

відстані між перешкодами дітей слід настроювати на збереження структури руху ніг при перенесенні, постановці ноги на опору зверху. Показником правильності виконання вправ буде відсутність натикання під час постановки ноги та супроводжуючого її характерного звуку.

Завдання 3. Навчати бігу з високого старту. Інформаційні відомості. Учень повинен знати наступне:

— сильне відштовхування у першому кроці забезпечується оптимальними кутами згинання у колінному і тазостегновому суглобах (як при відштовхуванні у стрибку вгору з місця);

— розташування ніг на старті повинно забезпечувати як сильне відштовхування (розгинання обох ніг на початку руху), так і своєчасний виніс вперед зігнутої у коліні ноги, яка знаходиться позаду;

— нахил тулуба визначає напрямок зусиль у відштовхуванні;

— розташування рук допомагає скоординувати рух у першому кроці і перейти на біг.

Засоби. 1. Швидкий біг з різних вихідних положень (сидячи, упору присівши, стоячи на колінах, упору стоячи на колінах, лежачи на животі, лежачи на спині). Увага учнів на активний виніс стегна у першому кроці і високий темп руху.

2. Прийняття положення високого старту та виконання команди «На старт!», для відчуття оптимального кута згинання ніг поради вистрибувати вгору (рис. 6, 7).

3. Повторний біг з високого старту, груповий за командою. В перших спробах виконання установка на потужне відштовхування (довгі кроки) на початку бігу, а потім на швидке та високе (оптимальний темп руху).

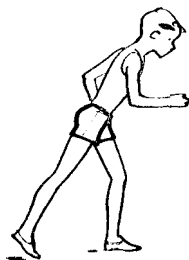


Рис. 6



Рис. 7

4. Старту з переслідуванням.

У вихідному положенні учні в шеренгах, розмішених в 2—3 м одна поза другою, стартують із різних стартових положень: «струнко, руки за спиною, стоячи спиною, високий старт» та ін. Учні повинні впевнитися в ефективності стартових рухів.

5. Рухові ігри з елементами старту і стартового розбігу:

- «Старт за м'ячем».
- «День і ніч» («ворони та горобці»).
- «Лінійна естафета з бігом».
- «Карасі та щуки».
- «Зустрічна естафета з бігом».
- «Салки маршем».

При проведенні цих загально відомих ігор слід не тільки добиватися високої рухової активності дітей, але і вирішувати завдання закріплення елементів стартових рухів. Для цього відповідно слід змінювати умови проведення та рухові установки.

ВПЛИВ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНОЇ ФУНКЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В.А. Тихонова, І.В. Сидорко, Г.С. Чесноков

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

Зараз особливо актуальною є проблема впровадження більш сучасних методик до навчального процесу у загальноосвітній школі. До всіх видів діяльності людини включені характеристики руху, тому розвиток психомоторних здібностей у школярів має особливе значення.

Необхідність досліду психомоторних здібностей у наш час набуває особливого значення у зв'язку з тим, що у трудовій діяльності людини усе більшу роль відіграють дозовані рухові реакції.

Тому людина повинна робити рухи дотримуючись заданих параметрів.

Під психомоторними здібностями людини ми розуміємо якості психомоторних функцій, які мають індивідуальну міру вираження та мають прояви у контролі та ефективному керуванні рухами за основними параметрами — часовими, просторовими і силовими.

Створення ефективної системи формування психомоторних здібностей школярів залежить від

ефективності засобів та методів ціленаправленого розвитку здібностей в оптимальному віковому періоді. Дані вікової фізіології, психології та педагогіки свідчать про те, що молодший та середній шкільні віки є періодом найбільш інтенсивного розвитку основних психомоторних функцій людини. Але ряд дослідників відмічають, що рухові (психомоторні) функції в цьому віці розвиваються безперервно. Якщо молодший шкільний вік (7—11 років) характеризується рівномірним розвитком рухового апарата та, виходячи з цього, психомоторних функцій, то підлітковий вік (12—15 років) є періодом бурного розвитку моторики та деякого розладу координації рухів.

Ось чому одним із завдань нашого дослідження є психолого-педагогічні експерименти з розвитку психомоторики у підлітків 12—13 років в умовах занять на уроках фізичної культури.

Результати вимірювання психомоторних функцій та спортивно-технічної ефективності рухових навичок під час психологічного експерименту представлені в табл. 1 та 2.

