

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У
ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Виявлено, що більшість дітей мають загальний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості «нижче за середній». Це вимагає пошуку ефективних шляхів організації позаурочних занять з фізичного виховання школярів з урахуванням принципу індивідуалізації та оздоровчої спрямованості. На основі розробленої оцінки визначено п'ять груп дітей з різним фізичним розвитком та фізичною підготовленістю. Відповідно до розробленої експериментальної програми, режими занять фізичними вправами в кожній групі розрізняються за тривалістю та інтенсивності навантажень, а також співвідношенням засобів, які використовуються.

Ключові слова: школярі, фізичне виховання, позаурочні заняття, оцінка, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Цюкало Л. Е. Теоретико-методические основы индивидуализации занятий по физическому воспитанию школьников во внеклассное время. Виявлено, что большинство детей имеют общий уровень физического развития и физической подготовленности «ниже среднего». Это требует поиска эффективных путей организации внеклассных занятий по физическому воспитанию школьников с учётом принципа индивидуализации и оздоровительной направленности. На основании разработанной оценки определены пять групп детей с разным физическим развитием и физической подготовленностью. В соответствии с разработанной экспериментальной программой, режимы занятий физическими упражнениями в каждой группе отличаются продолжительностью и интенсивностью нагрузок, а также соотношением применяемых средств.

Ключевые слова: школьники, физическое воспитание, внеклассные занятия, оценка, физическое развитие, физическая подготовленность.

Tsyukalo Lyudmila Theoretical and methodical basis of individualization the extracurricular classes of physical education of schoolchildren. For today under the influence of multidimensional socio-economic factors the state of health of the population of Ukraine, in particular children and teenagers, became considerably worse and is in a critical condition. The fact that most children have "below average" level of physical development and physical preparedness was found out. The violations in a state of locomotorium were registered. This requires finding effective ways of organizing the extracurricular classes of physical education of schoolchildren considering the principles of individualization and health orientation. Based on the developed assessment five groups of children with different levels of physical development and physical preparedness was identified. The efficiency of the experimental program is directed to the increasing the part of different types of activities of health orientation and to the reducing the sporting preparation. According to the developed experimental program the modes of physical exercises for each group are different by duration and intensity of loads, and by the ratio of used means.

Key words: schoolchildren, physical education, extracurricular classes, assessment, physical development, physical preparedness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні під впливом багатоаспектних соціально-економічних факторів стан здоров'я населення України, зокрема дітей і підлітків, значно погіршився і знаходиться у критичному стані. Результати наукових досліджень свідчать про стійкі тенденції до погіршення здоров'я школярів: хронічні захворювання діагностуються у 40–45% школярів, а серед відносно здорових – дві третини складають діти з різними морфофункціональними порушеннями [1]. Тому виникає необхідність в пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я. Години, що виділяються на уроки фізичної культури, не задовольняють потребу дитячого організму в руховій активності. Т.Ю. Круцевич [3, с. 85], Б.А. Ашмарінін зі співавт. [4, с. 182], Ж.К. Холодовим, В.С. Кузнецовим [5, с. 208], U. Pühse, M. Gerber [8, с. 184, 265, 303] та ін. Визначені основні форми організації фізичного виховання, серед яких значне місце посідають позаурочні заняття. Проте, аналіз доступної нам літератури показав, що на сучасному етапі вкрай обмеженими є дослідження з даної проблематики [2; 6; 7; 9], особливо у вітчизняній літературі. Крім того, при плануванні й організації позаурочних занять виникає необхідність раціонального дозування фізичних навантажень, яке вимагає індивідуального підходу, що й зумовлює актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Мета роботи – визначити раціональні шляхи індивідуалізації позаурочних занять з фізичного виховання школярів.

Методи і організація дослідження.

Для досягнення поставленої мети ми використовували наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, законодавчих актів та нормативних документів, педагогічні спостереження, контрольні педагогічні випробування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося у 2013 – 2014 навчальному році на базі Кролевецької спеціалізованої школи I-III ступенів № 1 (м. Кролевець). Контингент досліджуваних – 67 дітей (34 хлопчики та 35 дівчаток) 11 – 13 років, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Результати дослідження. У процесі фізичного виховання в позаурочний час основну увагу потрібно приділяти оздоровчій спрямованості, оскільки в даний час зростає кількість ослаблених дітей. Необхідно індивідуально підходити до розподілу навантаження, з урахуванням підготовленості тих, хто займається. Для того, щоб розподілити дітей в групи для занять фізичними вправами, необхідно знати початковий рівень їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості. При підборі методів оцінки ми враховували, що методики, повинні відповідати наступним вимогам: бути прості і доступні; безпечні для здоров'я; відповідати умовам позаурочних занять; при проведенні тестування повинно використовуватися мінімум устаткування.

