

УДК 37.037.1-053.5

## ПЛАНИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ

В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

В данном педагогическом исследовании посредством длительных наблюдений и экспериментальной работы обосновывается планирование комплексного воспитания физических качеств у школьников общеобразовательной школы.

Цель статьи – совершенствование методики комплексного воспитания физических качеств у школьников в недельном цикле: 2 урока по предмету «Физическая культура и здоровье»; «Час здоровья и спорта» в учебной неделе.

**Материал и методы.** Работа по данной теме велась на протяжении 10 лет на базе ГУО «Средняя школа № 42 г. Витебска». На первом этапе осуществлялось изучение психолого-педагогической и научно-методической литературы, разрабатывалось планирование уроков по физической культуре и здоровью с учетом подбора и чередования физических упражнений в недельном цикле, которые бы оказывали наибольший тренировочный эффект комплексного воспитания физических качеств в учебном процессе школьников.

Полученные в 2017–2018 учебном году материалы позволили организовать и провести педагогический эксперимент и апробацию разработанного планирования комплексного воспитания физических качеств у школьников. В эксперименте приняли участие 108 учащихся 7-х классов.

**Результаты и их обсуждение.** Как показало изучение проблемы, связанной с низким уровнем физической подготовленности школьников, одной из основных ее причин является отсутствие системности в планировании задач по воспитанию физических качеств на уроках по физической культуре и здоровью.

Такой эффективной системой, которая позволила бы комплексно воспитывать физические качества и сделала бы планирование более конкретным и рациональным в учебном процессе по физической культуре и здоровью, нами была выбрана идея планирования задач по воспитанию физических качеств в рамках недельного цикла (на примере существующих в спортивной практике микроциклов).

**Заключение.** Для достижения наилучшей результативности работы по комплексному развитию физических качеств у школьников seventh классов необходимо:

- создание для каждого ученика ситуации критической самооценки путем сравнения результатов тестирования с нормативами;
- составление индивидуальной программы ученика для воспитания отстающих от должного уровня физических качеств – в виде упражнений для домашних заданий;
- обеспечение реализации комплексного воспитания физических качеств ученика на уроках физической культуры и здоровья, в спортивных секциях по видам спорта, участие ученика в районных и других соревнованиях по различным видам спорта путем создания ситуации успеха для каждого ученика, когда проявление физической активности ученика находит поддержку и одобрение со стороны учителя.

**Ключевые слова:** физические качества, планирование, урок физической культуры и здоровья, школьники 12–14 лет, недельный цикл.

## INTEGRATED TRAINING OF 12–14 YEAR OLD PUPILS' PHYSICAL QUALITIES

V.G. Shpak, G.B. Shatsky

Educational establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

The article, on the basis of long-term observations and experimental work, substantiates the planning of comprehensive training of physical qualities in secondary school.

The purpose of the pedagogical research is to improve methods of complex training of physical qualities in the weekly cycle – 2 Physical Training classes, and an hour of Health and Sports in the school week.

**Material and methods.** The work has been carried out for 10 years on the basis of State Educational Establishment "Secondary school № 42 Vitebsk". At the first stage, the study of psychological, pedagogical and scientific and methodological literature was carried out, the planning of lessons on Physical Training was developed taking into account the selection and alternation of physical exercises in the weekly cycle, which would have the greatest training effect of complex training of physical qualities in the academic process of schoolchildren.

The materials which were received in the 2017–2018 academic year, allowed organizing and making a pedagogical experiment and approbation of the developed planning of complex training of physical qualities of the 7th year pupils.

**Findings and their discussion.** The study of the problem associated with the low level of physical fitness of pupils showed that one of its main reasons is the lack of consistency in the planning of tasks for the training of physical qualities in Physical Training lessons.

As an effective system that would allow to comprehensively train physical qualities and would make planning more specific and rational in the educational process of Physical Training, we have chosen the idea of planning tasks for training physical qualities within a week cycle (for example, the existing in sports practice of micro cycles).

