ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ З КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ П'ЯТИКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олександр ФЕДОРАК

Кам'янець-Подільський державний університет

Постановка проблеми. Серед завдань шкільного фізичного виховання одне провідних місць посідають такі з них, що спрямовані на формування належного фізичного стану учнів. Успіх в їх вирішенні значною мірою залежить від наявності та практичної реалізації передових педагогічних технологій відповідної спрямованості.

Сьогодні існує велика кількість пропозицій ефективних методичних підходів до корекції фізичного стану школярів і, зокрема, хлопчиків-підлітків. Разом з тим, з огляду на діючі сьогодні організаційно-методичні, змістові та нормативні основи шкільного фізичного виховання [4, 5, 15], суперечливі дані щодо відповідності державних нормативів фізичним можливостям учнів у контексті поняття "належний фізичний стан" [10, 17], низьку ефективність педагогічного процесу з фізичного виховання у вирішенні оздоровчих завдань [16], у тому числі з корекції фізичного стану шляхом збільшення рівня фізичної підготовленості школярів підліткового віку [12, 21] можна констатувати незавершеність у вирішенні цієї проблеми.

Робота виконується згідно плану проблемної науково-дослідної лабораторії Кам'янець-Подільського державного університету на 2002-2006 рр., Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Державного комітету молодіжної політики спорту і туризму України на 2001-2005 роки за темою 2.1.8 "Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з урахуванням темпів біологічного та морфофункціонального розвитку" (номер державної реєстрації 0103U000659) пов'язана з реалізацією розділу Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації" "Науково-методичне забезпечення", п. 85 – "Розробка програм фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення".

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно даних останніх публікацій [3, 11, 19] фізичний стан дітей упродовж їх навчання в школі значно погіршується. Цей факт обумовлює необхідність приведення в узгодженість змісту фізичного виховання поточному фізичному стану учнів і, особливо, на початку навчального року.

Загальновідомо, що однією з організаційно-методичних передумов ефективності педагогічного впливу на фізичний стан індивіда в процесі занять фізичними вправами є диференційований підхід. Разом з тим, використання запропонованих у шкільній програмі [15] критеріїв диференціації учнів потребує цілої низки уточнень у зв'язку з сучасними досягненнями галузевої та суміжних наук і, зокрема, інтеграційної педагогічної антропології, діатропіки. Усі вони розглядають учня як інтегральну індивідуальність на підставі генетичних маркерів [9, 13, 18]. Такий підхід дозволяє враховувати комплекс типологічних особливостей індивіда, а тому широко застосовується в сучасній спортивній практиці [1]. Що ж стосується педагогічних технологій диференційованого впливу на фізичний стан школярів, в яких використовуються генетичні маркери і, зокрема тип соматичної конституції, – вони

одинокі [2, 6-8, 14, 20]. Комплексних досліджень з одночасного вивчення основних характеристик фізичного стану учнів 11-14 років з урахуванням їх соматичної конституції, виконаних на одному й тому самому контингенті, нами не виявлено. Зазначене й обумовило проведення експериментального дослідження.

Мета роботи – експериментальним шляхом перевірити ефективність авторської педагогічної технології з корекції фізичного стану хлопчиків-підлітків на уроках фізичної культури.

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовувалося декілька груп методів дослідження: на теоретичному рівні – аналіз, синтез, систематизація наукової та науково-методичної літератури; на емпіричному рівні – формуючий педагогічний експеримент, педагогічне тестування, анкетування, визначення стану фізичного здоров'я, нормативне моделювання, математико-статистична обробка результатів експерименту.