Аналіз результатів психолого-педагогічного експерименту підтвердив нашу основну гіпотезу про те, що за допомогою спеціально направлених вправ і прийомів можна значно покращати психомоторні функції. Середнє покращення показників психомоторики у дослідній групі школярів-підлітків під час експерименту склало 23,0 %, або в 2,2 рази більше, ніж в контрольній групі школярів за той же період. Відмінності у прирості психомоторних функцій між контрольною та дослідною групою статистично достовірні на рівні значимості $P < 0,05$. Психолого-педагогічний експеримент підтвердив іншу закономірність: більш високі темпи приросту рухової пам'яті, пропріоцептивної чутливості у школярів експериментальної групи сприяли більш швидкому оволодінню спортивно-технічною майстерністю у всіх видах легкоатлетичних вправ.

Таблиця 1

Динаміка психомоторних показників у дослідній та контрольній групах за період експерименту

Психомоторні функції	Експериментальні групи							
	контрольна			дослідна				
	Д	П	%	Д	П	%	t	
1. Точність відображення:								
а) просторових параметрів								
20 %	22,4	19,1	14,7	22,6	16,4	27,4	3,1	
50 %	15,8	13,6	14	15,6	12,1	22,4	2	
70 %	12,8	10,8	15,6	12,9	9,52	26,3	1,9	
б) часових параметрів								
3 сек	21,4	18,3	14,5	21,8	16,57	24,3	2,55	
7 сек	9,6	8,6	10,4	10	16,1	29,0	2,2	
10 сек	30	25,8	14,0	29,4	22,3	24,1	2,75	
в) силових параметрів								
5 кг	56,1	46,1	17,8	56,6	40,6	29,3	1,8	
10 кг	49,1	41,8	14,9	48,5	38,1	21,4	0,97	
15 кг	35,1	29,7	15,4	34,8	23,9	31,3	2,4	

Продовження табл. 1

Психомоторні функції	Експериментальні групи							
	контрольна			дослідна				
	Д	П	%	Д	П	%	t	
2. Диференціювання при додаванні:								
а) просторових параметрів								
20%	21	18,1	13,8	20,5	15	27,5	2,3	
50%	21,2	18,8	11,3	21,6	15,8	26,9	2,2	
70%	20,5	18,4	10,2	20,3	15,8	22,2	2,3	
б) часових параметрів								
3 сек	15,9	14,8	6,9	16,1	12,7	21,1	2,1	
7 сек	19,2	17,5	8,8	19,3	15,1	22,8	2,2	
10 сек	16,5	14,9	9,7	16,3	12,9	20,8	2,3	
в) силових параметрів								
5 кг	19,4	18,1	6,7	19,2	15,3	21,2	3,1	
10 кг	21,2	19,4	8,5	21,1	16,8	20,3	2,9	
15 кг	20,8	19,5	6,3	20,6	17,1	17	2,0	
3. Диференціювання при зменшенні:								
а) просторових параметрів								
20 %	16,6	15,61	6,0	16,4	12,7	22,6	2,7	
50 %	18,5	7,1	7,6	18,3	15,0	18,3	2,0	
70 %	16,5	15,5	7,9	16,7	13,6	18,7	2,2	
б) часових параметрів								
3 сек	14,9	14,0	6,0	14,7	11,8	19,7	2,3	
7 сек	15,6	14,3	8,3	15,7	13,5	19,7	1,9	
10 сек	17,0	15,4	9,4	17,1	14,7	22,8	2,1	
в) силових параметрів								
5 кг	21,4	19,8	7,5	21,2	16,3	23,1	2,4	
10 кг	21,8	20,5	6,0	21,5	17,2	20,0	2,2	
15 кг	22,1	21,0	5,0	21,9	17,5	20,1	2,6	

Примітка. Д — до експерименту, П — після експерименту, % — приріст, t — критерій Стьюдента.

Показники приросту технічної ефективності (ТЕ) виконання легкоатлетичних вправ у всіх видах більш високі у підлітків дослідної групи. Та відмінності між групами з цього показника не однакові за величиною в різних видах легкої атлетики: так, в спринті, стрибках в довжину вони порівняно невеликі, а в метанні м'яча та стрибках у висоту досягають значних величин. Виходячи з цих даних, можна зробити висновок, що застосована система рухливих ігор і спеціальних вправ найбільш позитивно відображається в технічно складних вправах, де більш повно використовується та велика перевага в психомоторному розвитку дослідної групи, яка була показана раніше (див. табл. 2).

