

# Организационно-методические условия индивидуализации физической подготовки учащихся военных лицеев

Скавронский А. П.

Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огненка

## Аннотации:

Выделены организационно-методические положения формирования содержания занятий оздоровительной направленности. Они обеспечивают учителя четким алгоритмом действий по индивидуализации содержания физической подготовки лицеистов. Алгоритм основывается на использовании соматотипа в качестве критерия индивидуализации. Критерий имеет интегральный характер. Он учитывает закономерности формирования адаптационного эффекта. Показаны формы педагогического контроля и дифференцированной системы оценивания достижений.

## Ключевые слова:

военный лицей, юноши, соматотип, содержание, физическое воспитание, индивидуализация, условия.

**Скавронський О. П. Організаційно-методичні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових лицейів.** Виділено організаційно-методичні положення формування змісту занять оздоровчої спрямованості. Вони забезпечують учителя чітким алгоритмом дій з індивідуалізації змісту фізичної підготовки лицейістів. Алгоритм ґрунтується на використанні соматотипу як критерію індивідуалізації. Критерій має інтегральний характер. Він урахує закономірності формування адаптаційного ефекту. Показано форми педагогічного контролю і диференційованої системи оцінювання досягнень.

військовий лицей, юнаки, соматотип, зміст, фізичне виховання, індивідуалізація, умови.

**Skavronskiy O. P. Organizational -methodical provisions of formation of the contents of exercises of an improving orientation segregated.** They ensure the teacher with precise algorithm of actions on personalising the contents of physical preparation of lyceum students. The algorithm is based to use somatotype in the capacity of test of personalising. The test has integrated character. It takes into account regularities of formation of adaptive effect. Forms of the pedagogical surveillance and a differentiated system of an estimation of reachings are exhibited.

military lyceum, youths, somatotype, content, physical training, individualization, conditions.

## Введение.

Полученные на предыдущих этапах исследования [15] и данные других исследователей [7; 8; 11] свидетельствуют о существовании внутри- и межтипологических особенностях проявления, изменения показателей общей физической работоспособности, подготовленности, физического здоровья, взаимосвязей между последними у юношей разных соматотипов в каждый период 15–17 лет под влиянием физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях. В связи с этим важным представляется учет таких особенностей при формировании содержания физической подготовки, направленной как на акцентированное, так и комплексное решение задач физического воспитания юношей [16].

Анализ специальной литературы выявил фрагментарность таких исследований с соответствующими рекомендациями для учащихся общеобразовательной школы [6; 17] и их полное отсутствие для учащихся лицеев с усиленной военно-физической подготовкой (ЛУВФП), что есть принципиальным в связи с существенными различиями организационной и частично программной основ физического воспитания в этом типе общеобразовательных учебных заведений.

Работа выполняется согласно Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме: «Теоретико-методические и программно-нормативные основы физического воспитания учащихся и студентов» (номер государственной регистрации 0107U000771).

## Цель, задачи работы, материал и методы.

*Цель работы* – разработать на основе теоретико-эмпирических данных организационно-методические положения индивидуализации физической подготовки и педагогические условия их реализации в физическом воспитании учащихся ЛУВФП.

*Методы и организация исследования.* Во время исследования использовали такие общенаучные методы: анализ, синтез, системный, теоретического моделирования.

## Результаты исследования

Во время разработки организационно-методических положений индивидуализации физической подготовки юношей на этапах обучения в ЛУВФП исходили из положений теорий о согласованности направленности и величины физических нагрузок с естественным ритмом возрастного развития двигательного потенциала и текущим состоянием индивида [2; 9], о надежности биологических систем [10], энергетическом правиле скелетных мышц [1]. Также использовали положения теории управления физическим состоянием учащихся, а именно об основных составляющих этой системы: модельно-целевых характеристиках; рациональном соотношении объема, интенсивности, направленности нагрузок; педагогическом контроле [13]. Сформированные организационно-методические положения предусматривали следующее.

