

## ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У НАВЧАННІ ТЕХНІЦІ СТРИБКА У ДОВЖИНУ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

**В.Я. Левченко, В.М. Коверя, В.А. Коробейник**

*Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди*

В умовах сучасної середньої школи, коли учні отримують величезне фізичне та психологічне навантаження, особливого значення набуває побудова учбового матеріалу. Вважається, що школярі засвоюють матеріал на рівні своїх максимальних можливостей (реально досяжних) у даний момент. Звідси задача викладача — оптимально організувати учбовий процес, тобто вибрати найкращий варіант рішення певної задачі за даних умов.

Багаторічні спостереження за навчанням стрибку у довжину школярів на уроках фізичної культури сприяли виникненню питання про обґрунтування використання спеціальних вправ у навчанні техніці стрибка з позиції системно-структурного підходу.

Експеримент був проведений у середній загальній школі № 55 під час проходження педагогічної практики без зміни учбового режиму.

Були виділені контрольна (34 учня) та експериментальна (38 учнів) групи. Для вивчення динаміки зміни сформованості техніки були проведені два заміри, на початку і в кінці експерименту.

Для оцінювання техніки була залучена група експертів, яка складалась з чотирьох вчителів

фізичної культури з педагогічним стажем від 8 до 37 років. Оцінюванню підлягали основні елементи стрибка у довжину — підготовка до відштовхування і безпосередньо відштовхування. Для цього були виділені такі основні опорні точки (ООТ): 1) вибір довжини розбігу; 2) ритмова структура розбігу; 3) постановка ступні на опору під час розбігу; 4) відсутність стабільного попадання на місці відштовхування; 5) положення тулуба в передостанньому кроці; 6) положення тулуба перед постановкою поштовхової ноги; 7) постановка ноги на відштовхування; 8) положення тулуба та маху ногою; 9) положення тулуба на зльоті; 10) виконання рухів в польоті; 11) положення тулуба під час приземлення.

Оцінка визначених елементів (ООТ) проводилась в системі «виконує — не виконує».

Для навчання учнів визначеним стрибкам були відібрані 3 спеціальні вправи, найефективніші на наш погляд:

1) імітація постановки поштовхової ноги для відштовхування;

2) багаторазові відштовхування на кожен 4-й крок;

3) стрибок «у кроці» з 4—6 кроків розбігу, настрибуючи на перешкоду висотою 50 см з

Таблиця 1

Виконання учнями визначених елементів техніки стрибка у довжину (попередні результати)

№	Елементи техніки (ООТ)	Кількість учнів, які допускають помилки в ООТ, %	
		контр. група	експеримент. група
1	Вибір довжини розбігу	73,4	71,6
2	Ритмова структура розбігу	90,1	93,2
3	Постановка ступні на опору під час розбігу	87,3	85,4
4	Стабільне попадання на місце відштовхування	64,7	58,1
5	Положення тулуба в передостанньому кроці	67,2	65,1
6	Положення тулуба перед постановкою поштовхової ноги	69,9	74,8
7	Постановка ноги на відштовхування	89,7	79,2
8	Положення тулуба та маху ногою	90,8	93,4
9	Положення тулуба на зльоті	67,1	66,5
10	Виконання рухів в польоті	77,5	68,4
11	Положення тулуба під час приземлення	45,2	50,7

Виконання учнями визначених елементів техніки стрибка (кінцеві результати)

№	Елементи техніки (ООТ)	Кількість учнів, які допускають помилки в ООТ, %	
		контр. група	експеримент. група
1	Вибір довжини розбігу	69,8	12,1
2	Ритмова структура розбігу	85,4	23,7
3	Постановка ступні на опору під час розбігу	83,1	34,3
4	Стабільне попадання на місце відштовхування	60,8	28,7
5	Положення тулуба в передостанньому кроці	61,2	18,3
6	Положення тулуба перед постановкою поштовхової ноги	63,4	29,8
7	Постановка ноги на відштовхування	81,3	31,7
8	Положення тулуба та маху ногою	88,1	40,1
9	Положення тулуба на зльоті	65,3	27,0
10	Виконання рухів в польоті	74,4	25,1
11	Положення тулуба під час приземлення	43,0	17,4

приземленням на махову ногу і переходом у біг. Виконання вправ оцінювалось за 12-ти бальною шкалою.

Для обробки отриманих даних використовували методи математичної статистики — відсоткове відношення та кореляційний аналіз.

Спочатку учням контрольної та експериментальної груп було запропоновано виконати стрибки у довжину з розбігу. Оцінці з боку експертів підлягали виділені ООТ.

Отримані результати (табл. 1) вказують на те, що контрольна та експериментальна групи дуже близькі за рівнем технічної підготовленості.

Наступним етапом експерименту було проведення визначених трьох спеціальних вправ в експериментальній групі протягом шести тижнів. Перша вправа мала 12—15 повторень, друга 2—3 рази на відрізу 30 м і третя — 12—15 повторень.

Після цього було проведено дослідження, де експертна група знову оцінювала техніку виконання стрибка учнями. Отримані результати представлені в табл. 2.

Підсумкове дослідження дає змогу зробити висновок, що визначені спеціальні вправи суттєво змінили технічну підготовку учнів експериментальної групи.

Так кількість учнів, які допускають помилку в першому елементі, змінюється до 12,1%, у другому до 23,7%, у третьому до 34,3%, у четвертому до 28,7%, у п'ятому до 18,3%, у шостому до 29,8%, у сьомому до 31,7%, у восьмому до 40,1%, у дев'ятому до 27,0%, у десятому до 25,1%, і в одинадцятому до 17,4%.