Формуючий педагогічний експеримент тривав упродовж одного навчального року. Досліджуваними були п'ятикласники, які належали до найбільш представничих (м'язового і торакального) типів соматичної конституції. Урахування даних спеціальної літератури дозволило визначити вихідні методичні положення змісту експериментальної технології з корекції фізичного стану учнів. Так, *організаційно-методична частина* передбачала: врахування соматотипологічної належності учня; вибір уроку як форми організації занять. *Змістова частина* включала: корегуючий вплив на фізичний стан школярів шляхом комплексного розвитку фізичних можливостей з урахуванням встановлених нами для кожного соматотипу: особливостей розвитку моторики на даному етапі 11-14 років і типологічної моторної властивості, а також встановлених нашими фахівцями умов формування термінового та кумулятивного тренувального ефекту. Її реалізація упродовж навчального року відбувалась наступним чином: на початку та наприкінці навчального року (по три заняття) проводилось тестування; наступні шість уроків були спрямовані на розвиток загальної витривалості та гнучкості упродовж відповідно 6-10 та 10 хвилин. Інші уроки за змістом корегуючого впливу відрізнялись, проте загальний час такого впливу був приблизно однаковим, – 27-28 хвилин уроку. Так, в усіх експериментальних групах ($ТЕ_1$, $ТЕ_2$ та $МЕ_1$, $МЕ_2$ – "Т" - торакальний, "М" - м'язовий соматотип, "Е" - експериментальна) на розвиток фізичних можливостей у межах окремого заняття відводили мінімум часу, необхідного для отримання термінового тренувального ефекту: для спритності та швидкісних можливостей – по 44-47%; загальної витривалості – 31-33%; статичної силової витривалості – до 47%; швидкісної сили – 55-57%; гнучкості – від 15-17% до 26-28% часу уроку. Ці фізичні можливості з урахуванням річного розподілу навчального матеріалу були згруповані в "тренувальні пули" ("т.п."), що містили в собі фізичні навантаження на розвиток: у $ТЕ_1$ і $ТЕ_2$ – "1 т.п." – швидкісних можливостей та гнучкості, "2 т.п." – різних координаційних проявів і гнучкості, "3 т.п." – загальної витривалості та гнучкості; $МЕ_1$, $МЕ_2$ – "1 т.п." – різні координаційні прояви та гнучкість, "2 т.п." – абсолютна сила та гнучкість, "3 т.п." – статична силова витривалість і гнучкість. У групах $ТЕ_1$-$МЕ_2$ зміст педагогічного впливу передбачав використання лише "1 т.п.", а розподіл часу для розвитку фізичних можливостей виглядав наступним чином: блок А – координаційні прояви (7%), швидкісні можливості (9%), швидкісна витривалість (9%); блок Б – абсолютна сила (4%), статична сила (7%), динамічна силова витривалість (9%); блок С – загальна витривалість (9%); блок Д – гнучкість (4%); відпочинок між окремими блоками – 4-5 хвилин. В усіх дослідницьких вибірках кумулятивний

тренувальний ефект досягався використанням тренувальних пулів практично на кожному уроці упродовж навчального року.

Контрольно-нормативна частина включала розроблені нами віково-типологічні порівняльні нормативи з 12-бальною оцінкою фізичних можливостей та індивідуальні норми їх приросту за навчальний рік. Такі нормативи враховували вихідний рівень розвитку фізичних можливостей представників різних типів соматичної конституції.

Результати дослідження. Формуючий педагогічний експеримент виявив, що найбільшою ефективністю педагогічного впливу відзначався зміст педагогічної технології, застосований у групах TE_1 і ME_1 (табл. 1). Так за кількістю результатів, що достовірно зросли, у хлопчиків торакального соматотипу ефективність становила: групи TE_1 – 10, TE_2 – 7, TE_3 – 0 умовних балів, хлопчиків м'язового типу – 12; 9; 0 ум. балів відповідно в групах ME_1, ME_2 і ME_3.

Таблиця 1

Ефективність впливу різних варіантів змісту експериментальної педагогічної технології на показники п'ятикласників різної соматичної конституції

Критерій	Вибірка	Бал		Середній бал ефективності
		До експерименту	Після експерименту	
Торакальний тип конституції				
Кількість фізичних можливостей, рівень прояву яких достовірно зріс	TE_1	-	10	10
	TE_2	-	7	7
	TE_3	-	0	0
Якість зростання результатів (величини прояву в показниках фізичних можливостей)	TE_1	-	39	39
	TE_2	-	24	24
	TE_3	-	0	0
Темпи змін у показниках фізичних можливостей (з урахуванням вихідних значень)	TE_1	3,05	4,27	1,22
	TE_2	3,04	4,04	1,00
	TE_3	2,80	1,90	- 0,90
Зміни стану фізичного здоров'я	TE_1	47	70	1,05
	TE_2	41	68	1,17
	TE_3	32	40	0,4
Сформованість інтересу та ставлення до експериментальних уроків	TE_1	-	-	11,5
	TE_2	-	-	10,9
	TE_3	-	-	10,0
М'язовий тип конституції				
Кількість фізичних можливостей, рівень прояву яких достовірно зріс	ME_1	-	12	12
	ME_2	-	9	9
	ME_3	-	3	3
Якість зростання результатів (величини прояву в показниках фізичних можливостей	ME_1	-	32	32
	ME_2	-	21	21
	ME_3	-	0	0
Темпи змін у показниках фізичних можливостей (з урахуванням вихідних значень)	ME_1	3,70	4,40	0,70
	ME_2	3,62	4,04	0,52
	ME_3	3,67	1,91	- 1,76
Зміни стану фізичного здоров'я	ME_1	54	71	0,85
	ME_2	56	75	0,90
	ME_3	47	62	0,71
Сформованість інтересу та ставлення до експериментальних уроків	ME_1	-	-	11,8
	ME_2	-	-	11,2
	ME_3	-	-	10,0