*Выбор направленности содержания физической подготовки лицейистов* ориентирует на установление приоритета в решении задач их физического воспитания, а именно улучшение физического здоровья или физической подготовленности, последнее – в связи с ее важным местом в общей подготовке будущих военных специалистов. В обоих случаях основа содержания – улучшение физических качеств, то есть его реализация обеспечивает одновременное решение нескольких задач, но с различным результирующим эффектом в связи с неодинаковой перекрестной адаптацией [12].

*Диагностика соматотипа лицейистов* способствует реализации дифференцированного подхода с использованием эффективного прогностического критерия – соматотипа, что очень важно при целенаправленном

воздействии на физические качества индивида та в качестве первого шага индивидуализации этого процесса. Наиболее эффективна для диагностики соматотипа – методика Штефко-Островского в модификации С. С. Дарской [4], поскольку ей нет равноценной в отечественной и иностранной практиках по количеству предусмотренных типов, четкостью их разграничения у лиц подросткового и юношеского возрастов [3].

*Учет данных об особенностях проявления и динамики показателей физического состояния лицеистов разных соматотипов, исходя из направленности физической подготовки,* способствует ее оптимальной индивидуализации, поскольку в случае приоритетности задачи оздоровительного содержания учитывают данные изменения физического здоровья, особенности взаимосвязей между этими и данными изменения каждого показателя физической подготовленности лицеистов определенного соматотипа в I (II) год обучения. В случае улучшения (отсутствия изменения) физического здоровья совершенствуют физические качества, которые в этот период увеличивают свои показатели и связаны с изменением здоровья, в случае его улучшения – воздействуют на качества с аналогичной тенденцией изменения [14].

В случае приоритетности задачи по улучшению физической подготовленности учитывают данные об изменении показателей физической подготовленности, структуру и взаимосвязи такого изменения, а также данные о сенситивных периодах их улучшения у юношей разных соматотипов в 15–17 лет [8].

Конкретизация указанного в аспекте физических качеств, на которые необходимо воздействовать во II год обучения свидетельствует, что решая задачу оздоровительного содержания у лицеистов торакального соматотипа необходимо целенаправленно воздействовать на скоростную силу, подвижность в поясничном отделе позвоночника, общую выносливость, абсолютную силу, координацию в акробатических двигательных действиях, у лицеистов мышечного соматотипа – на быстроту, координацию в акробатических двигательных действиях, подвижность в поясничном отделе позвоночника, плечевых суставах, скоростную выносливость, скоростную силу. При решении задачи, связанной с улучшением физической подготовленности, у лицеистов торакального соматотипа необходимо улучшать статическую силовую выносливость, координацию в метаниях на дальность неведущей рукой, взрывную силу в прыжках, метаниях, у лицеистов мышечного соматотипа – абсолютную силу, статическую силовую выносливость, взрывную силу в прыжках, метаниях, координацию в метаниях на дальность ведущей, неведущей руками. Также во всех случаях на первых десяти уроках улучшают общую выносливость, на каждом в течение года – гибкость.

*Минимальные параметры физических нагрузок определенной направленности в отдельном занятии* необходимо определять для обеспечения срочного адаптационного эффекта в условиях дефицита времени, которым характеризуется урок в аспекте решения поставленных задач. По данным научной литературы продолжительность комплекса упражнений для со-

вершенствования разновидностей координации должна составлять до 20 мин., взрывной силы в прыжках и метаниях – 24–26, статической силовой выносливости – 18–20, абсолютной силы – 20–22, гибкости – 35–40 повторений каждого упражнения в среднем или высоком темпе минимум 10 мин., общей выносливости – 10–20 мин., скоростной выносливости – 16–18, скоростной силы и быстроты – 20–22.

Конкретизируют эти объемы индивидуализацией упражнений определенной направленности и дозировкой каждого в зависимости от исходного уровня развития у учащегося физических качеств (низкий, средний, высокий), на которые планируется совершать целенаправленное воздействие.

