

9. Gratton Ch., Jung B., Shibli S., Szemborska E., Taylor P., Zarzadzanie I marketing w kulturze i rekreacji : Wybrane zagadnienia. / Pod red. Bohdana Junga. – Warszawa: Semper. 1995. – 172 p.
10. Michuda Y. Sport marketing as a social phenomenon // Proceedings of Third Annual Congress of the European College of Sport Science. – Manchester, UK, 1998. – P. 374.
11. Chrominski Z. Test sprawnosci fizycznej //WF i Hig. Szkolna. – 1986. – 1. – S. 15 – 18.
12. Leeds Education Department and Carnegie School of Physical Education : A Joint study of physical fitness in relation to school children. – Leeds Education Authority, 1981.
13. Safrit M.J Health – Related Fitness Levels of American Yout, W: Effects Physical Activity on Children / G.A. Stull, H.M. Eckert – eds / . H.K.P. Champaign, 1986.
14. Pilicz S. Pomiar ogolnej sprawnosci fizycznej. – Warszawa: AWF, 1997. – 124 S.
15. Sharkey B.J. Coaches Guide to sport psysiology. H.K.P. Champaign, 1986.
16. Talaga J.A-Z sprawnosci fizycznej. – Warszawa: YPSYLON, 1995. – 414 S.

Кротова О. Д., Питомець О. П., Кротов Г. В.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ

Одним із сучасних напрямків удосконалення навчання предмету «Фізична культура» є диференціація форм, засобів і методів фізичного виховання. Розвиток рухових здібностей школярів є запорукою їх здоров'я. Автором пропонується програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням їх індивідуально – соматотипологічних особливостей. У статті наведено результати дослідження з планування фізичної підготовки дівчат молодшої школи з урахуванням їх соматотипу. Показано ефективність впровадження даного планування в процесі уроків фізичної культури.

Ключові слова. Планування, початкова школа, соматотип, фізична підготовка, фізичне здоров'я.

Кротова Е. Д., Питомец А. П., Кротов Г. В. Организационно-методические аспекты дифференцированного программирования физической подготовки школьников. В статье приведены результаты исследования по планированию физической подготовки девочек младшей школы с учетом их соматотипов. Показана эффективность внедрения данного планирования в процессе уроков по физической культуре.

Ключевые слова. Планирование, начальная школа, соматотип, физическая подготовка, физическое здоровье.

Krotova O. Pitomec A., Krotov G. Organizational-methodical aspects of differentiated programming of physical preparation of schoolchildren. The generalization of scientific sources on differentiated programming of physical education of school-age children shows that the effective solution of this problem depends on the degree of formation of certain organizational and methodological aspects.

The first direction involves finding the most effective ways of organizing motor activity of pupils in the mode of the school day. In the opinion of the authors, this is primarily due to the strengthening of the physical health of children and adolescents.

Programming the development of motor abilities of students, as well as general programming of exercises, requires compliance with a certain algorithm. However, differentiated programming also involves taking into account the hereditary morphorous features of those who are engaged.

The results of research from planning of physical preparation by girls of primary school is offered in this article considering their somatical type. It is shown the effectivenessinculeation of given planning in lessons process of physical culture.

The choice of a somatotype as a criterion for the differentiation of girls 7-10 years in this study is due to its genetic conditionality, the real possibility of practical implementation and inexplicability in pupils of junior school age.

Key words. Planning, primary school, somatical type, physical preparation, physical health.

Постановка проблеми. Узагальнення наукових джерел щодо диференційованого програмування фізичної підготовки дітей шкільного віку свідчить, що ефективно вирішення цієї проблеми залежить від ступеня сформованості певних організаційних та методичних аспектів.

Перший напрямок передбачає пошук найбільш ефективних шляхів організації рухової діяльності учнів у режимі навчального дня. На думку авторів це, насамперед, пов'язано зі зміцненням фізичного здоров'я дітей та підлітків[2,4,12].

У більшості таких досліджень тим або іншим чином проаналізовано наступні організаційні аспекти:

- вирішення проблеми за рахунок раціональної побудови урочних занять у напрямку досягнення оздоровчого ефекту впливу фізичних вправ;
- використання позаурочних занять як додаткової і доцільної форми вирішення завдань фізичного виховання;
- впровадження науково обґрунтованих диференційованих нормативних вимог як фактору активізації рухової діяльності школярів;
- удосконалення системи педагогічного контролю як фактору корекції змісту оздоровчо-розвивальних програм у процесі занять фізичними вправами; запровадження теоретичних занять з фізичної культури.

