

Igor Bychuk. Research of Level of Physical Development of Students of Midchildhood. *The indexes of physical development of children of midchildhood are analysed in the article. The dynamics of change of length and mass of body. is studied, volume of thorax of boys and girls during a school year and in the age-related aspect. The dynamic of heart rate of junior schoolboys, and also indexes of the respiratory system by results of tests of Barbell and Gencha are analysed*

Key words: *physical development, junior schoolboys, length of body, bodyweight.*

УДК. 796.011.3

**Віктор Слюсарчук,
Віктор Голуб,
Ярослав Кравчук**

Програмування засобів і методів фізичного виховання молодших школярів

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Дані наукової літератури [1; 2; 5] свідчать про необхідність програмування занять фізичними вправами, спрямованих на покращення фізичного стану дітей шкільного віку.

Окремі проектувальні дії, а саме їх зміст та умови реалізації, що враховують особливості процесу фізичного виховання на сучасному етапі, містяться в незначній кількості досліджень дітей підліткового віку [1; 5]. Стосовно учнів початкової школи, то такі дослідження, по-перше практично відсутні, по-друге, вивчають лише окремі аспекти порушеної проблеми. Означене засвідчує відсутність досліджень із розроблення алгоритму для програмування змісту занять, спрямованих на покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання, що в комплексі враховує відповідні положення галузевої науки, вимоги програми й практичний досвід, а отже необхідність проведення дослідження в цьому напрямі.

Завдання дослідження – розробити на основі теоретико-емпіричних даних алгоритм формування та реалізації змісту фізичного виховання, спрямованого на покращення фізичного стану учнів початкової школи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На першому етапі програмування визначили комплекс проектувальних операцій, кожна з яких виконується у встановленій послідовності, а зміст спрямований на розв’язання певного завдання, на другому – конкретизували кожну методичними підходами, засобами, методами, методичними прийомами, що відповідали змісту операцій і були найбільш ефективними, на третьому – визначали способи й умови їх реалізації. Перші два етапи передбачали таке.

Мета й завдання занять фізичними вправами. Проектувальна операція необхідна для визначення конкретної цілі та шляхів її досягнення в процесі фізичного виховання, що є важливим в отриманні запланованого результату [1]. Визначили, що метою в нашому випадку є покращення фізичного стану учнів щонайменше до найближчого більш високого рівня. Кожне етапне завдання передбачало позитивну зміну певного показника зі складу визначених на навчальний рік, оперативне завдання – виконання змісту кожного уроку фізичної культури, його часткове відтворення в позаурочних заняттях у школі й самостійних – удома.

Форми занять, під час яких розв’язуватимуться поставлені завдання Визначили, що основними формами будуть уроки фізичної культури та самостійні заняття вдома; кількість, відповідно, не відрізняється від визначеної [3; 6] і складає одне на тиждень у вихідні дні. Такий тижневий обсяг є мінімально необхідним для досягнення ефекту, – при оптимальних параметрах фізичних навантажень потрібно не менше 3–4 занять на тиждень по 30–45 хв [3; 4]. Крім цього, використовують позаурочні форми: рухливі перерви й хвилинки, заняття фізичними вправами до початку самопідготовки, масові спортивно-оздоровчі заходи. Зміст (за винятком останнього) спрямовували на відпочинок учнів, що досягається використанням навантажень низької інтенсивності [3; 7]. Водночас застосовують додаткову форму – «змагання наприкінці навчальної чверті», – спрямовану на визначення результатів у вияві фізичних якостей, які діти розвивали протягом цього періоду. Змагання проводять у вихідний

день, зазвичай суботу (за попередньою домовленістю з батьками), а обов'язковою умовою є їхня присутність на цьому заході. Імовірність виконання домашнього завдання збільшується у зв'язку із таким: реалізується у вихідний день, тобто учні мають достатньо вільного часу; контроль за виконанням та участь у ньому беруть батьки.