*Распределение занятий по совершенствованию определенного физического качества в недельном учебном цикле* – важный элемент формирования содержания физической подготовки, поскольку только правильное распределение уроков и других установленных форм физического воспитания позволяет наилучшим образом использовать отставленную адаптацию в аспекте накопления эффектов срочной и достижения так кумулятивной адаптации, то есть улучшения физического качества. В связи с этим, предложили такое распределение форм физического воспитания в недельном учебном цикле: понедельник, четверг – сдвоенные уроки; вторник, пятница – занятия в спортивных секциях; среда – факультативное занятие. Другими словами, равномерно в течение всей недели распределили объемы нагрузок с уменьшением их в среду, субботу, воскресенье для лучшего восстановления организма после значительных объемов таких нагрузок в другие дни недели.

*Согласованность направленности средств совершенствования физических качеств с содержанием учебного материала программы* позволяет достигать максимального эффекта в решении задач уроков. Учитывая рекомендации специалистов, собственный и опыт учителей предложили следующее распределение материала в учебном году: I четверть – легкая атлетика, футбол, II – гимнастика, атлетизм, физическая подготовка, III – волейбол, лыжная (кроссовая) подготовка, гимнастика, атлетизм, физическая подготовка, IV – легкая атлетика. Время каждого спаренного урока, отведенного на решение поставленных задач, можно согласовать так: первый урок – задания подготовительной части и учебные, второй урок – задания по улучшению физических качеств и заключительной части.

Согласованность направленности средств воздействия на физические качества обеспечивается так: вначале учебного года – обеспечивается функциональная готовность учащихся к значительным физическим нагрузкам (на первых 10 уроках используют бег в умеренном темпе 10–12 мин.); другие уроки в течение года – направленность средств воздействия на физические качества лицеистов торакального и мышечного соматотипов должна максимально отвечать характеру учебного материала, который они изучают в серии уроков согласно вышеуказанного распределения.

Двигательную деятельность лицейстов торакального и мышечного соматотипов организуют как круговую тренировку, но с такими особенностями: в случае совершенствования одинакового физического качества соответствующие упражнения выполняются на общей станции, разных качеств – на отдельных станциях; во всех случаях – в каждом соматотипе дозировка упражнений определяется исходным уровнем развития физического качества (большие количество повторений (время выполнения), несколько меньшее время отдыха в случае высокого и наоборот – низкого уровней), методы выполнения упражнений на станциях – преимущественно фронтальный или поточный.

*Повышение положительной мотивации к занятиям физическим воспитанием* способствует сознательному и активному выполнению учащимся всех наставлений учителя на уроках, пониманию необходимости использовать их во внеурочное время. Указанного достигали использованием контролирующей функции оценки: у каждого лицеиста в начале учебного года определяли исходный уровень (высокий, средний, низкий) общей физической работоспособности, подготовленности, физического здоровья. Учитывая это, определили конечные результаты (оценивались балом 1–12) по рекомендации В. С. Добрынского [5], а именно: более высокий уровень обуславливает меньший прирост показателя и наоборот; лицейстов ориентировали на улучшение показателей в конце учебного года до ближайшего более высокого уровня, что обеспечивало наивысшую оценку их достижений.

*Систематический педагогический контроль* – важная составляющая физической подготовки, поскольку позволяет эффективно управлять исследуемыми показателями учащихся в процессе физического воспитания. Учитывая данные специальной литературы, используются такие виды контроля: исходный – для анализа показателей лицейстов в начале учебного года с целью выбора индивидуально оптимальных параметров двигательной активности; итоговый – для оценки достижений лицейстов в конце учебного года; оперативный – для оценки в ходе урока состояния функционирования организма под воздействием запланированных физических нагрузок (визуальное оценивание, пульсометрия) и их коррекция в случае неадекватности текущим возможностям лицеиста. Исходный и итоговый контроль целесообразно осуществлять во время организованных во внеурочное время соревнований, что позволяет освободить определенную часть уроков для решения основных задач.