Програмування розвитку рухових здібностей учнів, як і загальне програмування занять фізичними вправами, потребує дотримання певного алгоритму [7]. Однак, диференційоване програмування передбачає ще й врахування спадкових морфорухових ознак тих, хто займається [1].

Вибір соматотипу як критерію диференціації дівчаток 7-10 років у даному дослідженні пояснюється його генетичною обумовленістю [5,6], реальною можливістю практичного впровадження [12,11] та недосліджуваністю в учнів молодшого шкільного віку. Так, окрім зазначених результатів, залишаються питання про належні норми розвитку рухових здібностей у молодших школярів різного соматотипу та раціональні параметри їх формування на уроках фізичної культури впродовж навчального року. Значним є також той факт, що в літературі відсутня інформація про взаємодію даних норм з показниками фізичного здоров'я в учнів молодших класів.

Викладене актуалізує дослідження невирішених питань. Розробка нових підходів, пов'язаних з диференційованим програмуванням розвитку рухових здібностей учнів 1-4 класів у процесі урочної форми, сприятиме поліпшенню рішення оздоровчих завдань шкільного фізичного виховання.

Дослідження виконано згідно з темою планової науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Диференційоване фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл».

Мета роботи – дослідження ефективності диференційованого планування фізичної підготовки учениць початкової школи.

Результати роботи. Цільова модель диференційованого планування фізичної підготовки повинна містити характеристики як узагальнених показників (наприклад рівня фізичного стану учнів), так і окремих: морфофункціональний статус, соматичне здоров'я, фізична підготовленість. При цьому така модель може бути подана на трьох рівнях: узагальненому, груповому та індивідуальному. Її порівняння з характеристиками вихідного стану школярів дає можливість визначити ступінь відхилення і скласти моделі педагогічних дій (фізкультурно-оздоровчих програм), спрямованих на усунення цих відмінностей.

За допомогою аналізу фізичної підготовленості дівчаток початкової школи, представниць різних типів тілобудови, була визначена факторна структура рухових здібностей в кожній соматотипологічній групі. Їх соматотипологічний статус визначався за допомогою соматометричної оцінки [8]. Розбіжності у факторній структурі фізичної підготовленості дівчаток 7 - 10 років різного соматотипу полягають у різній кількості факторів, які її визначають; у різному числі характерних та однозначних факторів і різному рівню їх відсоткових внесків.

Дані відмінності є статистичним обґрунтуванням для розподілу годин на відповідні вправи фізичної підготовки дівчаток 7 –10 років різного соматотипу. Даний розподіл за віком (класом) дівчаток 7-10 років наведений у табл. 1 (на прикладі дівчаток 1 класу м'язового соматотипу). Здійснення відповідних розрахунків проводилось наступним чином. Наприклад, для школярок м'язового соматотипу першого класу: відомо, що річна кількість академічних годин, відведених державною програмою на уроки фізичної культури, складає 102 год. З них на теоретичні знання програма передбачає 6 годин, а на тестування фізичної підготовленості ще 12. Таким чином, безпосередньо на засвоєння практичного матеріалу залишається 84 години. Остання кількість годин нами приймалась за 100%.

За нашими даними відомий відносний внесок окремих фізичних якостей у загальну структуру рухових здібностей школярок даної будови тіла. Так, у дівчаток м'язового типу на швидкісну витривалість припадає 17% дисперсії.

Таблиця 1.

Розподіл годин на розвиток рухових здібностей для дівчаток 1 класу м'язового соматотипу

№ п/п	Рухові здібності	Кількість годин
1	Вибухова сила м'язів верхніх кінцівок	20
2	Швидкісна витривалість	14
3	Швидка сила	13
4	Статична силова витривалість	11
5	Частота рухів	10
6	Гнучкість	8

Для розрахунку часу на вправи, що плануються для розвитку швидкісної витривалості, використовувалась звичайна арифметична пропорція, а саме:

$$84 \text{ уроки} - 100\% \qquad X \text{ уроків} - 17\%$$

Таким чином, статистично раціональним варіантом планування кількості уроків спрямованих на розвиток швидкісної витривалості для школярок першого класу м'язової тілобудови є 14. Так само велись розрахунки відносно інших рухових здібностей.

Для перевірки ефективності диференційованого планування часу для розвитку рухових здібностей у дівчаток початкової школи на прикладі учениць 3 класу були сформовані контрольна (К) та експериментальна (Е) групи. Вони за кількісним складом, рівнями фізичного здоров'я і співвідношенням соматотипів не відрізнялись одна від одної (табл.2, табл. 3).