За іншим критерієм – величиною зростання результатів після експерименту, – у групах $ТЕ_1$, $ТЕ_2$ і $ТЕ_3$ ефективність педагогічного впливу склала відповідно 39; 24 і 0 ум. балів, у групах $МЕ_1$, $МЕ_2$, $МЕ_3$ – відповідно 32; 21; 0 ум. балів. Достовірне покращення результатів у Державних тестах констатувалося: хлопчики групи $ТЕ_1$ – в усіх шести тестах, $ТЕ_2$ – п'яти, $ТЕ_3$ – тільки в одному із шести тестів. У представників м'язового типу соматичної конституції такі зміни становили в $МЕ_1$, $МЕ_2$ і $МЕ_3$ відповідно у п'яти, трьох і двох тестових завданнях.

Результати експерименту засвідчили неоднаковий якісний і кількісний характер змін у мотиваційній сфері та ставленні п'ятикласників до занять фізичними вправами (табл.1). Так, позитивні відповіді на питання анкети у вибірці $ТЕ_1$ та $МЕ_1$ становили відповідно 91,0% і 95,0%, у $ТЕ_2$ та $МЕ_2$ – 69,6 і 81,0, $ТЕ_3$ та $МЕ_3$ – 40,0 і 66,7%. При цьому, однією з головних причин таких відповідей було покращення хлопчиками цих груп власних результатів, а їх кількість становила відповідно 100,0% і 100,0%; 91,3% і 85,3%, 75,0% і 61,9%. Ефективність педагогічного впливу за середніми значеннями, отриманими в кожній вибірці досліджуваних учнів на підставі їх позитивних відповідей на всі питання закритого типу, становила: торакальний соматотип – $ТЕ_1$, $ТЕ_2$, $ТЕ_3$ – відповідно 89,8; 79,4 та 63,8%; м'язовий тип – $МЕ_1$, $МЕ_2$, $МЕ_3$ – 95,0; 86,9 та 66,7%. Також з'ясувалося, що значна частина хлопчиків один-двічі на тиждень додатково в позаурочний час займались фізичними вправами, а спонукало їх до цього бажання досягти запланований кінцевий результат і отримати таким чином найвищу оцінку.

Після завершення педагогічного експерименту в усіх вибірках відбулись зміни стану фізичного здоров'я. Так, у групі $ТЕ_1$ до нуля зменшилась кількість низьких, на 22,7% – нижче середніх оцінок і одночасно на 40,9% зросла кількість середніх, на 40,9% – вище середніх, на 9,1% – високих оцінок. У групі $ТЕ_2$ кількість низьких оцінок зменшилась до нуля, нижче середніх – на 21,7% та одночасно збільшилась кількість середніх, вище середніх і високих оцінок стану здоров'я відповідно на 17,5%; 17,4% та 4,2%. У групі $ТЕ_3$ зміни стану фізичного здоров'я становили: кількість низьких оцінок зменшилась на 30,0%, але збільшилась на 30,0% і 10,0% відповідно кількість нижче та вище середніх оцінок при сталій кількості учнів з високим рівнем здоров'я. Також, позитивні зміни в $ТЕ_1$ і $ТЕ_2$ відбувались, переважно, за рахунок зростання значень індексів Руф'є, Робінсона та зросто-вагового співвідношення, в $ТЕ_3$ – за рахунок двох останніх показників. У хлопчиків м'язового типу конституції стан фізичного здоров'я характеризувався аналогічною динамікою, – найбільші позитивні зміни констатувалися в групах $МЕ_1$ і $МЕ_2$, значно менші – в $МЕ_3$, а встановлені зміни обумовлені в перших двох вибірках покращенням значень чотирьох з п'яти індексів (Руф'є, Робінсона, силового та зросто-вагового співвідношення), у третій групі – за рахунок зростання значень тільки силового індексу та зросто-вагового співвідношення.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури та результатів проведеного нами трирічного констатуючого експерименту дозволив розробити педагогічну технологію корекції фізичного стану хлопчиків-п'ятикласників, що враховувала їх соматотипологічні особливості.
2. Результати формуючого педагогічного експерименту засвідчили, що найбільш ефективною за усіма критеріями, що розглядалися, виявилась педагогічна технологія корекції фізичного стану п'ятикласників, використана в групах $ТЕ_1$ і

ME_1, найменш ефективною – в TE_3 і ME_3. Виняток склав тільки стан фізичного здоров'я, динаміка показників якого практично не відрізнялась в усіх трьох вибірках представників одного соматотипу, проте відбувалася за рахунок змін різних складових.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на вивчення ефективності впливу розробленої педагогічної технології на фізичний стан учнів інших віково-гендерних груп.

