

13. Borg Y. Perceived exertion as an indicator of somatic stress. — *Sprt. Y. Rehab. Med.* 1970. V. 3. P. 92—96.
14. Borg Y. Psychophysical bases of perceived exertion. — *Med. And Sciens in Sport and exers.* 1982. V. 1. P. 377—382.
15. Michel A. Smutor et al exercise intensiti: subject v regulation by perceived exertion. — *Arcep. Phus. Med. Rch.* 1980. dec. V. 61.
16. Michevic P.M. Sensori cues for perceived exertion: a review. — *Med. And Sciens in Sport and exers.* 1981. V. 13. P. 150—163.
17. Myles W. et al. A comparison of response and production protocoles of assesing perceived exertion. — *Eur Y. Appl> Physiol.* 1986, 55, 585—587.
18. Nouble B. Validity of perception during recovery from maximal exercise in men and women. — *Perc. Mot. Skills.* 1979. — P. 49, 891—897.
19. Ulmer H.-V. Perceived exertion as part of emoyion behavioral feedback system for arrangement of strain during exercise. — *Archpig. Rada. Toksikol.* 30 Suppl. 1979. — V. 3, p. 1143.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ УМІННЯМ КЕРУВАТИ РУХАМИ

Кандидат педагогічних наук, доцент **В.І. Мірошніченко**,
викладач **Т.В. Ніжевська**

Харківський державний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди

Підвищення якості навчання рухам дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури є одним з головних завдань фізичного виховання в школі.

На необхідність навчання новим видам рухів молодших школярів вказували М.А. Фомін, В.П. Філін (1972). У ряді робіт (Р.Н. Травкіна, 1966; В.І. Филипович, 1967; А.М. Шлемін, 1968) указується, що від запасу добре засвоєних рухів надалі значною мірою буде залежати розвиток якісних сторін рухової діяльності. У науково-методичній літературі відзначається, що результат навчання рухам залежить від числа повторень (А.М. Шлемін, 1968; В.С. Фарфель, 1975), від перерви між заняттями (В.Д. Мазніченко, 1956; 1959, 1976), А.В. Менхін, 1970, 1971, 1972; В.Г. Яковлев, 1976; О.М. Худолій, А.М. Шлемін, 1983), від перерви між повтореннями рухів (М.М. Демідов, 1972; Д.П. Букреева, С.А. Косілов, 1978), від умов, у яких проводиться навчання (В.К. Філіппов, 1956; Ю.Д. Железняк, 1962; В.І. Філіпович, 1962; В.Д. Мазніченко, 1964; А.М. Шлемін, 1968).

У роботах В.Я. Меньшикова (1951), А.В. Ніколаєнко (1967), А.М. Шлеміна (1968, 1983), Д.Г. Дежнікова (1977), О.М. Худолія (1984), В.С. Переверзева (1985) і ін. указується, що розвиток умінь дітей управляти рухами в просторі, у часу і за ступенем м'язових зусиль позитивно впливає на початковому етапі навчання на формування рухових навичок: полегшує засвоєння техніки рухів, прискорює цей процес.

Аналіз науково-методичної літератури, результати педагогічних спостережень дозволили зробити висновок, що в даний час потребують пильної уваги: 1) вікові особливості формування умінь дітей 7—9 років управляти рухами; 2) вплив співвідношень спеціальних управ на рівень умінь дітей 7—9 років управляти рухами в просторі,

у часу і за ступенем м'язових зусиль. Вивчення цих питань дасть можливість удосконалювати методику формування рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку.

Оскільки саме в молодших класах закладається «школа рухів», удосконалювання методики формування рухових навичок у цьому віці є актуальним.

Передбачалося, що урахування багатofакторних взаємодій: рівень умінь дітей 7—9 років управляти рухами, сполучення кількості повторень досліджуваних вправ в одному занятті, перерв між уроками і повтореннями дозволить при навчанні руховим діям молодших школярів розробити більш досконалу методику формування рухових навичок і підвищити якість навчання на уроках фізичної культури.