Головна відмінність організації фізичної підготовки К та Е груп була у використанні, з одного боку, загально-групового підходу, а з другого, - диференційованого, тобто пропонованого нами планування розвитку рухових здібностей дівчаток з урахуванням їх соматотипу.

Всього у порівняльному експерименті прийняли участь 122 особи.

Зміст фізичної підготовки в учениць К групи передбачав розвиток рухових здібностей в залежності від проходження програмного матеріалу. Так, на уроках легкої атлетики розвивалися швидкісні, швидкісно-силові здібності аеробна

витривалість. На уроках гімнастики – гнучкість, силові здібності, рівновага. Під час проходження розділів «Рухливі ігри» і «Футбол» розвивалися швидкісні здібності, спритність, витривалість. Така організація фізичної підготовки найбільш поширена серед вчителів фізичної культури.

В експериментальній групі розвиток рухових здібностей диференціювався в залежності від виявлених нами соматотипологічно обумовлених особливостей. При цьому дане впровадження не перешкоджало проходженню основного навчального матеріалу.

Таблиця 2.

Порівняльна характеристика рівня фізичного здоров'я контрольної та експериментальної груп дівчаток до експерименту

Кількість (n)	Соматотип	n	Рівень фізичного здоров'я (n)				
			Низький	Нижче за Середній	Середній	Вище за середній	Високий
К (n=60)	М'язовий	28	1	8	16	3	0
	Торакальний	25	0	4	17	4	0
	Мішаний	7	0	0	5	2	0
Е (n=62)	М'язовий	29	1	9	16	3	0
	Торакальний	25	0	4	17	4	0
	Мішаний	8	0	0	6	2	0

Час для розвитку рухових здібностей в К і Е групах коливався в межах 10-15 хв. на кожному уроці. Кількість уроків в експериментальній групі необхідних для розвитку тієї або іншої фізичної якості, залежала від результатів факторного аналізу Підбір вправ для розвитку рухових здібностей відповідав відомим методичним рекомендаціям [12].

Критерієм ефективності запропонованого планування розвитку рухових здібностей був рівень фізичного здоров'я школярів, підвищення їх інтересу і мотивації до занять фізичною культурою.

Після проведеного експерименту підвищився рівень фізичного здоров'я дівчаток в обох групах із значною перевагою в експериментальній (табл. 3.)

Крім того, оцінка фізичної підготовленості учениць, за належним рівнем, суттєво покращила їх навчальні досягнення на уроках фізичної культури, взаємостунки, сприяла зацікавленості до систематичних занять фізичними вправами.

Таблиця 3.

Порівняльна характеристика рівня фізичного здоров'я контрольної та експериментальної груп дівчаток після експерименту

Кількість (n)	Соматотип	n	Рівень фізичного здоров'я (n)				
			Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий
К (n=60)	М'язовий	28	1	6	18	3	0
	Торакальний	25	0	3	18	4	0
	Мішаний	7	0	0	5	2	0
Е (n=62)	М'язовий	29	0	4	16	7	1
	Торакальний	25	0	1	12	9	1
	Мішаний	8	0	0	6	2	0

Висновки

1. Структура рухових здібностей дівчаток 7 – 10 років має соматотипологічно обумовлені розбіжності. Наприклад, характерними факторами школярів 10 років м'язового типу є абсолютна сила, статична силова витривалість і гнучкість; торакального типу – аеробна витривалість і частота рухів; мішаного типу – «вибухова» сила м'язів нижніх кінцівок. Подібні розбіжності зафіксовані у дівчаток 7 – 9 років.

2. Порівняння відносних часток однозначних факторів теж демонструє суттєві розбіжності у осіб одного віку, але різної тіло будови. Ці відмінності є статистичним обґрунтуванням для диференційованого розподілу годин на відповідні вправи фізичної підготовки дівчаток 7 – 10 років різного соматотипу.

3. Стандартні підходи до програмування розвитку рухових здібностей школярів молодших класів суттєво не впливають на рівень їх фізичного здоров'я і не сприяють підвищенню зацікавленості до занять фізичними вправами.

4. Диференційований підхід до програмування розвитку рухових якостей у дівчат молодшої школи з урахуванням особливостей соматотипу суттєво підвищує: а) рівень фізичного здоров'я; б) інтерес і мотивацію до занять фізичними вправами; в) результативність і навчальні досягнення на уроках фізичної культури.