Визначення соматотипів учнів. Виконання цієї проектувальної операції саме на цьому етапі зумовлено тим, що із нею пов'язані всі подальші операції, а її призначення – реалізувати вимогу про диференційований підхід до учнів. Ураховували, що високоефективним і прогностичним критерієм є соматотип, оскільки сформовані підгрупи школярів однорідні за комплексом показників, передусім морфологічних і функціональних [1; 2] (останнє важливо з огляду на поставлену мету). Діагностику соматотипу здійснюють за методикою Штефко-Островського в модифікації С. С. Дарської, оскільки їй немає рівноцінної у вітчизняній та іноземній практиках за кількістю передбачених типів і чіткістю їх розмежування саме в дітей шкільного віку [3; 4].

Визначення складу показників фізичного стану, які потрібно покращити. Проектувальна операція дає змогу конкретизувати для учнів певного соматотипу й віку показники фізичної підготовленості, які потрібно покращити. У вісім років у всіх дівчаток такими є абсолютна м'язова, вибухова сила, а враховуючи соматотип додатково: астенічний – координація в циклічних локомоціях; торакальний – гнучкість; дигестивний – швидкісна сила, гнучкість, координація в циклічних локомоціях; м'язовий – швидкісна сила, гнучкість. У всіх хлопчиків восьми років потрібно розвивати вибухову силу, а також астенічний соматотип – координацію в циклічних локомоціях; торакальний – м'язову силу; дигестивний – загальну витривалість, м'язову силу, гнучкість, координацію в циклічних локомоціях; м'язовий – швидкісну й м'язову силу.

У всіх 9-річних дівчаток варто розвивати швидкісну, абсолютну силу, а також у представниць астенічного соматотипу – вибухову силу; м'язового – силову витривалість, вибухову силу, гнучкість, координацію у циклічних локомоціях; торакального – силову витривалість, вибухову силу, гнучкість; дигестивного – силову, загальну витривалість, координацію в циклічних локомоціях. У всіх хлопчиків цього віку такими фізичними якостями є абсолютна м'язова сила, а також у представників астенічного соматотипу – швидкісна сила; торакального – силова витривалість, швидкісна, вибухова сила, гнучкість; дигестивного – координація в циклічних локомоціях; м'язового – силова витривалість, вибухова сила. Водночас ураховують закономірність зростання анаеробних і стабілізацію аеробних можливостей таких дівчаток і хлопчиків [3].

Визначення послідовності розвитку фізичних якостей у навчальному році. Проектувальна операція дає змогу врахувати ефект попередніх занять, оскільки його накопичення – основа утворення кумулятивної адаптації, без якої неможливо досягти покращення фізичних якостей [2]. У зв'язку із цим та враховуючи зміст навчального матеріалу запропонована послідовність виглядає так: вибухова сила – абсолютна м'язова сила – анаеробні можливості в ігровій діяльності – абсолютна м'язова сила – анаеробні можливості в ігровій діяльності – абсолютна м'язова сила – вибухова сила – анаеробні можливості в ігровій діяльності. У цій послідовності передбачають також навантаження, спрямовані на покращення швидкісної сили дівчаток м'язового соматотипу, а враховуючи рекомендації [1; 6], – для всіх також на покращення гнучкості під час занять удома.

Урахування інтересів і побажань учнів щодо певних видів фізичних вправ. Проектувальна операція спрямована на виконання відповідної настанови [6] та рекомендацій [1; 6], а необхідність її реалізації саме на цьому етапі зумовлена змістом наступної операції. Ураховуючи отримані в констатувальному експерименті дані, потрібно використовувати рухливі ігри (переважно дві-три в окремому уроці), передусім з елементами баскетболу й різні естафети, а також додаткове до зазначеного побажання дівчаток і хлопчиків щодо ігор з елементами гімнастичних вправ та футболу. Також використовують рухливі ігри, спрямовані на закріплення й удосконалення вивченого програмного матеріалу.

