

УДК 796.015.132

Круцевич Т.Ю., Трачук С.В., Нападій А.П.

ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ПЕРІОДИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Подано результати експертного оцінювання періодизації фізичної підготовки учнів середніх класів протягом навчального року. Визначено науково обґрунтовані положення щодо періодизації фізичної підготовки учнів з урахування їх фізичного стану впродовж навчального року і чіткою вираженою цільовою спрямованістю періодів.

Ключові слова: фізична підготовка, фізична культура, періодизація.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Предмет "Фізична культура" є важливим чинником гуманізації виховання в школі і безпосередньо пов'язаний з фізичним розвитком та зміцненням здоров'я дітей [2, 3].

На сьогоднішній день фахівцями визначено [1, 4, 5], що фізичне виховання у школі має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення. Удосконалення програм фізичної культури в школі та контрольних нормативів фізичної підготовленості не може в повній мірі вирішити проблему адекватності фізичних навантажень на уроках фізкультури, тому що в програмах зміст матеріалу, засоби фізичного виховання подаються загалом на навчальний рік, а його розподіл за годинами, обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження з використанням тих, чи інших вправ з видів спорту повністю залежить від компетенції вчителя фізичної культури [5, 7, 10, 11].

Періодизація фізичної підготовки учнів обмежена навчальними семестрами і не враховує циклічність адаптаційних змін, які проходять в організмі школярів у зв'язку з умовами організації навчального процесу в школі, періодичності чергувань навчального процесу з канікулами (літніми, зимовими і весняними). У цей період суттєво змінюється руховий режим школярів залежно від того, де діти проводять канікулярний час – в оздоровчих таборах, чи вдома за комп'ютером [6, 12].

Тривалість зниженого рухового режиму, гіподинамія впливають на розвиток дезадаптаційних процесів в організмі учнів [7, 8] і вимагає після канікул поступового "втягування" організму дітей у систематичні заняття фізичними вправами, що обумовлює розробку періодизації фізичної підготовки протягом навчального року.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011–2015 рр. 3.1 "Удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах" (№ державної реєстрації 0111U001733).

Мета роботи: здійснити експертну оцінку фахівцями у сфері фізичного виховання і спорту періодизації фізичної підготовки учнів середніх класів в організації навчально-виховної роботи з фізичної культури.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, метод експертної оцінки, метод порівняння і зіставлення, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Результати попередніх досліджень дозволили обґрунтувати річний і тижневий цикли побудови навчального процесу для дітей 13–14 років [9, 12].

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 підтвердження можливості підвищення ефективності організації навчально-виховної роботи з фізичної культури шляхом впровадження періодизації фізичної підготовки учнів середніх класів загальноосвітнього навчального закладу, а також доцільності розробки було проведено експертне опитування вчителів (15 осіб) фізичної культури загальноосвітніх шкіл міста Кам'янець, де потрібно було оцінити зміст питання за п'ятибальною шкалою.

Розрахунок коефіцієнта конкордації, який відображає узгодженість думок експертів (W) дорівнює 0,82, що є достатнім для експертної оцінки групи питань, представленої в таблиці 1.

При оцінці організаційних умов проведення занять необхідність проведення контролю вихідного фізичного стану школярів на початку навчального року була оцінена в 4 бали ($S = 1,40$), причому максимальну значимість (4–5 бали) цим положенням дали 33 % експертів – вчителів фізичної культури жінок і 40 % – чоловіків. Проведене експертне опитування показало, що у відповідях на запитання "Чи спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості і показників фізичного стану в учнів на початку навчального року після літніх канікул?" середня оцінка склала 4 бали ($S = 1,0$).

Значне зниження (4–5 бали) фізичного рівня фізичної підготовленості і показників фізичного стану в учнів на початку навчального року відмічають 27 % вчителів жінок і задовільне зниження 53 % – чоловіків. Що може свідчити про загальну тенденцію зниження зазначених показників після літніх канікул.