**Conclusion.** In order to achieve the best results of work on the integrated development of physical qualities of 7th year pupils, it is necessary:

- to create a critical self-assessment situation for each pupil by comparing the test results with the standards;
- to prepare an individual program for training pupils who lag behind the proper level of physical qualities, in the form of exercises for homework;

– to provide the implementation of the integrated training of physical qualities of the pupil in Physical Training classes, in sports sections, pupil participation in district and other competitions in various sports, by creating a situation of success for each pupil, where the physical activity of the pupil should be supported and approved by the teacher.

**Key words:** physical quality, planning, Physical Training class, 12–14 year old pupils, the weekly cycle.

**В** подростковом возрасте развитие одного качества положительно сказывается на росте показателей других физических качеств, что обуславливает необходимость комплексного подхода к воспитанию физических качеств у школьников.

В ходе развития различных функций организма отмечаются чувствительные сенситивные периоды, когда прирост физических качеств происходит особенно интенсивно. Так, для мышечной силы наибольшие темпы прироста характерны в 13–15 лет. Показатели выносливости у девочек наиболее растут в возрасте 11–13 лет, а у мальчиков в 14 лет.

По мнению специалистов [1–8], возраст 8–11 лет наиболее благоприятен для воспитания скоростных возможностей.

Ловкость значительно сложнее воспитывается у подростков по сравнению с детьми, а у взрослых – по сравнению с юношами.

Одной из актуальных проблем в массовой образовательной практике по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в школе является отсутствие системности в поурочном (недельном цикле) планировании задач по воспитанию физических качеств, обеспечивающих эффективность их комплексного развития [5; 6].

Изучение нормативных документов планирования (программы, планы, конспекты) и практического опыта проведения уроков показывает, что при прохождении разделов учебной программы по физической культуре внимание отдается, главным образом, развитию отдельно связанных с ними физических качеств. «Легкая атлетика» – выносливости, быстроты; «Гимнастика» – силы, скоростно-силовых качеств, гибкости и т.д., что не может обеспечивать полноценной всесторонней физической подготовленности; кроме того, в поурочном планировании задач по общей физической подготовке школьников на практике, как правило, не обращается внимания на очередность и последовательность развития физических качеств, а тем более их эффективного воспитания в недельном цикле [4; 6].

Ф.Н. Фарино (2007) отмечает низкую физическую подготовленность школьников в настоящее время, что ведет к «...стабильной тенденции физической деградации подрастающего поколения. Так, по ряду показателей развития физических качеств подростки 1990-х гг. на 10–12% отстают от своих сверстников 1960-х гг., 18–21% слабее своих ровесников 1970-х гг.» [8]. Известно, что с возрастом почти все параметры физического развития увеличиваются. Так, длина тела и масса тела в период с 9–10 лет до 14 лет возрастают соответственно на 22,63 см и 14,83 кг, однако наибольший прирост по этим показателям приходится на возраст 12–14 лет (13,97 см; 10,56 кг) [7].

Исходя из вышесказанного, нами предлагается рассмотреть данную проблему на примере планирования комплексного воспитания физических качеств у школьников VII класса общеобразовательной школы.

Цель статьи – совершенствование методики комплексного воспитания физических качеств у школьников в недельном цикле: 2 урока по предмету «Физическая культура и здоровье»; «Час здоровья и спорта» в учебной неделе.

Следует уточнить, что предусмотренный программой «Час здоровья и спорта» строился по урочной схеме и включал обязательный блок на воспитание физических качеств помимо решения своих специфических задач.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

1. Изучить практический опыт по развитию физических качеств в массовой образовательной практике.
2. Разработать планирование средств, форм и методов на уроках физической культуры и здоровья для комплексного воспитания физических качеств у школьников 12–14 лет.
3. Выявить эффективность разработанного планирования комплексного воспитания физических качеств в недельном цикле уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на примере школьников средних классов общеобразовательной школы.