Мета дослідження — удосконалити методику формування рухових навичок у дітей 7—9-літнього віку.

У зв'язку з метою дослідження поставлені такі завдання:

1. Вивчити вікові особливості формування умінь дітей 7—9 років оцінювати рухи в просторі, у часу і за ступенем м'язових зусиль.

2. Визначити вплив співвідношення вправ різної спрямованості на формування умінь дітей 7—9 років управляти рухами.

Для рішень поставлених завдань використані такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження, бесіди.
3. Педагогічні контрольні іспити (тести). Рівень умінь управляти рухами в просторі, у часу і за ступенем м'язових зусиль визначався за тестами, запропонованими Г.Б. Мейксоном (1967), А.М. Шлеміним (1973), В.С. Фарфелем (1975), С.А. Дешле (1982).
4. Лабораторний експеримент.

5. Педагогічний експеримент.

6. Методи планування багатофакторних експериментів. Схема багатофакторних експериментів дозволяє виявити одночасний вплив декількох взаємодіючих чинників на досліджуваній показник.

7. Методи математичної статистики.

У результаті досліджень встановлено, що в молодших школярів із віком істотно поліпшуються показники, що характеризують уміння оцінювати рухи в просторі і в часу як у хлопчиків, так і в дівчаток. Приведені результати досліджень доповнюють дані В.С. Фарфеля (1959, 1975), М.І. Семенова (1964), В.І. Філіповича (1964, 1967) про те, що розвиток рухового аналізатора, зокрема показників керування рухами, у школярів відбувається з віком. Розходження в результатах уміння оцінювати рухи за ступенем м'язових зусиль не залежить від вікових особливостей випробуваних ($p > 0,05$). Отримані результати погоджуються з даними В.П. Лукьяненко (1978). В усіх вікових групах уміння оцінювати основні параметри рухів не залежать від статевих особливостей дітей ($p > 0,05$). Це погоджується з даними А.А. Бішаєвої (1976), Д.Г. Дежнікова (1977), що також не виявили розходжень у показниках керування рухами між хлопчиками і дівчатками.

Результати досліджень свідчать про те, що уміння оцінювати рухи в просторі у хлопчиків інтенсивно розвиваються з 7 до 9 років, у дівчат — у 7 і 8 років. Дослідження Л.Є. Любомирського (1980) також підтверджують, що в хлопчиків із віком інтенсивно поліпшуються процеси регулювання просторових параметрів рухів. Уміння оцінювати рухи за ступенем м'язових зусиль інтенсивно розвиваються у хлопчиків у 7 і 8 років, у дівчат із 7 до 9 років.

Отримані результати досліджень доповнюють дані А.А. Бішаєвої (1976), Д.Г. Дежнікова (1977) про гетерохронний розвиток рухової функції у дітей молодшого шкільного віку. Наші дані підтверджують положення А.М. Шлеміна (1968) про те, що процес навчання умінням управляти основними параметрами рухів підпорядковується загальній закономірності, за якою формуються рухові навички.

У результаті проведених досліджень встановлено, що одночасне застосування спеціальних вправ різноманітно впливає на формування умінь дітей 7—9 років управляти рухами в залежності від співвідношення часу виконання цих вправ і статевікових особливостей школярів. На підставі опрацювання даних плану ПФЕ типу 2³ отримані моделі залежності зміни показників керування рухами від співвідношення спеціальних вправ. Аналіз рівнянь регресії дозволив визначити оптимальні варіанти співвідношення часу виконання спеціальних вправ, спрямованих на підвищення рівня просторових, часових і силових диференціровок рухів. Запропоновані варіанти

свідчать про те, що можливо таке сполучення спеціальних вправ, при якому різноманітне співвідношення часу виконання їх сприяє підвищенню рівня умінь управляти тим самим параметром руху, або однакове співвідношення часу виконання їх є оптимальним для підвищення умінь управляти двома або трьома параметрами руху. Це дає можливість управляти даним процесом за допомогою цілеспрямованого добору співвідношень спеціальних вправ у кожному конкретному випадку в залежності від статевікових особливостей молодших школярів.

