



**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОМПЛЕКСНЕ  
ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ  
ДІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Сембрат Сергій, Погребний Віктор*

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

**Аннотация**

Особый интерес для практики физического воспитания детей и подростков представляет комплексное исследование, которое позволяет получить информацию о развитии и воспитании силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости в процессе проведения урока физической культуры.

Разработанные педагогические условия организации физической подготовки детей младшего школьного возраста, которые учитывают вековые закономерности развития организма, требуют контроля и оценки его эффективности педагогической деятельности.

Организация занятий по физической подготовке в значительной степени определяется физическим и психическим развитием детей, которое подтверждается научными исследованиями.

Одним из важных способов оптимизации процесса физической подготовки является формирование у детей мотивации к занятиям физической культурой и достижению высоких результатов в развитии физических качеств.

Проведенные исследования показали, что эффективность достигается лишь тогда, когда занятие или отдельные его части проходят в форме соревнования.

Использование соревновательных элементов способствует быстрому овладению техникой физических упражнений, развитию физических качеств и повышению результативности тестирования.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физические качества, планирование.

**Annotation**

The special interest for practice of physical education of children and teenagers presents complex research, that allows to obtain information about development and education of force, speed, endurance, flexibility and adroitness in the process of conducting lesson of physical culture.

Worked out pedagogical terms of organization of physical preparation of children of midchildhood, that take into account age-old conformities to law of development of organism, require control and estimation of his efficiency of pedagogical activity.

Organization of employments after physical preparation is largely determined by physical and psychical development of children, that is confirmed by scientific researches.

One of important methods of optimization of process of physical preparation there is forming for the children of motivation to employments physical cultures and achieve-

ments of high results in development physical capabilities. Undertaken studies showed that efficiency was arrived at only then, when a study is or his separate parts held in form a competition. Use of elements of competition/

**Keywords:** physical training, physical quality, planning.



**Постановка проблеми.** Удосконалення фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку може бути ефективною, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами: планування засобів і методів фізичної підготовки відповідно до вікових особливостей організму дітей, організацією занять з фізичної культури.

Проте у проведених раніше дослідженнях при розробці планів фізичної підготовки дітей і підлітків використовували показники темпів розвитку фізичних здібностей і не давали конкретних рекомендацій із вибіркового впливу на виховання певних фізичних здібностей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Організація занять з фізичної підготовки в значній мірі визначається фізичним та психічним розвитком дітей, що підтверджується науковими дослідженнями [2,4] і педагогічною практикою.

В науковій, навчальній і методичній літературі [1,8] з фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку під час розвитку фізичних здібностей і підвищення рівня фізичної підготовленості найчастіше пропонується використовувати рухливі ігри.

Л.В. Волков [2], Л.П. Сергієнко [7] вважають, що одним із важливих способів оптимізації процесу фізичної підготовки є формування у дітей мотивації до занять фізичною культурою та досягнення високих результатів у розвитку фізичних здібностей. Проведені авторами дослідження показали, що ефективність досягається лише тоді, коли заняття або окремі його частини проходять у формі змагання. Використання елементів змагання сприяє швидкому оволодінню технікою фізичних вправ, розвитку фізичних здібностей, підвищенню результативності тестування.

Така форма організації занять

у теорії та практиці фізичного виховання отримала назву спортивно-ігрової.

Ця форма фізичної підготовки знаходить своє широке застосування у фізичному вихованні дітей дошкільного, шкільного віку, студентської молоді. Спортивно-ігрова форма фізичної підготовки лягла в основу задуму змагань серед дітей дошкільного і шкільного віку в різних країнах світу, які одержали назву «Роби з нами, роби краще нас» (Німеччина), «Веселі старти» (Україна, Росія), «Спортландія» (Білорусь).

У навчальному процесі з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку спортивно-ігрова підготовка є цінною тому, що використання елементів змагальної діяльності сприяє виникненню позитивних емоцій, які значно підвищують працездатність дітей, що є одним з вагомих факторів виховання фізичних здібностей.

**Метою даного дослідження** є розроблення рекомендацій з організації та комплексному плануванні педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей шкільного віку.

**Для реалізації мети були сформульовані такі завдання дослідження:**

1. З'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.

2. Дослідити комплексне планування педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей 6-7 років.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проходили у школах м. Переяслав-Хмельницький Київської області за участю школярів 6-7 років. Загальна кількість досліджених у кожному віці становить близько 110 учнів.

В процесі педагогічних експериментів використовувались такі **методи:** спостереження, динамометрія, гоніометрія, пульсометрія, хронометрія, теплінгметрія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретична концепція Л.С. Вигодського [3], була реалізована в дослідженнях [2,4,7] при вивченні сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей дітей дошкільного та шкільного періодів. Зокрема, у дослідженнях Е.С. Вільчовської [1] було виявлено, що в дітей 3-7 років чітко спостерігається гетерохронність у розвитку фізичних здібностей, наявність сенситивних періодів. Зміни щорічних темпів зростання показників швидкості і гнучкості в дітей вивченого автором віку відбуваються однаково у хлопчиків і дівчаток. Динаміка показників розвитку інших якостей не збігається. Зокрема, у дівчаток, у порівнянні з хлопчиками, у найбільш сприятливі вікові періоди темпи зростання спритності, швидкості і сили дещо вищі.