Про коливання показників фізичної підготовленості учнів, що характеризує рівень прояву рухових якостей за місяцями впродовж навчального року зазначають більшість експертів середній бал склав $3,73 \pm 1,58$ балів. В цілому за даним питанням загальна сума балів склала 68 балів з 75 можливих, що становить 75 %.

Таблиця 1

Експертна оцінка методичних рекомендацій з періодизації фізичної підготовки вчителями фізичної культури (n=15), бал

№	Зміст питання	Σ	бал	S
1.	Чи проводиться контроль вихідного фізичного стану школярів на початку навчального року?	60,00	4,00	1,40
2.	Чи спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості і показників фізичного стану в учнів на початку навчального року після літніх канікул?	54,00	3,60	0,91
3.	Чи коливаються показники фізичної підготовленості учнів за місяцями впродовж навчального року?	56,00	3,73	1,58
4.	Чи збільшується кількість захворювань у школярів протягом року?	39,00	2,60	0,98
5.	За Вашим спостереженням, у який період більше хворіють учні:			
	вересень-жовтень	11	3,67	1,53
	листопад-грудень	32	4,00	1,07
	січень-лютий	21	3,50	1,38
	березень-квітень	23	3,83	0,75
	травень	4	2	0,5
6.	Чи необхідна періодизація річної фізичної підготовки учнів в умовах навчального процесу з дисципліни "Фізична культура"?	68	4,53	0,74
7.	Чи необхідний втягувальний період в структурі планування засобів фізичного виховання після літніх і зимових канікул?	70	4,67	0,72
9.	Чи необхідний основний період в структурі річного планування розподілу засобів і методів фізичного виховання?	70	4,67	0,62
8.	Чи необхідний підготовчий період в структурі річного плану розподілу засобів і методів фізичного виховання?	67	4,47	0,91
10.	Чи необхідний перехідний період в структурі рухового режиму учнів протягом літніх і зимових канікул ?	70	4,67	0,62
11.	Чи достатня тривалість втягувального періоду (вересень) ?	65	4,33	0,82
12.	Чи достатня тривалість підготовчого періоду (жовтень)?	62	4,13	1,35
13.	Чи достатня тривалість основного періоду (листопад-грудень і лютий-травень)?	69	4,60	0,74
14.	Чи достатня тривалість підготовчого періоду після зимових канікул (після 10 січня до 30 січня)?	68	4,53	0,64
15.	Як Ви оцінюєте запропоновану періодизацію фізичної підготовки учнів протягом року на уроках фізичної культури?	55	3,67	0,97
16.	Чи необхідно спільно з учнями розробити програму рухового режиму на період канікул?	68	4,53	0,74

Середня оцінка в 2,6 балів ($S = 0,98$) була виставлена експертами на запитання "Чи збільшується кількість захворювань у школярів протягом року?". Однак можна припустити, що хоча і не спостерігається сплеску кількості збільшення захворювань впродовж навчального року, однак захворювання різних систем організму школярів проявляється в різні періоди. При цьому відзначається деяка неузгодженість у думці одного і того ж експерта. Оцінюючи в 2–3 бали не значне збільшення кількості захворювань у школярів протягом року, в 5 балів оцінюється збільшення захворюваності в листопаді-грудні.

Так на питання "За Вашим спостереженням, в який період більше хворіють учні?" експерти дали наступну оцінку: в період вересень–жовтень було оцінено в 3,67 бали ($S = 1,53$); найвища оцінка в 4 бали ($S = 1,07$) тобто сплеск захворюваності припадав на листопад–грудень; було оцінено в $3,5 \pm 1,38$ бали

рівень захворюваності за січень–лютий і $3,83 \pm 0,75$ бали за березень–квітень; найнижчий рівень захворюваності відмічено в травні ($2 \pm 0,5$ бали).

Необхідність переодизації річної фізичної підготовки учнів в умовах навчального процесу з дисципліни "Фізична культура" була оцінена експертами в 4,53 бали ($S = 0,74$). Найвищий бал (4–5) поставили 53 % вчителів чоловіків і 33 % – жінок. В цілому загальна сума балів склала 68 з 75 можливих, що складає 91 %, тих хто вважають за необхідність планування процесу фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах впродовж навчального року за періодами з чіткою вираженою цільовою спрямованістю (втягувальний, підготовчий, основний, втягувальний, основний, перехідний).

