

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-

тель Роганської ЗОШ № 1 і Н.С. Кантимира — учитель Покотиловської ЗОШ, відбиралися раціональні прийоми з урахуванням місцевих умов.

Сьогодні можна сказати, що виховний ефект досягається лише в тому випадку, якщо учитель виробив струнку систему педагогічного впливу стосовно до учнів кожного класу. Іншими словами, для досягнення мети потрібна змістовна робоча програма. Наш досвід говорить про те, що в число важливих компонентів робочої програми варто включити:

1. Перелік знань учнів і тематику бесід на навчальний рік.
2. Перелік умінь і навичок, необхідних для самостійних занять, із указівкою орієнтовних термінів формування їх.
3. Зміст домашніх завдань.
4. Форми і методи виховного впливу на учнів.
5. Форми і методи контролю виконання завдань.
6. Тематику просвітньої роботи з батьками учнів.
7. Прийоми залучення до роботи всього педагогічного колективу.

Для реалізації компонентів робочої програми, чіткого представлення змісту занять, дозування, умов виконання вправ, способів самоконтролю допомагає ведення спеціального зошита з виконання домашніх завдань. Вирішили назвати цей зошит щоденником самоконтролю з фізичної культури, про зміст якого хотілося б поговорити більш детально.

На першій сторінці щоденника самоконтролю учні вказують число, місяць, рік народження і відомості для заповнення так званого «Паспорта здоров'я».

1. Медична група. Запис виконується після проходження поглибленого медичного огляду — основна, підготовча, спеціальна.

2. Ріст.
3. Вага.
4. Артеріальний тиск.
5. Частота серцевих скорочень.
6. Максимальна кількість споживання кисню.

Визначається за спеціальною таблицею за результатами бігу на 1000 метрів.

7. Кількість занять, пропущених через хворобу в кожному місяці за 1 і 2 семестри.

Друга сторінка присвячується теоретичній підготовленості. При цьому реалізується перший компонент програми. Згідно тематичного плану на першому занятті перед вивченням нового розділу програми в кожному класі проводиться теоретичне заняття. На цьому занятті проводиться бесіда-інструктаж про правила безпеки з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор. У щоденниках самоконтролю учні записують запропоновані питання.

1. Правила безпеки на уроках за розділами програми.

2. Руховий режим школяра.

3. Фізична підготовленість. Поняття про рухові якості — силу, швидкість, витривалості, гнучкості й ін.

4. Вплив гімнастичних вправ, бігу, стрибків і метань на фізичний розвиток школярів.

5. Правила виконання фізичних вправ (у рамках програмного матеріалу), у тому числі в домашніх умовах.

6. Фізичне навантаження — поняття і способи її обліку за пульсовими показниками.

7. Проведення розминки до виконання вправ.

8. Ведення щоденника самоконтролю.

На наступній сторінці 3 учні визначають поняття:

— Фізична працездатність. За таблицею результатів бігу на 1000 м.

— Фізична підготовленість. За результатами тестування.

Для формування навичок і умінь необхідні постійні і багаторазові вправи. На уроках учні закріплюють поняття і здобувають навички, у процесі виконання домашніх завдань закріплюють їх. В установленний термін проводиться поточний контроль, щоб у нових завданнях намітити шляхи подальшого удосконалювання навичок і умінь. При цьому успіх навчання залежить від ступеня сформованого інтересу учнів до домашніх завдань, до свого фізичного удосконалювання. Ще одна важлива умова. Щоб процес освоєння навичок і умінь став цілеспрямованим і упорядкованим, необхідно внести відповідні записи. Це дозволить намітити і проводити навчання самостійним заняттям у конкретний термін, органічно зв'язуючи цю ланку навчального процесу з освоєнням конкретних рухових дій.

Сторінка 4. Таблиця.

Державні тести

№ п/п	Види випробування	Нормативи												
		5		4		3		2		1				
		Н	Р	Н	Р	Н	Р	Н	Р	Н	Р			
1	Витривалість													
2	...													
	Сума													
	Оцінка													

У графі «Н» — указується норматив на визначений бал.

У графі «Р» — учень записує свій результат. По сумі 8 вправ учні визначають рівень фізичної підготовленості.

На сторінці 5 учням пропонується таблиця навчальних нормативів.

Знання нормативу спонукає учнів до більш усвідомлених і конкретних дій на уроці.

Наступний компонент — зміст домашніх завдань. Тут доречно розглянути характерні риси завдань (починаючи з 5 класу), щоб проілюструвати формування спеціальних умінь і розвиток інтересу до самостійних занять фізичними вправами.

Домашні завдання розділили на два блоки. Перший блок, це тематичні домашні завдання. Другий — наскрізні.

