы:** модифицированный подход к планированию учебного процесса физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях основывается на разделении учебного года на периоды с четко выраженной целевой направленностью: втягивающий, подготовительный, основной, втягивающий, основной, переходный.

Ключевые слова: периодизация физической подготовленности, физическое воспитание, физическое состояние, подростки.

Abstract. Napadiy A. **Planning of educational process for physical culture taking into consideration the dynamics of the physical condition of 13–14 years school children.** **Purpose:** to justify planning of educational process for physical culture taking into consideration the dynamics of the physical condition of 13–14 years school children during the school year. **Material and Methods:** assessment of the physical condition of schoolchildren 13–14 years old during the school year was carried out with the help of pedagogical methods and rapid – assessment of the level of physical health of children. 62 students from the 7-th classes of secondary school № 5 of the Kremenets city, including 32 boys and 30 girls were selected. **Results:** the dynamics of the physical condition of schoolchildren during the school year detected. Periodization of physical preparation of middle school students which will contribute studying of the sequence content of the teaching material in variable modules during the year, and plan appropriate physical load of students physical fitness proposed. **Conclusions:** modified approach to the planning of the learning process of physical education in secondary schools is based on the division of the school year into periods with clearly defined orientation: retracting, preparatory, basic, retracting, basic, interjacent.

Keywords: periodization of physical fitness, physical education, physical condition, adolescents.

References:

1. Abolyanina S. G. *Differentsirovannaya tekhnologiya fizicheskogo vospitaniya detey s razlichnym urovnem fizicheskoy podgotovlennosti* : avtoref. kand. ped. nauk [Differentiated technology of physical education of children with different levels of physical fitness : PhD thesis], Khabarovsk, 2009, 24 p. (rus)
2. Andreyeva Ye. V. *Programmirovaniye fizkulturno-ozdorovitel'nykh zanyatiy devochek 12–13 let* : dis. ... kand. nauk po fizicheskomu vospitaniyu i sportu [Programming sports and fitness classes girls 12-13 years : PhD diss.], K., 2002, 215 p. (rus)
3. Bezrukikh M. M., Sonkin V. D., Farber D. A. *Vozrastnaya fiziologiya (fiziologiya razvitiya rebenka)* [Age Physiology (Physiology Child Development)], Moskva, 2008, 416 p. (rus)
4. Ivanov V. *Fizichne vikhovannya v shkoli* [Physical education at school], 2000, vol. 3, pp. 18–21. (ukr)
5. Krutsevich T. Yu. *Fizichne vikhovannya v suchasnyy shkoli* [Physical education at modern school], 2012, vol. 2 (78), p. 8–9. (ukr)
6. Napadiy A. P. *Sportivny visnik Pridnistrov'ya* [Pridnestrovje Sports Bulletin], 2013, vol. 2–3, pp. 245–251.
7. Palchuk M. B. *Kontrol fizichnogo rozvitku uchniv pri perekhodi z serednoi do starshoi shkoli v umovakh navchalnogo protsesu z fizichnogo vikhovannya* : dis. ... kand. nauk z fiz. vikhovannya i sportu [Control of the physical development of students in the transition from middle to high school in terms of the learning process of physical education], Kyiv, 2014, 20 p. (ukr)
8. Platonov V. N. *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskoye primeneniye* [Periodization of athletic training. The general theory and its practical application], Kyiv, 2013, 624 p. (rus)
9. Semenova N. V., Maglovaniy A. V. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhansky science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 4, pp. 74–79. (ukr)
10. Tomenko O. A. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhansky science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 3, pp. 19–24. (ukr)

Received: 12.09.2014.

Published: 31.10.2014.

Нападій Андрій Петрович: Кременецький обласний гуманітарний педагогічний інститут ім. Т. Г. Шевченка: вул. Лицейна 1, м. Кременець, Тернопільська обл., 47003, Україна.

Нападій Андрей Петрович: Кременецкий областной гуманитарный педагогический институт им. Т. Г. Шевченко: ул. Лицейная 1, г. Кременец, Тернопольская обл., 47003, Украина.

Andrey Napadiy: T. G. Shevchenko Kremenetsk Regional Humanitarian Pedagogical Institute: str. Highschool 1, m. Kremenets, Ternopil region, 47003, Ukraine.

E-mail: kgpi@ukrpost.ua