Для кожного із виділених періодів характерні конкретні завдання, критерії ефективності, специфічні закономірності, значимість різних принципів і особливості їх реалізації, також існує стійкий функціональний взаємозв'язок, що забезпечує цілісність і логічність всієї системи фізичного виховання з вдосконалення фізичного стану школярів. Всі експерти оцінюють значимість і необхідність втягуючого періоду в структурі планування засобів фізичного виховання після літніх і зимових канікул в 4,67 бали ($S = 0,72$) з загальною суммою балів 60, а це 93 %.

Необхідність підготовчого періоду в структурі річного плану розподілу засобів і методів фізичного виховання експерти оцінюють в 4,47 бали ($S = 0,91$).

Відповіді експертів (вчителів фізичної культури) на запитання "Чи необхідний основний період в структурі річного планування розподілу засобів і методів фізичного виховання?" в середньому складала 4,67 бали ($S = 0,62$) і розподілилися так: 70 балів з 75, а це 93 %.

Також експерти оцінили в 4,67 балів ($S = 0,62$) необхідність перехідного періоду в структурі рухового режиму учнів протягом літніх і зимових канікул. Від 4 до 5 балів оцінили дане положення 93 % експертів.

Загалом питання: "Чи достатня тривалість втягуючого періоду (вересень)" експерти оцінили в 65 балів з 75 (середній показник при цьому $4,33 \pm 0,82$ балів).

Експерти оцінюють в $4,13 \pm 1,35$ бали достатній за тривалістю підготовчий період (жовтень).

Питання: "Чи достатня тривалість основного періоду (листопад-грудень і лютий-травень)?" експерти оцінюють $4,6 \pm 0,74$ бали. Максимальну кількість балів (4–5) виставило 87 % експертів.

Питання: "Чи достатня тривалість підготовчого періоду після зимових канікул (після 10 січня до 30 січня)?" було оцінено експертами в $4,53 \pm 0,64$ балів.

Аналіз результатів свідчить, що більшість експертів вважають за необхідне впровадження в процес фізичного виховання періодизації річної фізичної підготовки учнів протягом року на уроках фізичної культури (55 балів з 75 можливих, що становить 73 %). За даним питанням спостерігається деяка не узгодженість оцінки експертів. Оцінюючи в $3,67 \pm 0,97$ бали дане питання, вони значно вище оцінюють необхідність періодизації і необхідність визначених періодів і їх тривалість.

Про необхідність спільно з учнями розробляти програму рухового режиму на період канікул зазначило 90 % експертів, середній бал при цьому склав 4,53 ($S = 0,74$).

У ході експертного опитування були виявлені основні проблеми і недоліки розробки та впровадження існуючих підходів, а також запропоновано шляхи підвищення ефективності організації навчально-виховної роботи з фізичної культури. Таким чином, експертне опитування підтвердило доцільність розробки і впровадження періодизації фізичної підготовки учнів середніх класів в навчальному процесі з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Висновок. Аналіз результатів свідчить, що більшість експертів (погодженості думок експертів дорівнює $Wp = 0,82$) вважають за доцільне впровадження в процес фізичного виховання періодизації річної фізичної підготовки учнів в умовах навчального процесу з дисципліни "Фізична культура" (68 балів з 75 можливих, що становить 91 %). Вчителі з фізичної культури вважають, що наявні підходи до організації, планування навчально-виховної роботи з фізичної культури, особливо зі школярами середніх класів, потребують суттєвих змін, зокрема за рахунок впровадження науково обґрунтованих положень щодо періодизації фізичної підготовки учнів з урахування їх фізичного стану впродовж навчального року і чіткою вираженою цільовою спрямованістю періодів (втягувальний, підготовчий, основний, втягувальний, основний, перехідний), між якими існує стійкий функціональний взаємозв'язок, що забезпечує цілісність і логічність всієї системи фізичного виховання з вдосконалення фізичного стану школярів.