Визначення стимулів для мотивації учнів до високої фізичної активності в школі й удома. Мотивація відіграє важливу роль в успішному розв'язанні завдань фізичного виховання, забезпеченні систематичного використання фізичних вправ у позашкільній діяльності учня, а її формуванню сприяє комплекс стимулів, заохочень, переконань, реалізація контролюючої функції оцінки [4; 7]. У зв'язку з цим враховуються визначені в констатувальному експерименті мотиви учнів щодо занять фізичними вправами: висока оцінка, усна похвала, певна відзнака, інтерес до певних видів фізичних вправ. Водночас потрібно спонукати кожного учня до покращення своїх показників щонайменше до найближчого більш високого рівня, використовуючи як орієнтир дані динаміки цих показників. Водночас співпрацюють із батьками дітей, а саме: на початку навчального року їм доводять результати тестування та умови оцінювання досягнень; пояснюють, що досягти високих показників можна, виконуючи

завдання уроків фізичної культури, позаурочних занять у школі й рекомендації вчителя щодо занять удома; наприкінці кожної чверті реалізують розглянуту раніше форму «змагання наприкінці навчальної чверті»; долучають до цих змагань батьків як уболівальників.

Визначення термінів проведення й змісту педагогічного контролю. Проектувальна операція передбачає визначення змісту, конкретизацію видів і термінів проведення педагогічного контролю. Під час визначення показників, що будуть об'єктом контролю, потрібно враховували мету занять фізичними вправами та обмеження їх кількості при одночасній відносно повній характеристиці фізичного стану учня. Термінами проведення контролю є початок навчального року (вихідний контроль), кінець кожної навчальної чверті (поточний контроль), кінець навчального року (підсумковий контроль) й уроки фізичної культури, інші заняття фізичними вправами (оперативний контроль). Останній передбачає оцінювання реакції організму учня на фізичне навантаження візуально, у випадку необхідності – із використанням пульсометрії [4; 7; 8]. Поточний контроль передбачає оцінювання стану розвитку фізичної якості, яку в цей період розвивали, вихідний і підсумковий – величини вияву досліджуваних показників.

Ураховуючи спрямованість контролю (фізичний стан учнів), вивчають функціональні показники, фізичну підготовленість, реакцію на запропоноване фізичне навантаження.

Організаційне забезпечення уроків. Проектувальна операція спрямована на підвищення якості уроків фізичної культури, передусім в аспекті досягнення їх високої загальної й моторної щільності. Для цього до початку навчального року здійснюють підготовку всього необхідного обладнання, інвентарю, приладів, технічних пристроїв, тренажерів тощо. Під час підготовки до уроку фізичної культури визначають (виходячи із завдань) перелік необхідного обладнання, інвентарю й водночас організаційні дії, які слід провести до початку та під час уроку, пов'язані, передусім, із підготовкою місць занять до виконання кожного завдання уроку, оптимальним розміщенням таких місць на майданчику, переміщенням до них учнів, організацією їхньої діяльності на кожному такому місці, особливо в разі використання методу колового тренування.

Визначення напрямів і способів співпраці з учителями початкових класів у розв'язанні поставлених перед учнями завдань. Проектувальна операція спрямована на виконання важливого завдання, пов'язаного із забезпеченням учителів початкових класів знаннями й уміннями формувати зміст позаурочних занять та уроків фізичної культури учнів початкової школи. Для цього педагогам надається інформація, передусім, такого змісту: про інтереси учнів і їхні побажання щодо виконання певних видів фізичних вправ; про стимули, що сприяють формуванню бажання систематично використовувати такі вправи в школі й удома; про необхідність співпраці учителя та батьків в аспекті зазначеного та про види такої співпраці.

Визначення напрямів і способів співпраці з батьками у розв'язанні поставлених перед учнями завдань. Проектувальна операція зумовлена великим потенціалом означеної співпраці, оскільки батьки відіграють важливу роль у формуванні особистості дитини [2; 8]. Тому потрібно активніше долучати їх до виконання завдань шкільного фізичного виховання, насамперед щодо контролю за якістю виконання дитиною цих завдань, формування усвідомленого ставлення, мотивації й підвищення інтересу до занять фізичними вправами. У зв'язку з цим потрібно на початку навчального року під час батьківських зборів за участі вчителя початкових класів і вчителя фізичного виховання довести до відома батьків вимоги із предмету «Фізична культура і основи здоров'я»; розклад запланованих спортивно-оздоровчих заходів, що передбачають присутність батьків; необхідність участі в заняттях їхньої дитини фізичними вправами у вихідний день. Наступний крок – отримати підтримку батьків щодо запропонованих заходів і визначити способи співпраці (одержання протягом навчального року інформації про зміст занять фізичними вправами вдома із щоденника, де дитина робить запис комплексу вправ, консультативна допомога від учителя початкових класів, фізичного виховання тощо).