Але окрім цих результатів привертає увагу визначення взаємодії окреслених спеціальних

вправ стрибуна з основними опорними точками. Така взаємодія була встановлена за допомогою кореляційного аналізу. Результати представлені в таблиці 3.

Перша та друга спеціальні вправи мають між собою високий коефіцієнт кореляційного зв'язку — 0,875.

Перша та третя спеціальні вправи мають між собою також високий коефіцієнт кореляційного зв'язку — 0,841. Такий же високий коефіцієнт кореляційного зв'язку мають між собою друга та третя спеціальні вправи — 0,864. Високий ступінь кореляційного зв'язку вказує на відповідну ефективність вибраних спеціальних вправ, але тільки у разі їх вірного дозованого, сумісного використання.

Тепер розглянемо взаємозв'язок вибраних спеціальних вправ з визначеними елементами (ООТ).

Перша вправа з 1, 2, 3, 4, 5, 10, 11 ООТ має низькі коефіцієнти кореляції, що вказує на відсутність зв'язку. З 6 та 7 ООТ коефіцієнт кореляції має вже високий рівень — відповідно 0,895 та 0,905. З 8 ООТ — наближені до високого — 0,729. З 9 ООТ — середній рівень зв'язку — 0,525.

Друга спеціальна вправа з 1, 4 та 11 ООТ майже не має зв'язку. З 2 ООТ рівень зв'язку наближений до високого — 0,712. З 3, 5, 6, 7, 8 та 9 ООТ високий рівень взаємозв'язку — відповідно 0,895, 0,789, 0,907, 0,891, 0,821 та 0,812. З 10 ООТ — середній рівень зв'язку — 0,445.

Третя спеціальна вправа з 1, 2 та 4 ООТ має середній рівень взаємозв'язку, що відповідно складає 0,635, 0,699 та 0,675. З 3, 5, 6, 7, 8 та 9 ООТ — високий рівень зв'язку, відповідно 0,788, 0,841, 0,864, 0,881, 0,871 та 0,866. З 10 та 11 ООТ було виявлено низький рівень.

Результати кореляційного аналізу експериментальної групи

Зміст	1 спец. впр.	2 спец. впр.	3 спец. впр.	1 ООТ	2 ООТ	3 ООТ	4 ООТ	5 ООТ	6 ООТ	7 ООТ	8 ООТ	9 ООТ	10 ООТ	11 ООТ
1 спец. вправа	1													
2 спец. вправа	0,875	1												
3 спец. вправа	0,841	0,864	1											
1 ООТ	0,105	0,183	0,635	1										
2 ООТ	0,123	0,712	0,699	0,249	1									
3 ООТ	0,207	0,895	0,788	0,441	0,683	1								
4 ООТ	0,012	0,213	0,675	0,250	0,456	0,625	1							
5 ООТ	0,117	0,789	0,841	0,106	0,583	0,424	0,821	1						
6 ООТ	0,895	0,907	0,864	0,245	0,624	0,620	0,428	0,641	1					
7 ООТ	0,905	0,891	0,881	0,726	0,635	0,454	0,283	0,745	0,641	1				
8 ООТ	0,729	0,821	0,871	0,635	0,280	0,635	0,341	0,105	0,343	0,245	1			
9 ООТ	0,525	0,812	0,866	0,711	0,283	0,108	0,306	0,209	0,315	0,503	0,568	1		
10 ООТ	0,117	0,445	0,228	0,718	0,673	0,735	0,575	0,607	0,305	0,213	0,601	0,430	1	
11 ООТ	0,017	0,106	0,191	0,545	0,641	0,295	0,413	0,503	0,309	0,517	0,635	0,513	0,443	1

Під час навчання та вдосконалення техніки стрибка у довжину слід використовувати ті спеціальні вправи, елементи яких мають високий або наближений до нього рівень взаємозв'язку з елементами, які вивчаються, і навпаки не слід використовувати вправи, якщо вони не мають взаємозв'язку з елементами, що підлягають вивченню.

Висновки:

1. Окреслені основні опорні точки дали можливість більш повно дослідити і проаналізувати елементи техніки стрибка у довжину.

2. За допомогою кореляційного аналізу дослідили взаємозв'язок основних опорних точок між собою та визначеними спеціальними вправами, що дало можливість більш ефективно організувати процес навчання техніці стрибка у довжину.

3. Педагогічним дослідженням виявлено, що третя спеціальна вправа «стрибок у кроці» з 4–6-ти кроків розбігу, настрибуючи на перешкоду висотою 50 см з приземленням на махову ногу і

переходом у біг включає в себе найбільшу кількість елементів, а перші дві увійшли до її складу у вигляді складових елементів.

4. Для більш ефективного навчання рекомендується використовувати всі три спеціальні вправи у такій послідовності: 1) імітація постановки поштовхової ноги для відштовхування; 2) багаторазові відштовхування на кожний 4-ий крок; 3) трибок «у кроці» з 4–6-ма кроками розбігу, настрибуючи на перешкоду висотою 50 см з приземленням на махову ногу і переходом у біг.

Література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Фізична активність людини. — К.: Здоров'я, 1987.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: ФиС, 1988.
3. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. — К.: Здоров'я, 1981.
4. Ломан В.В. Бег, прыжки, метания. — М.: ФиС, 1985. — С. 50–76.
5. Попов В.Б. Прыжок в длину. — М.: ФиС, 1977;
6. Ращупкін Г.А., Гогін О.В. Стрибки у школі // Фізична культура у школі. 1988, № 7, 8; 1989, № 3–9.