Сторінка 6 і 7 приділяється для тематичних домашніх завдань. Це завдання, що задаються учням при вивченні конкретної теми. У зошиті учні записують номер теми, назву теми і домашнє завдання за даною темою.

Заголовок:

Домашні тематичні завдання

Розділ «Легка атлетика»

Тема 1. Біг на короткі дистанції.

Досліджуваний матеріал — «Низький старт»

Домашні завдання за темою:

1. Виконання команд при бігу з низького старту.
2. Спеціальні бігові вправи.
3. Розвиток швидкості.

Тема 2. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

1. Спеціальні вправи стрибуну.
2. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Тема 3. Метання малого м'яча.

1. Імітація метання малого м'яча.
2. Спеціальні вправи метальника.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Тема 4. Кросова підготовка

1. Розвиток витривалості.

При вивченні розділу «Гімнастика» учні вивчають теми:

1. Акробатика.
2. Виси.
3. Упори.
4. Опорний стрибок.
5. Силова гімнастика.

Наступний розділ навчальної програми «Спортивні ігри» — волейбол і баскетбол.

У класах, які почали вивчати футбол, задаються завдання з футболу.

Основна спрямованість тематичних домашніх завдань полягає в розвитку фізичних якостей, у вивченні умінь і навичок, необхідних для даної теми. Завдання вивчаються спочатку на уроці, а потім протягом визначеного часу виконуються дома. Підбираються загальнорозвиваючі вправи відповідно до програми і виконуються як розминка. Ведуча вправа погоджується з досліджуваною темою і сприяє розвитку конкретної рухової якості. Завдання розучується на уроці, у зошиті записується зміст, дозування, термін виконання. Підсумковий контроль здійснюється на останньому уроці наміченого терміну. Це зобов'язує учнів виявляти старанність і відповідальність, сприяє вихованню звички до систематичних занять. Для економії часу на уроці використовується метод взаємоконтролю (попарно). Одиницями виміру служать як оцінки якості виконання, так і кількісні показання. Результати записуються в зошитах, оцінки в журналі.

Наскрізні домашні завдання виконуються протягом усього навчального року. Зміст завдань роз-

роблений цілеспрямовано, вправи прості, доступні, знайомі учням, не потребують громіздкого інвентарю й устаткування. Результати виконання домашніх завдань легко визначаються самими учнями, вони вільно стежать за динамікою своїх досягнень. Продумано і нормативні орієнтири для об'єктивної оцінки результатів. Тому контроль і самоконтроль ведуть систематично.

Для домашніх завдань вибрали п'ять видів вправ. Вправи підібрані з урахуванням різнобічного впливу на організм дітей: зміцнення основних великих м'язових груп, серцево-судинної і дихальної систем, розвиток загальної витривалості. В основному вправи однакові для учнів усіх класів, однак для більш старших школярів вводяться відповідні віку ускладнення. Основна ж відмінність — у поступовому підвищенні навантаження і вимог до результату виконання завдань. Підбираючи такі завдання, ми виходимо з того, що найбільше охоче учні виконують вправи, доступні їм, що дозволяють бачити ріст результатів, що підлягає кількісній і якісній оцінці як з боку самих учнів, так і з боку вчителя, однокласників, батьків учнів. Матеріали комплексної програми з фізичного виховання школярів і нормативи державних тестів дозволили нам вибрати цілий ряд таких вправ і використовувати їх при виконанні постійних домашніх завдань.

На сторінці 8 даємо вправи постійних домашніх завдань і опис вимог до їх виконання.

1. Присідання (для розвитку сили ніг, загальної і силовій витривалості).

Варіанти: присідання на двох ногах; присідання на одній нозі по черзі з підтримкою; присідання на одній нозі.

2. Стрибки зі скакалкою (для розвитку координації рухів, сили ніг, стрибучості, загальної і силовій витривалості). Загальне для всіх положення: обертання скакалки вперед, ноги разом. Вправу виконувати одну хвилину.

3. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, ноги закріплені (для розвитку м'язів черевного преса, силовій і загальної витривалості).

4. Піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині (для розвитку м'язів черевного преса, гнучкості, загальної і силовій витривалості).

5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (для розвитку сили рук, зміцнення м'язів плечового пояса, спини, розвитку силовій і загальної витривалості).

На сторінці 9 ведемо облік і контроль за виконанням постійних домашніх завдань. На кожному вправу малюється таблиця, у якій учні записують дату заняття (виконання вправи) і число повторень першого підходу. Кожна вправа виконується два-три підходи, у яких число повторень складає 80—70 % від максимального в першому підході. Тепер приведемо зразок заповнення таблиці самоконтролю учнями 5-го класу в листопаді.