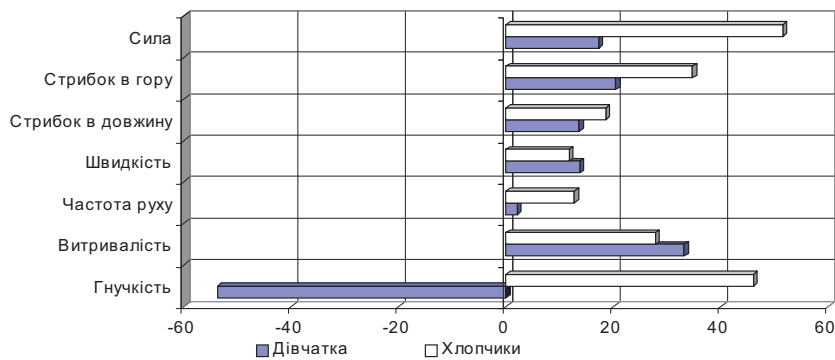
На цій основі автор рекомендує планувати засоби і методи фізичної підготовки відповідно до вікових особливостей організму дітей, а фізичне навантаження збільшувати в сенситивні періоди розвитку певних фізичних здібностей.

Проте, для педагогічної практики фізичного виховання дітей необхідна чітка система впливу на розвиток конкретних фізичних здібностей. У проведених раніше дослідженнях [1,3,5] при розробці планів фізичної підготовки дітей і підлітків використовували показники темпів розвитку фізичних здібностей і не давали конкретних рекомендацій щодо вибіркового впливу на виховання певних фізичних здібностей.

У проведених нами дослідженнях використана технологія розроблена Л.В. Волковим, яка дозволяла конкретизуватися у нормуванні фізичних навантажень вибіркової спрямованості при розвитку фізичних здібностей.

Такий підхід дає можливість встановити, використовуючи дані





**Рис. 1. Віковий темп розвитку ( в %) компонентів фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків від 6 до 7 років**

про структуру фізичної підготовленості та особливості вікового розвитку її компонентів – сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності – норми вибіркового педагогічного впливу в межах 5-25 % навчального часу.

На цій підставі було розроблено планування як вибіркового, так і комплексного розвитку фізичних здібностей дітей 6-7-річного віку.

Для визначення належних величин вибіркового педагогічного впливу, спрямованого на розвиток певних фізичних здібностей, нами була вироблена наступна стратегія диференціації темпів розвитку фізичних здібностей:

- високий темп передбачає щорічний приріст розвитку фізичних якостей більше як на 20 % в сенситивний період, що дає можливість нормувати річний тренувальний вплив у межах 15-25 % навчального часу;

- середній темп – щорічний приріст складає до 20 %, що вимагає відводити в навчальному році 10-15 % часу на спрямований розвиток фізичної якості;

- низький темп (від 0 і нижче), який спостерігається в незначній кількості випадків вікового розвитку фізичних здібностей і становить до 5 % часу, спрямованого на підтримку його вікового функціонування.

Проведений аналіз засвідчує, що від 6 до 7 років у дівчаток і

хлопчиків спостерігається активний розвиток фізичних якостей (Рис. 1).

Виняток для дівчаток становить розвиток рухливості в суглобах, де спостерігається помітне погіршення цих можливостей від 6 до 7 років.

Найбільша активність у своєму розвитку відзначена за результатами бігу на 300 м. Так, темп розвитку цієї якості у дівчаток становить 33,1%, відповідно, вправи на витривалість у річному циклі навчального процесу можуть бути застосована в обсязі 25,0 %. Швидкісно-силові можливості, за результатами стрибка вгору, також активізується у своєму розвитку, і їх темп становить більше 20,0 %, що у відповідності до розробленої стратегії потребує до 20,0 % навчального часу для виховання даних якостей.

Такі фізичні якості, як сила, швидкість руху і швидкісно-силові можливості (стрибок у довжину з місця) мають середні темпи розвитку, а отже час, відведений на їх розвиток, не повинен перевищувати 10,0 % за рік. Така кількість часу відводиться і на розвиток частоти рухів і спритності.

Раніше було відзначено, що показники рухливості суглобів у 6-річних дівчаток дещо погіршуються, але є в середньому на 3 см вищими, ніж у хлопчиків. Тому на навчальних заняттях для підтримки гнучкості необхідно ви-

користати до 5,0 % часу.

Усі названі фізичні якості визначають структуру фізичної підготовки дівчаток 6-річного віку, а їх педагогічний вплив, на основі факторного аналізу, становить 71,0 %.

Аналіз сумарного показника активності вікового розвитку всіх фізичних якостей у дівчаток від 6 до 7 років, свідчить, що він становить 4,15 %.