**Материал и методы.** Работа по данной теме велась на протяжении 10 лет на базе ГУО «Средняя школа № 42 г. Витебска». На первоначальном этапе осуществлялось изучение психолого-педагогической и научно-методической литературы, разрабатывалось планирование уроков по физической культуре и здоровью с учетом подбора и чередования физических упражнений в недельном цикле, которые бы оказывали наибольший тренировочный эффект комплексного воспитания физических качеств в учебном процессе школьников.

Полученные в 2017–2018 учебном году материалы позволили организовать и провести педагогический эксперимент и апробацию разработанного планирования комплексного воспитания физических качеств у школьников 7-х классов. Всего в исследовании приняли участие 108 учащихся в возрасте 12–14 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Как показало изучение проблемы, связанной с низким уровнем физической подготовленности школьников, одной из основных ее причин является отсутствие системности в планировании задач по воспитанию физических качеств на уроках по физической культуре и здоровью.

Такой эффективной системой, которая позволила бы комплексно воспитывать физические качества и сделала бы планирование более конкретным и рациональным в учебном процессе по физической культуре и здоровью, нами была выбрана идея планирования задач по воспитанию физических качеств в рамках недельного цикла (на примере существующих в спортивной практике микроциклов).

Поэтому нами в каждом недельном цикле (серия из 3-х уроков) планировались задачи по воспитанию всех основных физических качеств, независимо от раздела учебной программы, что способствовало эффективному комплексному их воспитанию в течение всего учебного года.

При планировании учебного материала по физической культуре и здоровью в VII классе приоритет отводился тематическим урокам.

В каждой четверти независимо от раздела программы на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» осуществлялось комплексное развитие всех основных физических качеств: быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, ловкости.

В недельном поурочном планировании внимание акцентировалось на использовании упражнений конкретной (определенной) направленности на каждом уроке по воспитанию физических качеств:

- 1 урок – воспитание быстроты, ловкости;
- 2 урок – воспитание силы, скоростно-силовых качеств;
- 3 урок – воспитание общей и скоростной выносливости.

Воспитание гибкости осуществлялось в подготовительной части на каждом уроке с помощью общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.

Планирование уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» составлялось на основе инструктивно-методических писем Министерства образования Республики Беларусь по физической культуре, учебных программ; учебной программы, примерного календарно-тематического планирования «Физическая культура и здоровье. 5–9 классы», а также собственного опыта работы. Посредством этого были разработаны годовой план-график, четвертные планы-графики, с конкретной задачей по развитию физических качеств на уроках.

Учебный материал распределялся с учетом оздоровительного эффекта проведения уроков по физической культуре и здоровью в VII классе, а также наличия материально-технической базы школы:

- сентябрь – «Легкая атлетика» – на открытом воздухе, спортплощадке;
- октябрь – «Футбол» – на открытом воздухе, в спортзале;
- ноябрь-декабрь – «Гимнастика» – спортзал школы;
- январь-февраль – «Кроссовая подготовка» – чередование уроков на воздухе и в спортзале, в зависимости от погодных условий;
- февраль-март – «Баскетбол» – спортзал;
- апрель – «Легкая атлетика» – чередование уроков в спортзале и на свежем воздухе;
- май – «Футбол» – на открытом воздухе.

Для воспитания физических качеств в основной части урока при изучении раздела учебной программы по гимнастике нами применялся «групповой метод», где использовались 4 станции: «Акробатика», «Переключатель», «Прыжки», «Стенка». На каждой станции продолжительность выполнения заданий 5 минут, упражнения направлены на развитие силы мышц рук, туловища, ног, создание мышечного корсета школьников.

При прохождении учебного раздела по легкой атлетике в I и IV четвертях в основной части урока для развития быстроты применялись следующие упражнения:

1. Бег 10 м с высокого старта на максимальную скорость, число повторений 3–5 раз, с возвращением медленным шагом в исходную точку старта.
2. Бег 30 м с высокого старта, где:
  - первые 10 м ученик бежит с невысокой скоростью;
  - вторые 10 м – с максимальной скоростью;
  - третьи 10 м – с невысокой скоростью.

Общее число повторений 2–3 раза.

3. Бег 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, где интервал отдыха 1 минута.

Число повторений 2–3 раза.

