

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМ ПОТЕНЦІАЛОМ ШКОЛЯРІВ

Геннадій ЄДИНАК

*Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет*

**Вступ.** Сьогодні у фізичному вихованні істотно зростає місце і значення педагогічного управління як чітко запрограмованого процесу, що забезпечує досягнення максимально можливого кінцевого результату і значною мірою гарантує цей результат.

Сучасна система фізичного виховання характеризується безперервністю процесу, має чітко зорієнтовану оздоровчу спрямованість і таким чином визначає “кінцевий” результат педагогічного управління на кожному з етапів фізичного виховання, – досягнення оптимального фізичного стану як критерію ефективності вирішення оздоровчих завдань [16].

Друга складова педагогічного управління – вихідний фізичний стан характеризується небезпечно низькими показниками серед школярів і має тенденцію до ще більшого погіршення: сьогодні лише 10% учнів є практично здоровими, решта мають ті або інші відхилення у стані здоров'я [5].

Прийняття адекватних до вихідного стану та оптимальних для досягнення кінцевого” результату управлінських рішень передбачає, окрім інших завдань, розвиток фізичного потенціалу школярів і входить до складу третього компоненту педагогічного управління. Цей компонент є найбільш важливим, оскільки саме від правильності управлінських рішень залежить успіх у досягненні кінцевого результату, а відтак і мети фізичного виховання у цілому.

Аналіз стану питання щодо наявності ефективних систем педагогічного управління фізичним потенціалом школярів свідчить, що сучасною загальною та спортивною педагогікою, психологією, суміжними медико-біологічними дисциплінами накопичений значний матеріал з окремих аспектів цієї проблеми [6, 7, 11, 14]. Разом з тим, організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом індивідуальності потребує удосконалення, оскільки вірні в цілому, організаційні схеми та ефективні методи управління окремими компонентами потенціалу ще не утворили вершеної системи досягнення належного фізичного стану в цілому. Тому необхідні подальші розробки принципів, підходів і методичних правил щодо формування ритмів організаційно-методичних управлінських рішень, які дозволять забезпечити оптимальний за величиною та максимальний за ефективністю педагогічний вплив на фізичний потенціал школярів, а також алгоритмів реалізації таких рішень у процесі культурно-оздоровчих занять різних форм організації. Щодо таких форм, вважаємо доцільне виходити з уже наявних і передбачених програмами форм організації занять фізичними вправами.

Не менш важливими є питання, пов'язані з розробкою кількісних та якісних показників вихідного і кінцевого (належного, модельного) фізичного стану, а також біжних оцінок фізичного потенціалу – критерію ефективності управлінських рішень на кожному етапі педагогічного процесу.

Таким чином, подальша розробка ефективних оздоровчих технологій педагогічного управління фізичним станом школярів потребує вирішення широкого кола наукових

проблем, які сьогодні і привертають все більшу увагу дослідників.

У цьому огляді ми зупинимось лише на першій проблемі, яка посідає сьогодні наш погляд, центральне місце у наукових дослідженнях.

#### Організаційні основи управління фізичним потенціалом

Загальновідомо, що педагогічне управління фізичним потенціалом школярів здійснюється у процесі різноманітних форм рухової активності. Сьогодні традиційний урок фізичної культури забезпечує, в середньому, до 20% необхідної тижневої рухової активності учнів. Відтак, єдина обов'язкова форма організації занять фізичними вправами у загальноосвітній школі, у кращому випадку, сприяє навчанню учнів окремих видів рухів. При цьому, фізичний потенціал практично не змінюється або покращується настільки несуттєво, що не сприяє досягненню оздоровчого ефекту [5, 6, 8].

У зв'язку із зазначеним, головний акцент пропонується робити на позаурочні або позашкільні форми організації занять. Проте, як свідчать наукові дані [8], залучення дітей до таких форм в містах становить максимум 31,8%, у сільській місцевості – 29,8%. Крім того, заняття у секціях і гуртках з видів спорту або загальної кондиційної підготовки не є обов'язковими, а відтак масова участь школярів у таких формах передбачає наявність вже сформованого в них позитивного відношення до фізичної культури, усвідомленої потреби у систематичних оздоровчих заняттях, що на сьогодні є більше теоретичним, ніж практичним постулатом.