Отримані дані доповнюють результати А.С. Ревзона (1961), Д.Н. Даниліної (1968), А.М. Мартовського (1976), А.В. Дубиніна (1982), С.І. Сидоренко (1983), В.В. Черняєва (1983), В.Я. Вісмана (1985) про те, що застосування спеціальних завдань прискорює формування умінь управляти основними параметрами рухів.

Таким чином, встановлена можливість підвищення рівня умінь молодших школярів управляти рухами за допомогою варіювання часу виконання спеціальних вправ. Визначено оптимальні варіанти співвідношень вправ, що сприяють підвищенню рівня умінь управляти рухами в дітей 7—9 років.

Рухи в просторі, за часом і за ступенем м'язових зусиль оцінюються різноманітними аналізаторами і особливо руховим (м'язові відчуття).

При навчанні умінням оцінювати рухи дуже важливо створити такі умови, при яких учень, розуміючи дію, що виконує, міг би зіставити м'язові відчуття, які виникають у нього при правильному і неправильному виконанні руху, що вивчається. Чим швидше проходить подібне зіставлення після виконання руху, тим краще, бо відчуття від руху швидко втрачаються. Для цього після виконання руху необхідно інформувати учня про те, як він зробив рух порівняно з заданим.

Метод термінової інформації є основним при навчанні просторовим, часовим і силовим диференціровкам.

Інформація учню може подаватися трьох видів:

1) бінарна — так, ні; виконав, не виконав і т.д.;

2) тернарна — як виконав (точно, вище, нижче; точно, ближче, далі і т.д.);

3) числова — коли дається числова інформація про характер виконання руху (в градусах, сантиметрах, кілограмах і т.д.).

Числова форма термінової інформації є самою ефективною.

Оцінка рухів в просторі, за часом і по мірі м'язових зусиль виробляється у дітей за допомогою спеціально підібраних вправ. Формування умінь в оцінці рухів залежить від координаційної складності руху, що вивчається. У якості засобів навчання умінням оцінювати просторові, часові і силові характеристики рухів можуть бути загальнорозвиваючі

вправи, біг, стрибки, розмахування на приладах з визначеною амплітудою маху і інші вправи, що можна виконувати з різноманітною амплітудою рухів в просторі, за визначений час і з певною силою.

На першій стадії формування умінь необхідно підбирати прості рухи і послідовно виробляти диференціровки спочатку на подразники, що різко відрізняються, а після цього на більш схожі за характером. Процес навчання диференціровкам доцільно поділити на три етапи:

1. Удосконалення диференціровок окремих характеристик рухів (наприклад, уміння оцінювати окремо просторові характеристики рухів чи часові, чи окремо силові характеристики).

2. Удосконалення комбінацій з окремих видів диференціровок (наприклад, комбінацію, що складається із різноманітних наріжних переміщень або різноманітних інтервалів часу, чи м'язових зусиль).

3. Удосконалення комплексів диференціровок, що складаються одночасно з різних характеристик (наприклад, не просто зробити згинання в суглобі на певний градус, але зробити це за визначений час і т.д.).

Для реєстрації і повідомлення термінової інформації можна користуватися різноманітними приладами.

Просторові характеристики можна реєструвати рулетками, кутоміром, гоніометром, градуїтованими екранами, розмітками на підлозі і мостіку і т.д.

Часові характеристики реєструються секундомірами, мілісекундомірами, хронографами, що друкують і т.д.

М'язові зусилля можна вимірювати з допомогою кісткового, станового динамометрів, тензодатчиків і т.д.

Оцінка здібності оцінювати просторові, часові і силові параметри рухів здійснюється за допомогою тестів.

В шкільних уроках фізичної культури застосування засобів, спрямованих на підвищення координації рухів, позитивно впливає на процес формування рухових навиків.