Подальший напрямок наших досліджень буде направлений на розробку належних норм фізичної підготовленості школярів молодшої школи, а також на диференційоване оцінювання розвитку рухових здібностей даних дівчаток з урахуванням їх соматотипу.

Література

1. Арефьев В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посібник для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. - 3-є вид. перероб. і доп. - Кам'янець-Подільський: «Рута», 2007.-248 с.
2. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого

- шкільного віку: автореф. дис.канд. наук з фіз.вих. і спорту / 24.00.02.- ЛДІФК.-Львів, 2006. – 20 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
 4. Гасюк // Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту (24.00.02) / Львів ДІФК. – Львів, 2003. – 23с.
 5. Горбунко М. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконаленні школярів //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2005. – № 2-3. С. 41-44.
 6. Иващенко Л.Я., Благий А.Л. Содержание различных видов физкультурно-оздоровительных занятий // Методика физ. воспитания различных групп населения. – К., 2003. – Т. 2. – С. 213 – 224.
 7. Кротов Г.В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7-10 років різних соматотипів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2005. -№3. – С.24-39.
 8. Benefice E., Malina R. Body size, body composition and motor performances of mild-to-moderately undernourished Senegalese children // Annals of Human Biology, 2004. - №4.- P. 307-321.
 9. Harik-Khan R.I., Wise R. A., Fleg J. L. The effect of gender on the relationship between body fat distribution and lung function // J. Clin. Epidemiol.– 2001.– Vol. 54, № 4.– P. 399 - 406.
 10. Cirrie C., Roberts C., Morgan A. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children study / World Health Organization Regional Office for Europe, 2004.– 248p.
 11. Benefice E., Malina R. Body size, body composition and motor performances of mild-to-moderately undernourished Senegalese children // Annals of Human Biology, 2004. - №4. - P. 307-321.
 12. Jaskolski A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. AWF Wrocław, -2002.

Кузнєцова О.Т.

Національний університет водного господарства та природокористування,

РОЛЬ СПЕЦКУРСІВ В ОНОВЛЕНІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

В статті описано досвід розробки та впровадження дистанційних курсів «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» та «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» у Національному університеті водного господарства та природокористування. Охарактеризовано нормативно-правову базу впровадження дистанційного навчання в НУВГП. Визначено напрями використання дистанційних технологій навчання: організаційна та інформаційна підтримка усіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи студентів денної форми навчання; виконання самостійних завдань як у сесійний, так і у міжсесійний період. Визначена структура навчально-методичного комплексу спецкурсу для дистанційного навчання.

Ключові слова: дистанційний курс, дистанційне навчання, студенти, фізичне виховання, інноваційні освітні технології, оздоровчі технології, методична система.

Кузнєцова Е.Т. Роль спецкурсів в оновленій методичній системі використання оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентів. В статті описано досвід розробки та впровадження дистанційних курсів «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» та «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» у Національному університеті водного господарства та природокористування. Охарактеризовано нормативно-правову базу впровадження дистанційного навчання в НУВГП. Визначено напрями використання дистанційних технологій навчання: організаційна та інформаційна підтримка усіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи студентів денної форми навчання; виконання самостійних завдань як у сесійний, так і у міжсесійний період. Визначена структура навчально-методичного комплексу спецкурсу для дистанційного навчання.

Ключові слова: дистанційний курс, дистанційне навчання, студенти, фізичне виховання, інноваційні освітні технології, оздоровчі технології, методична система.

Olena Kuznetsova The role of special courses in the updated methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education. In the article new forms of educational activity based on the benefits of the latest multimedia technologies are examined, which primarily include distance education with the Moodle learning system. The peculiarity of studying at university schools-seminars «Use of modern information and communication technologies in the future specialists' preparation» is revealed, which is designed not only to increase the teachers' qualification, but also to provide the innovation of student-centered education. The experience of developing and implementing distance courses «Health-improving technologies in the students' physical education» and «Professionally-applied physical preparation of students» at National University of water and environmental engineering is described. The legal and regulatory framework for the implementation of distance education in NUWEE is described. The directions of the use of remote technologies are defined: organizational and informational support of all forms of full-time students' physical culture; performance of tasks for independent work both in educational, and in the inter-sessional period. The structure of the educational-methodical complex for distance courses is determined. The experience of developing electronic educational courses shows that high pedagogical efficiency has electronic guides with back-up information and intermediate control levels.

The following advantages of distance courses are given, such as: knowledge communication and control of its assimilation over the course; demonstration of illustrative material of the student's physiological status in dynamics;