Відповідно до визначених вимог, з великого числа показників, які характеризують фізичну підготовленість і фізичний розвиток дітей, можна виділити ті, які в більшій мірі дають можливість судити про оздоровчу ефективність занять. Після проведеного відбору різних показників і тестів як самостійних, так і таких, що входять в різні системи і методики, була розроблена програма обстеження, що включає наступні показники:

1) тести фізичної підготовленості (біг 60 м, стрибок у довжину з місця, нахил вперед із положення сидячи, підняття тулуба з положення лежачи на спині в сід);

2) показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла та індекси: масо-ростовий, розвитку грудної клітини, життєвий).

Аналіз результатів, відображених у табл. 1 дозволяє зауважити, що за середньо-груповими показниками фізичного розвитку обстежувані не відповідали регіональним нормам для північно-східного регіону України.

Наступним кроком стала оцінка отриманих результатів тестування. Окремо для хлопчиків і дівчаток була створена семирівнева нормативна шкала, відповідно до якої дуже низький рівень знаходиться в межах результатів нижче $\bar{x} - 2S$ і відповідає 1 балу, низький рівень – від $\bar{x} - 2S$ до $\bar{x} - S$ (2 бали), нижче середнього – від $\bar{x} - S$ до $\bar{x} - 0,5S$ (3 бали), середній – від $\bar{x} - 0,5S$ до $\bar{x} + 0,5S$ (4 бали), вище середнього – від $\bar{x} + 0,5S$ до $\bar{x} + S$ (5 балів), високий – від $\bar{x} + S$ до $\bar{x} + 2S$ (6 балів), дуже високий – вище $\bar{x} + 2S$ (7 балів).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку школярів 11 – 13 років на початку навчального року

Показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку школярів	Статистичні показники ($\bar{x} \pm m_x$)	
	Хлопчики (n=34)	Дівчатка (n=35)
Біг 60 м, с	13,3 ± 0,37	16,5 ± 0,39
Стрибок в довжину з місця, см	157 ± 9,1	133,4 ± 10,1
Нахил вперед з положення сидячи	6,1 ± 2,9	7,3 ± 2,2
Підняття тулуба з положення лежачи на спині в сід, раз за хв	32,6 ± 3,5	30,5 ± 4,9
Довжина тіла, см	147,4 ± 4,2	146,6 ± 4,0
Маса тіла, кг	33,6 ± 2,3	34,4 ± 2,8
Масо-ростовий індекс, г/см	216,1 ± 22,2	203,8 ± 16,1
Індекс розвитку грудної клітини, %	47,9 ± 07	48,7 ± 0,4
Життєвий індекс, мл/кг	60,4 ± 1,8	58,0 ± 1,7

Відповідно до мети нашого дослідження, нам необхідно було визначити раціональні шляхи індивідуалізації занять з фізичного виховання школярів у позаурочний час. Враховуючи те, що про рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей умовно дозволяє судити сумарна оцінка даних показників, було проведено укомплектування груп для занять з фізичного виховання в позаурочний час, відповідно до набраної суми балів (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл дітей 11 – 13 років на групи для занять з фізичного виховання в позаурочний час у школі

Група	Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості	Сума балів
Спеціалізована	Низький	≤ 18
Загально-підготовча	Нижче середнього	19 – 29
Основна	Середній	30 – 40
Спеціально-підготовча	Вище середнього	41 – 52
Спортивна	Високий	≥ 53

З урахуванням рекомендацій і сучасних вимог була розроблена модель навчальної програми фізичного виховання оздоровчої спрямованості для дітей 11 – 13 років з різним рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості, що займаються в позаурочний час роботи сучасної школи (табл. 3).

