

## 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 седьмых 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.