Висновки й перспективи подальших досліджень. Ураховуючи сутність понять «програма», «програмування», а також загальні й методичні принципи фізичного виховання, положення теорії адаптації, вимоги програми про диференційований підхід, інтереси й побажання учнів, формування потреби систематичних занять фізичними вправами, високу моторну щільність уроків і результати констатувального експерименту, розроблено алгоритм програмування змісту для покращення фізичного стану дітей початкової школи в процесі фізичного виховання.

Подальші дослідження варто спрямувати на експериментальну перевірку ефективності змісту фізичного виховання учнів початкової школи, розробленого з урахуванням запропонованого алгоритму в аспекті розв'язання поставлених завдань.

Джерела та література

1. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Андреева. – К., 2002. – 20 с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-тє вид. переробл. і доповн. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2007. – 248 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 528 с.
4. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Л. Гасюк. – Львів, 2003. – 254 с.
5. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: фізична культура. 1–4 класи. – Ірпінь : ВТФ «Перун», 2001. – 112 с.
6. Слюсарчук В. В. Характеристика функціональних показників дітей різних соматотипів між 8 і 10 роками. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / В. В. Слюсарчук; за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. – № 10. – С. 77–83.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд., стереотип. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
8. Weiss M. R. Motivating kids in physical activity / M. R. Weiss // Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports. – 2000. – № 11. – P. 1–6.

Анотації

Ураховуючи теоретико-емпіричні дані, розроблено алгоритм програмування змісту уроків фізичної культури для учнів початкової школи, спрямований на покращення їхнього фізичного стану. Реалізація запропонованого алгоритму під час формування й реалізації змісту фізичного виховання повинна забезпечити покращення фізичного стану таких учнів, оскільки передбачає виконання вимог загальних і методичних принципів фізичного виховання, положень теорії адаптації, вимог чинної програми, передусім пов'язаних із диференційованим підходом до учнів, урахуванням інтересів і побажань, мотивацією до самостійних занять фізичними вправами, забезпеченням високої моторної щільності уроків та врахуванням отриманих у констатувальному експерименті даних про особливості динаміки показників фізичного стану дітей досліджуваного віку різних соматотипів.

Ключові слова: *учні початкової школи, фізичний стан, фізичне виховання, алгоритм програмування змісту.*

Виктор Слюсарчук, Виктор Голуб, Ярослав Кравчук. Программирование средств и методов физического воспитания детей младшего школьного возраста. *Учитывая теоретико-эмпирические данные, разработан алгоритм программирования содержания уроков физической культуры для учащихся начальной школы, направленный на улучшение их физического состояния. Реализация предложенного алгоритма при формировании и реализации содержания физического воспитания должна обеспечить улучшение физического состояния учащихся, поскольку предусматривает выполнение требований общих и методических принципов физического воспитания, положений теории адаптации, требований действующей программы, прежде всего связанных с дифференцированным подходом к учащимся, учетом их интересов и пожеланий, мотивацией к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обеспечением высокой моторной плотности уроков и учетом полученных в констатирующем эксперименте данных об особенностях динамики показателей физического состояния детей исследуемого возраста разных соматотипов.*

Ключевые слова: *ученики начальной школы, физическое состояние, физическое воспитание, алгоритм программирования содержания.*

Viktor Sliusarchuk, Victor Golub, Yaroslav Kravchuk. Programming Tools and Techniques of Physical Education of Primary School Children. *Given the theoretical and empirical data, the algorithm programming content of lessons of physical education for elementary school students, is aimed at improving their physical condition. Implementation of the proposed algorithm in the formulation and implementation of the content of physical education is to provide improved physical condition of students, since it calls for the implementation of general principles and methodology of physical education, of the theory of adaptation, the current program requirements, primarily related to the differentiated approach to students based on their interests and wishes, the motivation to self-employment physical activity, providing a high motor density and taking into account the lessons derived from an experiment data about the features of the dynamics of the physical condition of the studied children with different age and somatotype.*

Key words: *primary school, physical condition, physical education, algorithm programming content.*