На думку групи спеціалістів [1,8] урок фізичної культури ще не вичерпав своїх можливостей, проте в сучасних умовах він повинен набувати нових якісних ознак, принципово нових підходів до своєї організації. На підставі багатьох теоретико-методичних положень, які продовжують розвиватись у нашій країні та за кордоном [1,7,11,13,15] визнається, що вихід з ситуації, яка склалась, вбачається в організації фізичного виховання на підставі концепції тренування – поки що єдиної обґрунтованої концепції педагогічного управління фізичним потенціалом. Тренування є зміною стану організму людини і відображає його фундаментальну властивість – здатність до мінливості, розвитку; ніякими іншими шляхами та способами неможливо вплинути на розвиток фізичного потенціалу школярів крім тренування. Вирішення інших завдань фізичного виховання і, зокрема, навчання руховим діям, формування вмінь та навчання самостійної рухової діяльності повинні бути підпорядкованими тренувальному змісту педагогічного процесу.

Таким чином, обов'язковість уроку як основної форми занять, проведення його під керівництвом спеціаліста-педагога, систематичність у розкладі, стала і достатня тривалість – все це вже сьогодні створює позитивні організаційні передумови для управління фізичним потенціалом школярів.

#### Змістові основи управління фізичним потенціалом

*1. Вихідні положення.* Вирішення фізкультурно-оздоровчих та пов'язаних з ними завдань потребує реалізації головних принципів загальної концепції безперервного фізичного виховання які, нагадаємо, передбачають: гуманізацію та демократизацію, диференціацію та індивідуалізацію, діяльний підхід та цілісність педагогічного процесу.

Сьогодні, практичне втілення означених принципів вбачається спеціалістами в контексті теорії про інтегральну індивідуальність людини [3,6,9]. Така інтегральність характеризується індивідуальними особливостями людини, усе різноманіття яких можна об'єднати в особливості групові (типологічні), які реалізуються в межах певного структурно-функціонального рівня [9]: тип нервової системи – в межах психодинамічного, тип темпераменту – психодинамічного, соматичний тип – в межах

морфологічного рівня. Саме об'єднання учнів в однорідні за типологічними властивостями (а не тільки за паспортним віком і статеву належністю) групи є необхідною передумовою практичного вирішення принципів диференціації та індивідуалізації, врахування інтересів та схильностей учнів, а відтак – першою складовою змістових основ педагогічного управління їх фізичним потенціалом.

З наведених типологій логічним є застосування соматичної типології, оскільки управління фізичним потенціалом передбачає вплив, в першу чергу, на морфофункціональні властивості школярів, що науково підтверджується багаточисельними дослідженнями [4,6,10] та широким використанням такого підходу у спортивній діяльності [10,12].

*2. Спрямованість тренувальних навантажень.* Тренування передбачає цілеспрямований педагогічний вплив на моторну сферу індивіда. Сьогодні доведеним фактом наявності біологічно обумовлених періодів онтогенетичних змін моторики, – сенситивні (критичні) періоди розвитку її окремих компонентів. Зазначається [1], що цілеспрямований педагогічний вплив на компоненти моторики, що знаходяться в сенситивному періоді свого розвитку, дозволяє оптимізувати природньо обумовлений ід її становлення і найкращим чином сприяти досягненню мети. Проведені в цьому напрямку дослідження на тваринах, екстраполяція отриманих результатів з наступною перевіркою на контингенті дошкільнят і школярів [1] дозволяють зробити перший висновок про те, що ритм розвитку фізичного потенціалу значною мірою генетично детермінований; у разі інтенсивного педагогічного впливу, зміна окремих компонентів порушує загального природнього ритму розвитку моторики, а лише частково зміщує цей ритм на більш ранній віковий період.

Інші дослідження [6] доводять найбільшу оздоровчу ефективність цілеспрямованої педагогічної дії на такі компоненти моторики, які мають типологічно обумовлений характер прояву в онтогенезі: ефективність комплексного впливу на усі головні рухові здібності становить лише 1,0 ум. балів оцінки, вплив на “відстаючі” здібності – 2,15, і “відстаючі” м'язові групи – 1,16 і “випереджаючі” здібності – 2,39 ум. балів оцінки ефективності педагогічного впливу.

Таким чином, під час визначення спрямованості тренувальних навантажень, особливу увагу треба приділяти руховим здібностям, які крім знаходження у сенситивному періоді, також відзначаються найбільшими темпами приросту в групі учнів певної половини.

*3. Зміст тренувальних навантажень* базується на визначенні оптимальних параметрів тренувальних навантажень і комплексу організаційно-методичних умов як окремого заняття, так і для серії занять.