Для развития скоростной выносливости использовались прыжковые упражнения: прыжки в длину с места (толчком двух ног одновременно), тройной прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание», прыжки через короткую скакалку на месте (толчком двух ног одновременно). Число повторений 2–3 раза.

Для развития общей выносливости: бег 300 м – 2–3 повторения; бег 1000 м, 1500 м в чередовании с ходьбой; прыжки через короткую скакалку 150–200 раз – 2 повторения.

Для развития скоростно-силовых качеств использовались метание теннисного мяча с места на дальность 5–7 раз, метание мяча весом 150 г с места на дальность 4–6 раз, толчок или бросок баскетбольного мяча от плеча одной рукой с места или двумя руками из-за головы 12–14 раз.

Для развития гибкости: махи ногой вперед-вверх с опорой одной рукой по 8–10 раз (каждой ногой), барьерный сед; наклоны вперед (пружинистые) по 12–15 раз в двух повторениях, наклоны вперед к прямой ноге, на возвышенной опоре 10–12 раз по два повторения.

При прохождении уроков по разделу «Кроссовая подготовка» в III четверти (январь и первая половина февраля) предусматривалось в основном развитие общей и скоростной выносливости, а также на оптимальном уровне поддержание других физических качеств.

Во время уроков по кроссовой подготовке на открытом воздухе на первых трех уроках применялся бег 300 м, на следующих уроках бег 1000 м, 1500 м. После трехминутного отдыха использовались игра в футбол на снегу, эстафеты и подвижные игры. Во время неблагоприятных погодных условий уроки проводились в спортзале, где в основной части урока применялись эстафеты с элементами футбола, баскетбола, а также различные подвижные игры.

Во время проведения уроков по футболу в I и IV четвертях, а также баскетболу в III четверти учитывалось, что речь идет не только о скорости передвижения по футбольному полю или спортивной площадке в зале, но и о быстроте зрительно-двигательной реакции на меняющуюся обстановку игры, быстроте старта из самых различных положений, умения развивать максимальную скорость на коротких отрезках, быстроте ответного действия, быстроте выполнения технических приемов, переключений с одного действия на другое. Поэтому на уроках по спортивным играм применяли челночный бег с ударами по мячу, бег с бросками мяча, различные эстафеты, учебную игру 5x5; 4x4; 3x4.

Результативность предлагаемого нами планирования комплексного воспитания физических качеств у школьников seventh классов определялась с помощью тестирования уровня физической подготовленности.

В начале учебного года в I четверти средний балл уровня физической подготовленности в экспериментальных классах (средняя оценка) составлял  $5,6 \pm 0,8$  балла, а к концу –  $6,9 \pm 0,9$  балла. В контрольном классе в I четверти средний балл уровня физической подготовленности составлял  $5,2 \pm 0,7$  балла, а в IV четверти –  $5,8 \pm 0,9$  балла.

Показатель роста уровня физической подготовленности в экспериментальных классах к концу учебного года:

- в экспериментальных классах увеличился на 13%;
- в контрольном классе рост уровня физической подготовленности составил 6%.

Построение учебного процесса по экспериментальной методике планирования воспитания физических качеств в 2017–2018 учебном году также сравнивалось с результатами уровня физической подготовленности учащихся seventh классов 2008–2009 учебного года, когда вышеуказанное планирование не применялось, и показало свою более высокую эффективность.

**Заключение.** Для достижения наилучшей результативности работы по комплексному развитию физических качеств у школьников seventh классов необходимы:

- создание для каждого ученика ситуации критической самооценки путем сравнения результатов тестирования с нормативами;
- составление индивидуальной программы ученика для воспитания отстающих от должного уровня физических качеств – в виде упражнений для домашних заданий;
- обеспечение реализации комплексного воспитания физических качеств ученика на уроках физической культуры и здоровья, в спортивных секциях по видам спорта, участие ученика в районных и других соревнованиях по различным видам спорта путем создания ситуации успеха для каждого ученика, когда проявление физической активности ученика находит поддержку и одобрение со стороны учителя;
- соблюдение определенных требований к планированию комплексного воспитания физических качеств в недельном цикле, благодаря этому можно добиться высоких результатов физической подготовленности школьников в учебном процессе;
- планирование трех уроков по повышению уровня физической подготовленности (2 урока физической культуры плюс 1 час здоровья и спорта) в неделю, акцент на воспитание быстроты, силы, выносливости и других физических качеств на основе физиологического эффекта приспособления организма школьника к физическим нагрузкам;
- планируемый объем применяемых упражнений, которые используются для акцентированного воспитания физических качеств на уроке, составляющий не менее 5 минут;
- применение хорошо изученных физических упражнений.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура и здоровье: контроль за учебной деятельностью учащихся: 5–11 классы: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В.А. Барков [и др.]; под общ. ред. В.А. Баркова. – Минск: Аверсэв, 2013. – 160 с.
2. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8–9 классах: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В.А. Барков [и др.] – Минск: Сэр-Вит, 2014. – 192 с.
3. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе: метод. пособие / А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск: Полымя, 1988. – 64 с.
4. Книга учителя физической культуры / В.С. Каюров [и др.]; под общ. ред. В.С. Каюрова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 50–59 с.
5. Колмыков, Б.Х. Развитие силовых качеств на уроках физического воспитания / Б.Х. Колмыков // Физическая культура в школе. – 1989. – № 11. – С. 26.
6. Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье: 5–9 кл.: примерное календарно-тематическое планирование: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.С. Овчаров, В.Л. Воронцов, Р.И. Санюкевич. – Минск: НИО; Аверсэв, 2009. – 160 с.
7. Петрикевич, В.В. Уровень развития и взаимосвязь физических качеств у школьников 9–14 лет / В.В. Петрикевич // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – 1984. – № 14. – С. 114.
8. Фарино, Ф.Н. Азбука здоровьесбережения школьников: от эмоций к активным действиям / Ф.Н. Фарино // Здаровы лад жыцця. – 2007. – № 8. – С. 18–22.

## REFERENCES

1. Barkov V.A. *Fizicheskaya kultura i zdorovyе: kontrol za uchebnoi deyatelnostyu uchashchikhsya: 5–11 klass: posobiye dlya uchitelei* [Physical Training and Health: Student Academic Performance Control: 5–11 Years: Teachers' Book], Minsk: Aversav, 2013, 160 p.
2. Barkov V.A. *Uroki po uchebnomu predmetu "Fizicheskaya kultura i zdorovyе" v 8–9 klassakh: posobiye dlya uchitelei* [Physical Training Lessons in the 8–9 Years: Teachers' Book], Minsk: Sar-Vit, 2014, 192 p.
3. Guzhalovski A.A., Vorsin E.N. *Fizicheskoye vospitaniye v shkole: metodicheskoye posobiye* [Physical Training at School: Guidelines], Minsk: Polymya, 1988, 64 p.
4. Kayurov V.S. *Kniga uchitelya fizicheskoi kultury* [Physical Training Teacher's Book], M.: Fizkultura i sport, 1973, pp. 50–59.
5. Kolmykov B.H. *Fizicheskaya kultura v shkole* [Physical Training at School], 1989, 11, 26 p.
6. Ovcharov V.S., Vorontsov V.L., Saniukevich R.I. *Fizicheskaya kultura i zdorovyе: 5–9 kl.: primernoye kalendarno-tematicheskoye planirovaniye: posobiye dlya uchitelei* [Physical Training and Health: 5–9 Year: Approximate Calendar and Thematic Curriculum: Teachers' Book], Minsk: NIO; Aversav, 2009, 160 p.
7. Petrikevich V.V. *Voprosy teorii i praktiki fizicheskoi kultury i sporta* [Issues of Theory and Practice of Physical Training], 1984, 14, 114 p.
8. Farino F.N. *Zdarovy lad zhytsia* [Healthy Lifestyle], 2007, 8, pp. 18–22.

Поступила в редакцию 28.03.2019

Адрес для корреспонденции: e-mail: ffkis@vsu.by – Шпак В.Г.