Розглянемо на прикладі 3-го класу схему застосування вправ, спрямованих на підвищення загального рівня уміння дітей управляти основними параметрами рухів. Вправи можна включати в підготовчу і основну частини уроку. На 1—2 заняттях молодшим школярам треба давати контрастні завдання на грубу диференціровку просторових, часових і силових характеристик руху. На наступних трьох заняттях — пред'являти вимоги

Таблиця 1

План-графік уроків, спрямованих на навчання школярів 9-річного віку умінням управляти рухами

Зміст уроку	Номер уроку						
	1	2	3	4	5	6	7
<i>I. Управління рухами в просторі</i>							
1. Положення рук:							
• руки в сторони-вниз;	+	+	+	+	+	+	+
• руки в сторони-вгору;	+	+	+	+	+	+	+
• руки вперед-в сторони.	+	+	+	+	+	+	+
2. Виконання загальноорозвиваючих вправ з різною амплітудою.	+	+	+	+	+		
3. Шиккування, розмикання з визначенням інтервалів і дистанції.	+	+	+				
4. Визначення розмірів предметів і відстані на основі зорової оцінки.		+	+	+	+	+	+
5. Ходьба:							
• коротким кроком;	+	+	+	+	+	+	+
• середнім кроком;			+	+	+	+	+
• довгим кроком.	+	+	+	+	+	+	+
6. Біг:							
• коротким кроком;		+	+	+	+	+	+
• середнім кроком;			+	+	+	+	+
• довгим кроком.		+	+	+	+	+	+
7. Стрибки:							
на місці:							
• на двох ногах з поворотом на 180° і 270°;	+	+	+	+			
• на одній нозі з поворотом на 90° і 180° ;			+	+			
в довжину з місця:							
• на відстань вказаного орієнтира (0,6—1 м);	+	+	+	+			
• за орієнтирами діаметром 30 см з просуванням вперед на одній та двох ногах;		+	+				
• через резиновий шнур, натягнутий між двома стійками на висоті 20 см;	+	+	+				
<i>II. Управління рухами за часом</i>							
1. Ознайомлення з часовими поняттями.	+	+					
2. Виконання ЗРВ в різному темпі.	+	+	+	+	+	+	+

Фізична культура в школі

Продовження табл. 1

Зміст уроку	Номер уроку						
	1	2	3	4	5	6	7
3. Ходьба: • в повільному темпі (90—100 крок/хв.); • в середньому темпі (120—130 крок/хв.); • в швидкому темпі (150—160 крок/хв.).	+	+	+	+	+	+	+
4. Біг: • в повільному темпі (100—120 крок/хв.); • в середньому темпі (140—150 крок/хв.); • в швидкому темпі (170—180 крок/хв.).		+	+	+	+	+	+
5. Стрибки на місці і з просуванням вперед на одній і двох ногах з мінімальною зміною темпу.			+	+	+	+	+
6. Виконання вправ за завданням (за 1, 2, 3 сек).					+	+	+
<i>III. Управління рухами за ступенем м'язових зусиль</i>							
1. Зусилля, рівні мінімальному, максимальному і 50% від максимального зусилля: • згинання і розгинання рук; • згинання пальців рук в кулак та випрямлення; • згинання і випрямлення рук в упорі лежачи; • стрибки в довжину з місця з мінімальною і максимальною напругою.	+	+	+		+	+	+
2. Вправи з м'ячем: • метання набивного м'яча з мінімальною і з максимальною напругою; • поштовхом рук покотити набивний м'яч так, щоб він зупинився на вказаній відстані.	+	+	+	+	+	+	+
3. Відтворити довжину стрибка і метання без зорового контролю.			+	+	+	+	+

Таблиця 2

Фрагмент конспекту уроку фізичної культури для учнів 3-го класу, спрямованого на навчання умінням управляти рухами (див. план-графік)