Література

1. *Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.*
2. *Гасюк І.Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів. – Дис...к. н. ф. в.: 24.00.02.– Львів, 2003. – 254 с.*
3. *Глазирін І.Д.Основи диференційованого фізичного виховання. – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.*
4. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д.Зубалія. – К., 1995. – 36 с.*
5. *Державний стандарт базової і повної середньої освіти / 2004.*
6. *Дорохов Н.Р. Развитие силовых качеств школьников 7-11 классов разных соматических типов и вариантов развития: Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: ВНИИФК, 1997. – 21 с.*
7. *Единак Г.А. Индивидуализация процесса развития двигательных способностей юношей 15-17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры. – Дис...канд. пед. наук: 13.00.04.– М.,1992. – 228 с.*
8. *Изаак С.И. Статистические модели дифференцированной оценки двигательных возможностей детей и молодежи: Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1997. – 21 с.*
9. *Коваленко Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры: Уч. пособие / Волгоград. гос. ун-тет. – Волгоград, 2000. – 224 с.*
10. *Круцевич Т.Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками // Наука в олимпийском спорте, 2002. – № 1. – С. 23-29.*
11. *Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Уч. пособ. – М.: Советский спорт, 2004.–192с.*
12. *Митчік О.П., Технологія індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі / Методичні рекомендації. – Луцьк, 2001. – 32 с.*
13. *Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке. – М.: Спорт АкадемПресс, 2000. – 440 с.*
14. *Никишин И.В. Программирование циклических нагрузок в занятиях студентов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1993. – 23 с.*
15. *Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.*
16. *Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / Під ред. В.М.Пономаренка. – К., 1999. – 309 с.*
17. *Романенко В.А., Филинков В.И., Перехрест А.Н. Теория и практика тестирования двигательной подготовленности населения Украины: Матер. 2-ї Всеукраїнської*

наук.-практ. конференції „Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи" / Під ред. А.Г.Рибківського. – Донецьк, 2002. – С.264-272.

Сергієнко Л.П. Генетичні фактори в розвитку і фізичному вихованні людини: Автореф. дис...док-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. – К., 1993. – 35 с.

Стан здоров'я населення України та результати діяльності закладів охорони здоров'я: 2000 рік. Щорічна доповідь. – К., 2001. – 34 с.

Фильченков Д.А. Методика реализации индивидуального похода в физическом воспитании старшеклассников: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1994. – 23 с.

Яловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання: Навчальний посібник. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. – 164 с.

EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY IN CORRECTING PHYSICAL STATE OF THE FIFTH GRADE PUPILS ON THE PHYSICAL TRAINING LESSONS

O. FEDORAK

Research and investigation laboratory of Kamjanets-Podilsky state university

Abstract. Effectiveness of correcting influence of different variants of content of pedagogical technology on physical state of the fifth grade pupils has been experimentally investigated. It has been proved that the most effective is the content which foresees complex development of physical abilities. Peculiarities of the development of motorics and typological motion properties peculiar to the representatives of each type in the period of 11-14 years of age should be taken into consideration.

Key words: physical training lessons, experimental substantiation, correcting physical state.

ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ПЛОСКОСТОПОСТІ У 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Наталія КЕДРУК

Рівненський державний гуманітарний університет

В даний час проблема профілактики і корекція відхилень у стані здоров'я дітей шкільного віку набула особливої актуальності. Це обумовлено насамперед наявністю великої кількості учнів (84,9%) з різними відхиленнями в стані здоров'я. У зв'язку з цим зростає значення організації роботи профілактичної спрямованості безпосередньо в умовах школи, де дитина знаходиться практично щодня. Однак, на думку Р.Б. Стеркіної та Ю.В. Коркіної, у даний час система реабілітації дітей в умовах школи практично не сформована.

Дослідженнями Г.А. Шорина встановлено, що 67,3% дітей 6-річного віку мають плоскостопість. Тому у процесі організації роботи профілактичної і корекційної спрямованості в умовах школи особливу увагу необхідно приділяти профілактиці і