

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

КРУЦЕВИЧ Т. Ю., профессор, д. физ. восп.

ТРАЧУК С. В., доцент, к. физ. восп.

Національний університет фізического виховання і спорту України,

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В работе были определены и обоснованы периоды физической подготовки студентов 13-14 лет в процессе образования для планирования соответствующих физических нагрузок, адекватных физическому состоянию студентов. Было установлено, что динамика показателей физического состояния подростков 13-14 лет в течение учебного года варьирует в зависимости от систематической двигательной активности на уроках физкультуры.

Ключевые слова: периодизация, физическая подготовка, физическое воспитание, подростки.

Введение. Несмотря на положительные тенденции, которые происходят в процессе физкультурного образования Украины, в частности утверждения Министерством образования и науки Украины государственных стандартов, принятия учебной программы по физической культуре для учащихся 5–9 классов, которая предполагает выбор вариативных модулей (видов спорта) с учетом спортивно-материальной базы учебного заведения, специализации учителя физической культуры, физкультурно-спортивных интересов учащихся, климатических и географических особенностей региона и национальных традиций и т.п., остается проблема грамотного планирования физических нагрузок адекватных физическому состоянию учащихся [1; 2]

Процесс физического воспитания – это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы, которые характеризуются повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха; в которых развивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий [2; 5].

Цель исследования – обосновать периодизацию физической подготовки учащихся средних классов в условиях учебного процесса для планирования физических нагрузок адекватных физическому состоянию учащихся.

Материал и методы исследований: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, системный анализ, сравнение и сопоставление.

Результаты исследования. Планирование учебной работы по физической культуре значительно отличается по своему содержанию от планирования по другим учебным предметам. Это обусловливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие учащихся. Полученные нами в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что каникулярные периоды, особенно летний в связи с его значительной продолжительностью, негативно влияют на физиометрические показатели физического развития школьников, среди которых особое беспокойство вызывают результаты физической подготовленности [3].

Принцип циклического построения занятий нацеливает специалистов по физическому воспитанию и спорту осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов, а также с учетом прогрессирующей кумуляции эффекта занятий, общего хода физического воспитания и поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся [4; 5; 6].

На рис. 1 представлена структура летней физической подготовки учащихся средних классов общеобразовательных учебных заведений, где основным методическим подходом к индивидуализации процесса физического воспитания школьников средних классов в течение года является учет динамики физического состояния, особенностей проявления двигательных качеств, сезонных колебаний двигательной активности.

Так, учитель физической культуры, ориентируясь на эту периодизацию летней подготовки, сможет решать основную цель каждого из выделенных периодов с определенной моторной плотностью, интенсивностью, соотношением средств физической подготовки. Получит рекомендации относительно соотношения теоретико-методических знаний, общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки, а также необходимого объема специально организованной оздоровительной двигательной активности в течение суток. Периодизация не содержит поурочного распределения учебного материала, дает

Семестр	Период	Кол-во недель	Основная цель	Соотношение ТМЗ:ЗФП:СФП: ТТП, %	Зоны Интенсивности по ЧСС
Первый семестр	Втягивающий (сентябрь)	~ 4	Способствовать адаптации организма к учебным нагрузкам как физического, так и умственного характера	20:70:5:5	I, II
	Подготовительный (октябрь)	~ 4	Обеспечить планомерную подготовку учеников к эффективному выполнению задач в основном периоде физической подготовки	20:60:10:10	I, II
	Основной (ноябрь-декабрь)	~ 8	Обеспечить повышение уровня функциональных систем организма, развитие физических качеств и обучение основам техники выполнения отдельных упражнений в вариативных модулях	10:50:30:10	I, II, III,
Переходной (1-9 января)		~ 1	Сохранить достигнутый уровень функциональной и физической подготовленности школьников до начала занятий	100 % (ЗФП)	I, II
Второй семестр	Подготовительный (после 10 по 30 января)	~ 3	Обеспечить планомерную подготовку учеников к эффективному выполнению задач в основном периоде физической подготовки	20:60:10:10	I, II
	Основной (февраль-май)	~ 16	Обеспечить повышение уровня функциональных систем организма, развитие физических качеств и обучение основам техники выполнения отдельных упражнений в вариативных модулях	10:40:40:10	I, II, III
Переходной (июнь-август)		~ 12	Сохранить достигнутый уровень функциональных ной и физической подготовленности школьников к началу нового учебного года	100 % (ЗФП)	I, II

Рис.1. Модель периодизации годовой подготовки по физической культуре учащихся средних классов общеобразовательных учебных заведений:

ТМЗ – теоретико-методические знания; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТТП – технико-тактическая подготовка

педагогам возможность варьировать нагрузку в соответствии с функционального состояния и физического развития каждого ребенка на определенный момент, постепенно увеличивая объем и интенсивность.

Выводы. На данных динамики морфофункциональных показателей и адаптационных возможностей учащихся 13–14 лет в течение учебного года разработан модифицированный подход к планированию учебного процесса физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях, который проявляется именно при распределении учебного года (макроцикл) на периоды (мезоцикл) с четкой выраженной целевой направленностью: втягивающий, подготовительный, основной, переходный, подготовительный, основной, переходный. Для каждого из выделенных периодов характерны конкретные задачи, критерии эффективности, специфические закономерности, значимость различных принципов и особенности их реализации. В модели периодизации годовой подготовки для каждого из выделенных периодов определена моторная плотность, интенсивность, соотношение средств физической подготовки. Это обеспечивает устойчивую функциональную взаимосвязь, целостность и логичность всей системы физического воспитания по совершенствованию физического состояния школьников.

Перспективи **дальнейших исследований** будут направлены на изучения содержание учебного материала в вариативных модулях в течение года для планирования нагрузок адекватных физическому состоянию занимающихся.

Список использованной литературы:

1. Васьков Ю. В. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю. В. Васьков // Теорія і методика фізичного виховання. – 2010. – № 6. – С. 47–49.
2. 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.
3. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / М. Б. Пальчук ; НУФВСУ. – Київ, 2014. – 20 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 «Физ. культура» по специальности «Физ. культура и спорт» / ред. Ю. Ф. Курамшин. – 4-е изд., стер. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.
6. Bompa Tudor. Periodization: Theory and Methodology of Training / Tudor Bompa, G. Gregory Haff. – Human Kinetics; 5 edition, 2009. – 424 p.