Для хлопчиків цього віку характерна активність розвитку швидкісно-силових можливостей (стрибки вгору), сили, гнучкості і витривалості. Майже всі ці фізичні здібності активізуються в темпі свого розвитку більш, ніж на 30,0 %.

Враховуючи активність їх вікового розвитку, можна в навчальному процесі застосувати вправи цього напрямку до 15,0 % часу.

Темп розвитку швидкості руху, швидкісно-силових можливостей (стрибок у довжину з місця), відповідно до особливостей їх вікового розвитку, вимагає до 10,0 % навчального часу на їх вибіркоче удосконалення.

Що стосується загальної активності темпів розвитку фізичних якостей, то в хлопчиків цей вік характеризується як активніший, і сумарний його показник становить більше 22,0 %.

У зазначений віковий період хлопчики випереджають дівчаток не тільки за рівнем рухової активності, але й за показниками фізичної підготовки, за винятком спритності і швидкісно-силових можливостей (стрибок угору).

Таким чином, можна відзначити, що співвідношення засобів вибіркового впливу у фізичній підготовці хлопчиків і дівчаток 6-7 річного віку не відрізняються (Табл. 1), але рухова активність – середній показник темпів розвитку фізичних здібностей – значно вища в хлопчиків.

Отже, при плануванні засобів вибіркового впливу диференціювати їх для хлопчиків і дівча-



Таблиця 1

**Планування фізичних навантажень (%) вибіркового впливу у навчальному році для дівчаток і хлопчиків у залежності від вікових особливостей розвитку фізичних якостей**

ДІВЧАТКА	ВІК (РОКИ)		ХЛОПЧИКИ	ВІК (РОКИ)	
	6	7		6	7
Сила	15,0	25,0	Сила	15,0	25,0
Швидкісно-силова (стрибок вгору)	20,0	5,0	Швидкісно-силова (стрибок вгору)	15,0	10,0
Швидкісно-силова (стрибок у довжину)	10,0	10,0	Швидкісно-силова (стрибок у довжину)	10,0	10,0
Швидкість рухів	10,0	10,0	Швидкість рухів	10,0	10,0
Частота рухів	10,0	25,0	Частота рухів	10,0	20,0
Витривалість	20,0	10,0	Витривалість	15,0	10,0
Гнучкість	5,0	5,0	Гнучкість	15,0	5,0
Спритність	10,0	10,0	Спритність	10,0	10,0

ток не спостерігається. Винятки можливі лише при плануванні засобів, спрямованих на розвиток рухливості в суглобах. Так, у відповідності до особливостей темпів розвитку гнучкості в навчанні для хлопчиків планується 15,0 % а для дівчаток 5,0 %.

Підбиваючи підсумки, можна вважати, що в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку найбільший ефект досягається при проведенні уроків з використанням спортивно-ігрової форми фізичної підготовки.

**Висновки та перспективи подальших досліджень:**

В системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку найбільший ефект досягається при проведенні уроків з використанням спортивно-ігрової форми фізичної підготовки. Були систематизовані фізичні вправи спортивно-ігрового напрямку і розроблено планування їх застосування для кожного віку, у відпо-

відності до програми з фізичної культури.

1. При плануванні засобів розвитку силових здібностей необхідно надавати їм перевагу у роботі з хлопчиками з 6 до 9 років, а з дівчатками з 8 до 9 років. В ці вікові періоди виявлено чутливість розвитку сили, а темп їх складає у хлопчиків 51,5 %, та у дівчаток – 44,9 %.

2. Збільшувати фізичні навантаження для розвитку швидкісно-силових здібностей хлопчиків і дівчаток слід у період від 6 до 7 років у хлопчиків та від 8 до 9 років у дівчаток, коли ця здібність збільшує темп розвитку на 38,0 %, що і дозволяє використовувати більше засобів швидкісно-силової спрямованості.

3. У хлопчиків і у дівчаток у віці від 6 до 7 років необхідно збільшувати обсяг навантаження для удосконалення швидкості. Що стосується частоти рухів, то чутливий період у її розвитку

спостерігається, як у хлопчиків, так і у дівчаток у віці від 7 до 8 років.

**Література**

1. Вільчковський Е.С. Навчальна робота з фізичної культури в 1-3 класах / Е.С. Вільчковський, М.П. Козленке // С.Ф. Цвек. – К. : Рад. школа, 1989. – 223 с.
2. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. – К.: Освіта України, 2010. – 388 с.
3. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития / Л.С. Выгодский // Вопросы психологии, № 2, 1972. – с. 14-16.
4. Гужаловский А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры, 1979. – № 9. – С. 32-33.
5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич // Олимпийская литература, 1999. – 231 с.
6. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины / А.С. Куц // Искра, 1993. – 256 с.
7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко // Олимпийская литература, 2001. – 439 с.
8. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку / С.В. Сембрат // Автореф. ...канд. наук з фізичного виховання і спорту, 2003. -21с.