*Параметри тренувальних навантажень.* Згідно сучасних уявлень щодо оздоровчого впливу занять фізичними вправами, параметри тренувальних навантажень б'єм та інтенсивність, повинні визначатись на підставі принципу адекватності. Це означає, не зважаючи на вихідний стан, точно дозувати величини оздоровчих навантажень кожному учневі. Доведено [7], що в межах окремого заняття граничною нормою дозування кожного навантаження є реакція організму з максимальною частотою серцевих скорочень 160-170 ударів за хвилину, а мінімальні параметри самого заняття повинні становити 30-35 хвилин.

Пульсові значення фізичних вправ на окремі компоненти фізичного потенціалу повинні бути такими [13,14]: вправи на швидкісний компонент – 150-160 уд./хв., координаційний компонент – 140, силовий – 130-140, швидкісно-силовий компонент,

швидкісна і швидкісно-силова витривалість – 170-190, загальна витривалість – 130-140 уд./хв.

Стратегія планування серії тренувальних навантажень передбачає використання відповідних комплексів фізичних вправ на кожному уроці, тобто тричі на тиждень.

*Організаційно-методичні умови управління фізичним потенціалом повинні ґрунтуватись на фізіологічній закономірності про адаптацію та відповідних методичних правилах. Тоді, уточнюючі параметри навантажень в межах окремого заняття плануються на підставі термінового адаптаційного ефекту з урахуванням наступних методичних положень: мінімального часу і умов виконання фізичних вправ та відпочинку, які необхідні для отримання термінового ефекту. Дослідження [2,13] свідчать, що для позитивних змін силових здібностей вправляння повинні здійснюватись упродовж щонайменше 20 хвилин (50%) уроку, швидкісно-силових – 70%, швидкісних і координаційних здібностей – не менше 50% уроку. Головною умовою вправляння під час розвитку гнучкості має бути велика (20-45 разів) кількість повторень кожної вправи, а загальний час їх виконання – не менше 10 хвилин. Удосконалення загальної витривалості потрібно відводити не менше 10 хвилин уроку з поступовим збільшенням часу виконання вправ.*

Стратегія програмування серії тренувальних навантажень ґрунтується на підставі явища довготривалої адаптації і відповідних методичних правилах:

1) *однорідності тренуючого впливу* – використовуються одні і ті самі фізичні вправи з однаковими параметрами навантажень до моменту зменшення адаптаційного ефекту;

2) *різноманітності тренувальних засобів* – після зменшення адаптаційного ефекту фізичні вправи, що використовувались у попередній серії занять, замінюються іншими вправами з відповідними до них величинами оздоровчих навантажень;

3) *відповідність засобів навчальному матеріалу* – вибір в якості фізичних вправ таких рухових дій, які за своєю біомеханічною структурою в найбільшій мірі відповідають тим, що запропоновані навчальною програмою до засвоєння;

4) *корекція окремих параметрів оздоровчих навантажень* – передбачає уточнення окремих засобів або величин їх дозування на підставі принципів адекватності адаптаційного збалансування фізичних навантажень.

**Заключення. Підводячи підсумки аналізу організаційно-методичних аспектів педагогічного управління фізичним станом, можна зробити такі висновки:**

1. В основу організаційного аспекту управління повинна бути покладена концепція тренування зі спрямованістю на розвиток фізичного потенціалу та її реалізація першу чергу, на уроках фізичної культури, а також залученням до цього процесу різноманіття інших форм занять (позакласних, індивідуальних, позашкільних).

2. Змістові основи повинні ґрунтуватись на загальних принципах тренування, а також включати такі алгоритми: типологізацію учнів однієї статі і віку з формуванням однорідних за соматичним типом груп; визначення для кожної такої групи спрямованих тренувальних навантажень з урахуванням явища сенситивності і лабільності педагогічних дій складових фізичного потенціалу; програмування змісту окремого заняття на підставі принципу адекватності тренувальних навантажень поточному стану учня, але в межах оздоровчих параметрів з досягненням термінового адаптаційного ефекту; програмування серії занять на підставі довготривалої адаптаційного ефекту і відповідних методичних умов формування комплексів фізичних вправ та їх виконання.

3. Навчання руховим діям повинно здійснюватись шляхом максимально можливої підпорядкованості головному, розвиваючо-тренувальному завданню уроку. Для цього комплекси вправ необхідно формувати з числа рухових дій, що вивчаються або були вивчені на попередніх заняттях.