Групові відмінності між підлітками обох груп за темпами приросту спортивних результатів статистично значущі на рівні $P < 0,05$ та $P < 0,01$, а по темпам приросту технічної ефективності у всіх розглянутих видах легкої атлетики — на рівні $P < 0,01$.

Таким чином, результати психолого-педагогічного експерименту підтвердили нашу робочу гіпотезу про те, що цілеспрямований розвиток психомоторних функцій у підлітків позитивно відображається на їх спортивно-технічній майстерності

Таблиця 2

Зміна технічної ефективності (ТЕ) у виконанні рухових навичок у підлітків у процесі психолого-педагогічного експерименту

Спортивні та контрольні випробування при з'ясуванні технічної ефективності (ТЕ)	Експериментальні групи			
	дослідна		контрольна	
	початок	кінець	початок	кінець
Біг на 60 м з низького старту $TE = T_{ст} - T_x$, де T_x — час пробігання 30 м з ходу, а $T_{ст}$ — час бігу з старту, сек	5,2	4,7	5,2	4,85
Стрибок у довжину з розбігу (Л) $TE = L - L_m$, де L_m — результат стрибка у довжину з місця, см	152	238	152	212
Стрибок у висоту з розбігу (Н) $TE = H - n$, де n — результат у вистрибуванні з місця, см	83,3	98,0	83,0	88,7
Метання м'якого м'яча з розбігу (М) $TE = M - m$, де m — результат в метанні з місця, м	2,7	7,7	2,7	4,1

у всіх видах легкоатлетичних вправ, використаних у дослідженні. Направлене формування психомоторних здібностей у першу чергу відображається на спортивно-технічному майстерстві, а через нього — на результативності рухових навичок. Найвищий «психомоторний» ефект виявлений у складних легкоатлетичних рухах, де потрібне ефективне керування рухами за трьома основними параметрами: просторовому, часовому і силовому. Психомоторна методика відкриває великі перспективи її використання в сучасній загальноосвітній школі.

Література

1. *Лесгафт П.Ф.* Руководство по физическому образованию. Собрание педагогических сочинений. — М.: Физкультура и спорт, 1952. — Т. 2. — 320 с.
2. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики). — Л., 1981. — 87 с.
3. *Платонов К.К.* О системе психологии. — М.: Мысль, 1972. — 216 с.
4. *Сеченов И.М.* Элементы мысли. Избранные философские и психологические произведения. — М.: Госполитиздат, 1947. — 416 с.

ВІД ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ — ДО САМОСТІЙНОСТІ

Вчитель фізичної культури В.І. Почепецький

ЗОШ № 1 м. Люботин

Навчальною програмою передбачено таке завдання, як формування навичок і звички самостійно займатися фізичними вправами, упровадження фізичних вправ, фізичної культури в режим дня учнів. Практика переконує, що в рішенні даної задачі особливе місце займають домашні завдання. Саме в процесі підготовки до них, кожного дня виконуючи їх, учні одержують потрібні знання, здобувають уміння і навички.

Навчити школярів самостійно займатися фізичними вправами — одна з головних задач учителя фізичної культури. Комплексна програма фізичного виховання чітко і конкретно визначає вимоги по цьому питанню. Так, у пояснювальній записці сказано: «Завдання для самостійного виконання вправ школярі одержують на уроці. Їхній зміст повинний бути спрямований на розви-

ток рухових якостей, повторення найпростіших рухових дій, які засвоюються на уроці. Перевірка виконання домашніх завдань здійснюється систематично».

На жаль, учителі фізичної культури дотепер не мають науково обґрунтованих рекомендацій і матеріалів по системі домашніх завдань. У той же час, читаючи журнал «Фізична культура в школі», переконуєшся, що дане питання дуже хвилює учителів фізичної культури. Багато хто з них накопичили цікавий досвід роботи і продовжують вести постійний пошук у цьому напрямку. От уже протягом тривалого часу вчителі нашої школи випробують різні варіанти домашніх завдань з фізичної культури. Поступово накопичувався, збагачувався досвід, творчо сприймалися досягнення учителів-новаторів, таких як А.Г. Дятел — учи-