Перспективи подальших розвідок будуть стосуватися нормативів фізичної підготовленості школярів 5-9 класів протягом навчального року.

Використані джерела

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. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. VII. Освітня галузь "Здоров'я і фізична культура" // Фізичне виховання в сучасній школі, № 2 (78), 2012. – С. 2. – 8.

3. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти (Наказ Міністерства освіти України від 25.05.98 № 188) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uazakon.com/document/spart71/inx71134.htm>.
4. Кіприч С. В. До проблеми програмно-нормативних основ фізичного виховання дітей і підлітків / С. В. Кіприч, О. І. Кириленко // Спортивна наука України. – 2007. – № 2 (11). – С. 20–25.
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. Кузьомко Л. М. Фізична підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл / Л. М. Кузьомко, С. Г. Приймак, П. Б. Кондратенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2007. – №8. – С. 73 – 75.
7. Лисак І. В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Ірина Вікторівна Лисак ; НУФВСУ. – Київ, 2013. – 22 с.
8. Мосійчук Л. В. Формування комплексної системи навчально- тренувальних завдань у фізичному вихованні школярів (на прикладі підлітків 13-14 років: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Л. В. Мосійчук. – Львів, 2004. – 24с.
9. Нападій А. П. Планування навчального процесу з фізичної культури з урахуванням динаміки фізичного стану школярів 13-14 років / А.П. Нападій // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2014. – № 5. – С. 55–58.
10. 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.
11. Терехов В. Ф. Перспективне та річне планування роботи навчального закладу / В. Ф. Терехов, І. В. Усик, Н. І. Яременко. – К. : Шк. світ., 2011. – 128 с.
12. Трачук С. Фізична підготовленість школярів 13–14 років продовж навчального року // С. Трачук, А. Нападій / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти, матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів. м. Київ, 12–13 червня 2014, Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2014. – С. 165–167.

Krutsevich T., Trachuk S., Napadiy A.

EXPERT ASSESSMENT OF THE PERIODIZATION OF PHYSICAL PREPARATION OF MIDDLE SCHOOL CHILDREN DURING THE SCHOOL YEAR

The improving of physical education program at school and monitoring standards of physical fitness can not fully solve the problem of the adequacy of physical loading at PE classes because the means and methods of physical education programs are offered in general for the academic year, and the distribution of physical loading beyond the time, volume, intensity, application of these or those types of motor activity are held at the expense of physical culture. The periodization of physical preparation of schoolchildren is limited with academic semesters and does not account for cyclical nature of adaptive changes occurring in the body of schoolchildren in connection with the conditions of the educational process at school, frequency of alternation of the educational process with vacations.

The object of the work: To carry out expert evaluation of periodization of physical fitness of secondary school children in the organization of educational work on physical culture. Previous studies of specialists in physical education and sport allowed to substantiate the annual and weekly cycles of building the learning process for children 13-14 years. Planning of the process on physical education in secondary schools is manifested through a modified approach to division of the academic year (annual macrocycle) into the periods (mesocycles) with a clear goal orientation: I - retracting period (September); II – the preparatory period (October); III – the main period (November-December); IV - transition period (1-9 January); V – preparative period (10-30 January); VI - the main period (February-May) VII – transition period (June-August). An expert interviews of physical education teachers of secondary schools in the city Kamenetz (15 persons), which aimed to assess the condition of the issue under consideration on a 5-point scale, was carried out. The analysis of the results shows that the majority of experts (the consistency of expert opinion is $W_p = 0,82$) consider appropriate introduction to the process of physical preparation periodization of the annual physical fitness of schoolchildren in terms of the educational process in the discipline "Physical training" (68 points out of 75 possible, which is 91 %). Specialists in the field of physical education and sport carried out expert evaluation of periodization of physical fitness of middle school children in the organization of educational work on physical training. The main problems were determined and the ways to improve the organization of work on physical preparation were proposed.

Key words: *physical preparation, physical culture, periodization, middle school children.*

Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.