Таблиця 3

Співвідношення засобів (у % від загального часу) фізичного виховання на позаурочних заняттях з дітьми 11 – 13 років

Засоби фізичного виховання	Групи				
	Спеціалізована	Загально-підготовча	Основна	Спеціальна підготовча	Спортивна
1. Загальнорозвиваючі вправи	12,8	10,2	9,1	7,6	6,6
2. Вправи на розтягування (у парах)	9,2	9,0	7,1	6,0	4,5
3. Рухливі ігри	17,5	15,8	12,6	6,7	6,7
4. Спортивні ігри	4,5	6,2	8,9	12,4	12,4

5. Стрибки, метання	3,9	5,1	7,2	9,2	10,1
6. Оздоровчі ходьба і біг	9,1	9,4	6,5	7,1	7,1
7. Тренування і змагання з видів спорту	3,1	3,8	7,1	13,6	17,4
8. Вправи з ритмічної гімнастики	4,0	5,2	9,0	7,3	7,3
9. Дихальні, коригуючі, релаксаційні вправи	11,0	10,4	7,6	5,2	3,0
10. Вправи для навчання плавання	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3
11. Орієнтування на місцевості і пішохідні прогулянки	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3
12. Заняття з основ оздоровчої фізичної культури	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3

Позаурочні заняття з фізичного виховання зі школярами 11 – 13 років проводилися за індивідуально-груповою формою. Перевагами даної програми є:

- 1) індивідуальний підхід до школярів з різним рівнем фізичної підготовленості та фізичного розвитку;
- 2) включення теоретичного матеріалу по основах здорового способу життя;
- 3) збільшення частки вправ оздоровчої спрямованості;
- 4) цілеспрямоване використання вправ на формування правильної постави і зміцнення м'язів тазу і тулуба;
- 5) систематичне застосування дихальних і релаксаційних вправ.

Відповідно розробленій моделі навчальної програми, тривалість занять у спортивній групі складає до 90 хв, інтенсивність навантажень – 80-90 % від максимальної ЧСС, у спеціально-підготовчій групі – до 80 хв з інтенсивністю – 70-80 % від ЧСС_{max}, у основній – до 60 хв (інтенсивність – 60-70 % від ЧСС_{max}), у загально-підготовчій – 30 – 60 хв (інтенсивність – 50-60 % від ЧСС_{max}), у спеціалізованій – 30 – 40 хв (інтенсивність – 50 % від ЧСС_{max}).

ВИСНОВКИ

1. В результаті аналізу одержаних даних було виявлено, що більшість дітей мають загальний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості «нижче за середній». При цьому зареєстровані порушення в стані опорно-рухового апарату. Це вимагає розробки позаурочної програми з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю та з урахуванням індивідуальних особливостей дітей.

2. Розроблено шкалу оцінки, відповідно до якої школярі розподілені на п'ять груп за рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості, що дозволило реалізувати індивідуальний підхід в організації позаурочних занять з фізичного виховання.

3. Ефективність експериментальної програми пов'язана зі збільшенням частки різних видів діяльності оздоровчої спрямованості при деякому скороченні спортивної і прикладної підготовки, систематичного використання ігор, вправ, спрямованих на формування правильної постави, застосування різних вправ і видів діяльності, спрямованих на розвиток фізичних якостей, використання у роботі з дітьми набору нестандартних видів діяльності, які не потребують особливого обладнання і спеціальних приміщень. Режими занять фізичними вправами в кожній групі розрізняються за тривалістю та інтенсивністю навантажень, а також співвідношенням засобів, які використовуються.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаються у визначенні динаміки показників фізичної підготовленості та фізичного розвитку школярів різних вікових груп впродовж навчального року під впливом експериментальної програми для позаурочних занять з фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моїсеєнко Р.О. Особливості динаміки здоров'я учнів початкової та основної школи / Р.О. Моїсеєнко, Г.М. Даниленко, Л.І. Пономарьова // Современная педиатрия. – 2013. – № 1 (49). – С. 13 – 17.
2. Салман Хані Руміє. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12 – 14 років у позаурочний час: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Салман Хані Руміє. – Харків, 2006. – 20 с.
3. Теория и методика физического воспитания: Учеб. [для студ. фак. физ. культ. пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»] / [под ред. Б.А. Ашмарина]. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
5. Edwards M.B. Opportunities for Extracurricular Physical Activity in North Carolina Middle Schools / M.B. Edwards, M.A. Kanters, J.N. Bocarro // Journal of Physical Activity and Health. – 2011. – 8. – P. 597 – 605.
6. Emeljanovas A. Extra-curricular physical activity effect on girls with poor physical fitness / A. Emeljanovas, R. Rutkauskaitė, L. Trinkūnienė, R. Gruodytė // 6th Fiep European Congress (Poreč, Croatia June 18 – 21, 2011). – P. 572 – 579.
7. Pühse U. International Comparison of Physical Education / U. Pühse, M. Gerber. – Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, 2005. – 719 p.
8. Smith A. Young people's participation in extracurricular physical education: A study of 15-16 year olds in North-West England and North-East Wales / A. Smith, M. Thurston, K. Green, K. Lamb // European Physical Education Review. – 2007. – vol. 13, no. 3. – P. 339 – 368.