4. Побудова уроків фізичної культури на підставі концепції тренування дозволить значно збільшити фізичний потенціал школярів і таким чином покращити їх фізичний стан та сприяти вирішенню оздоровчих завдань. Також, виконання тренувальних програм сприятиме практичному формуванню в учнів навичок організації самостійних індивідуальних або групових занять, вмінь програмувати оздоровчі тренувальні навантаження, знань щодо засобів, методів і методичних особливостей розвитку окремих складових свого фізичного потенціалу, інших знань, вмінь і навичок методичного характеру.

Саме такий шлях вирішення освітніх і навчально-виховних завдань галузі, а тим більше реального впливу на стан здоров'я вбачається нам як найбільш ефективний і придатний в сучасних умовах, оскільки ніякі теоретичні уроки, агітаційні заходи, бесіди не зможуть замінити впливу і значення практичної рухової діяльності як для поточного фізичного стану, так і для застосування набутих знань, вмінь, навичок у повсякденному житті.

### Література

1. Бальсевич В.К. *Онтокинезиология человека*. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Бойко В.В. *Целенаправленное развитие двигательных способностей*. – М.: ФиС, 1987. – 144 с.
3. Вяткин Б., Ложкин Г. *Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности // Наука в олимпийском спорте*. – 2002. – №1. – С.88-98.
4. Єдинак Г.А. *Розвиток рухових здібностей хлопчиків 7-10 років: типологічні особливості сенситивності // Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова В.В. "Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту"*. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2002. – №27. – С. 20-28.
5. Завацький В.В. *Аналіз корекції стану здоров'я і фізичного розвитку дітей, дорослого населення в процесі ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*. – Рівне: Ліста, 1999. – С.128-136.
6. Зайцева В.В. *Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Автореф. дис. докт. биол. наук*. – М., 1995. – 41 с.
7. Иващенко Л.Я. *Программирование занятий оздоровительной направленности // Теория и практика физической культуры*. – 1990. – №1. – С. 31-34.
8. Куц А.С. *Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: Автореф. дис. докт. пед. наук*. – К., 1997. – 42 с.
9. Мерлин В.С. *Структура личности: характер, способности, самосознание: Уч. пособие к спецкурсу*. – Пермь: ПГПИ, 1989. – 107 с.
10. *Морфогенетические проблемы спортивного отбора // Сб. науч. тр. под ред. Э.Г. Мартиросова*. – М., 1989. – 164 с.
11. Петровский В.В. *Кибернетика и спорт*. – Киев: Здоров'я, 1973. – 110 с.

12. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
13. Романенко В.А. *Двигательные способности человека*. – Донецк: Новый мир, 1999. – 336 с.
14. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. *Физиологические основы двигательной активности*. – М.: ФиС, 1991. – 224 с.
15. Хоули Т., Френкс Д. *Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. под ред. А.Г.Яценко, В.В.Левицкого*. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 318 с.
16. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” // *Олімпійська арена*. – 1999. - №3-4. – С. 75-78.

---

## ORGANIZATIONAL-METHODICAL PRINCIPLES OF THE PEDAGOGICAL CONTROL OF THE PUPILS PHYSICAL POTENTIAL

Gennadiy YEDYNAK

*The scientific problem laboratory of Kamenets-Podilsky state pedagogical university*

It is considered the questions which are connected with the organization and methodical conditions of the technology formation of pedagogical control of pupils physical potential during sense of health-improvement classes.

It is registered the lesson organization based on the conception of the training, falling the pupils into homogeneous typological groups, taking typological peculiarities of the development of methodics into consideration and programming of the health-improvement loading taking adaptational effect into consideration, – will allow to contribute to decide the complex of health educational and practical-applied tasks of physical training.

---

## ПРОГРАМОВАНЕ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Володимир ЄЗЕРСЬКИЙ

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

Актуальність дослідження визначається низкою обставин. Насамперед, в останні роки у середній школі, як і в інших ланках освіти, все сильніше проявляється протиріччя між зростанням обсягів навчального матеріалу, який необхідно засвоювати, і тим, що реальної можливості виділеного для цього урочного часу залишаються обмеженими. По-друге, у зв'язку з великою наповненістю класів вчителю важко реалізувати дидактичний принцип індивідуального підходу до учнів. По-третє, одними із завдань реформування середньої освіти є створення передумов для виховання у дітей потреби та розвитку у них здатності до самоосвіти і самоудосконалення. Важливою вимогою сучасної школи є також необхідність оптимізації контролю навчальних досягнень учнів. Таким чином, все нагальнішою стає потреба пошуку внутрішніх резервів навчання.