Эффективной реализацией указанных организационно-методических положений способствует выполнение определенных педагогических условий, а именно: непрерывности процесса – обеспечивается системным подходом к распределению в недельном учебном цикле всех форм занятий. Взаимосвязи содержания физической и военно-ориентированной подготовки лицейстов разных соматотипов – учитываются индивидуальные показатели каждого лицеиста. Учет закономерностей формирования адаптационных эффектов к различным по на-

правленности физическим нагрузкам – способствует достижению наивысших результатов при существующей организации физического воспитания в ЛУВФП. Повышение активности и желания систематически заниматься физическими упражнениями, прежде всего, во внеурочное время в индивидуальной или самостоятельной групповой формах – обеспечивается: использованием результатов лицейстов в начале года; объективным оцениванием их этапных и итоговых достижений как основы активного и сознательного участия в решении поставленных задач; систематическим контролем за текущим состоянием для предупреждения негативного влияния нагрузок на организм.

## **Выводы**

1. Анализ научной литературы свидетельствует об отсутствии исследований, направленных на обеспечение выразительного положительного эффекта в улучшении физической подготовленности, общей физической работоспособности, физического здоровья учащихся военных лицеев в процессе физического воспитания на основе индивидуализации параметров их физической подготовки.

2. Разработанные организационно-методические положения и педагогические условия их эффективной реализации обеспечивают учителя четким алгоритмом действий по индивидуализации содержания физической подготовки лицейстов. Алгоритм основывается на использовании соматотипа как критерия индивидуализации в связи с его интегральным характером, закономерностей формирования адаптационного эффекта. Критерий является предпосылкой высоких результатов процесса, педагогического контроля и дифференцированной системы оценивания достижений, а также используется для оптимального управления физическим состоянием и повышением положительной мотивации лицейстов к занятиям физическим воспитанием.

Последующими исследованиями необходимо экспериментально проверить эффективность разработанных положений индивидуализации физической подготовки учащихся военных лицеев и педагогических условий их реализации в аспекте комплексного решения задач физического воспитания.

## **Литература:**

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. - М.: Наука, 1982. — 270 с.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
3. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В. П. Губа. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. — 120 с.
4. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. - М., 1975. — С. 45—54.
5. Добрынский В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізкультурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. С. Добрынский. — Львів, 2000. — 18 с.
6. Единак Г. А. Индивидуализация процесса развития двигательных способностей юношей 15–17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры: автореф. дис. на соиск. науч. степени кандидата пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г. А. Единак. - М.: НИИ ФДиП РАО, 1992. - 23 с.

7. Зайцева В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»; 03.00.13 «Физиология человека и животных» / В. В. Зайцева. - М., 1995. - 41 с.
8. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : [метод. реком.] / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. - Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2008. - 156 с.
9. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: [навч. посібник] / М. М. Линець. - Львів: Штабар, 1997. - 272 с.
10. Маркосян А. А. Вопросы возрастной физиологии: [учеб. пособие] / А. А. Маркосян. - М.: Просвещение, 1974. - 233 с.
11. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Б. А. Никитюк. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 440 с.
12. Платонов В. Н. Адаптация в спорте : [учеб. пособие] / В. Н. Платонов. - К. : Здоров'я, 1988. - 216 с.
13. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. - Донецьк : Дон НУ, 2003. - 436 с.
14. Сидорченко К. М. Основи формування оптимального змісту уроків фізичного виховання оздоровчої спрямованості для хлопчиків-підлітків : [метод. реком.] / К. М. Сидорченко, Г. А. Єдинак. - Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2008. - 90 с.
15. Скавронський О. П. Соматотипологічні особливості динаміки показників фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / О. П. Скавронський. // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. - Х. : ХДАФКіС, 2006. - С. 46-52.
16. Фізична культура. Програма для ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / [за ред. В. М. Мисіва, Г. А. Єдинака]. - Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М. І., 2004. - 54 с.
17. Фильченков Д. А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: автореф. дис. на соиск. науч. степени кандидата пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Д. А. Фильченков. - М.: ВНИИФК, 1994. - 21 с.

Поступила в редакцию 02.10.2009г.  
 Скавронський Олександр Павлович  
 bodnarchuka@mail.ru