Зміст	Кількість підходів	Кількість повторень	Час відпочинку	Методичні вказівки
<i>I. Управління рухами в просторі</i>	8	6	—	<i>Тривалість 5 хв.</i>
1. Положення рук: • руки в сторони-вниз; • руки в сторони-вгору; • руки вперед-в сторони	1	6	—	Положення рук повторити по 6 раз
2. Шиккування, розмикання з визначенням інтервалу і дистанції.	—	—	—	Вправу виконувати 1 хвилину
5. Ходьба: • коротким кроком; • довгим кроком.	—	—	—	Ходьбу виконувати на протязі 1 хвилини
7. Стрибки: на місці: • на двох ногах з поворотом на 180° і 270°; в довжину з місця: • на відстань вказаного орієнтира (0,6—1 м); • через резиновий шнур, натягнутий між стійками на висоті 20 см;	2	6	—	Стрибки виконуються поточно
<i>II. Управління рухами за часом</i>	12	5	—	<i>Тривалість 6 хв.</i>
1. Ознайомлення з часовими поняттями.				Научити відміряти інтервали 1, 3, 5 сек.
2. Виконання ЗРВ в різному темпі.	4	5	—	Виконувати на 4 і 2 відліки
3. Ходьба: • в повільному темпі (90—100 крок/хв.); • в швидкому темпі (150—160 крок/хв.).				Ходьбу виконувати на протязі 2 хв.
<i>III. Управління рухами за ступенем м'язових зусиль</i>	4	6	—	<i>Тривалість 3 хв.</i>
1. Вправи на оцінку ступеня м'язової напруги: • згинання і випрямлення рук; • згинання пальців рук в кулак і випрямлення; • стрибки в довжину з місця; • метання набивного м'яча.	1	6	40	Вправи виконуються з максимальним і мінімальним зусиллями. Після виконання серії вправ відпочинок 40 сек.
	1	6	40	
	1	6	40	
	1	6	40	

до точної оцінки параметрів рухів, що вивчаються. Далі — навчати більш складним диференціровкам. В основі підвищення рівня цих умінь повинен бути метод термінової і поточної інформації про точність рухів, що виконуються. Залежно від завдання і наявності необхідного інвентаря учні можуть виконувати вправи одночасно, потоком чи групами.

В таблицях 1, 2 наведені орієнтовні плани графік і фрагмент конспекту уроку, спрямовані на навчання дітей 9-річного віку умінням управляти рухами.

Висновки

1. У школярів за період від 7 до 9 років істотно поліпшуються показники, що характеризують уміння оцінювати рухи в просторі і в часу. Ступінь впливу чинника віку на зміну показників керування просторовими параметрами в хлопчиків складає 25,96 % ($p < 0,05$), у дівчаток — 27,14 %

($p < 0,05$). Ступінь впливу цього чинника на показники керування часовими параметрами в хлопчиків складає 38,02 % ($p < 0,05$), у дівчаток — 70,78 % ($p < 0,001$). Розходження між показниками керування рухами за ступенем м'язових зусиль як у хлопчиків, так і в дівчаток, не залежить від віку ($p > 0,05$).

2. Співвідношення часу виконання спеціальних вправ різноманітно впливає на уміння дітей 7—9 років управляти рухами в залежності від статевікових особливостей. Підвищення рівня керування рухами школярів 7—9 років можливо на основі раціонального співвідношення часу виконання спеціальних вправ. Оптимальний час виконання спеціальних завдань на уроці фізичної культури, у залежності від варіантів, складає для хлопчиків 7 років 14—22 хв., для дівчаток 7 років — 11—22 хв., для хлопчиків 8 років — 12—16 хв., для дівчаток 8 років — 12—15 хв., для хлопчиків 9 років — 11—14 хв., для дівчаток 9 років — 14—18 хв.

ОРІЄНТОВНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вчитель-методист І.М. Пашков

Харківський ОІППОМ

Реформування загальної середньої освіти передбачає реалізацію принципу гуманізації освіти, методологічну переорієнтацію навчального процесу з інформативної форми на діяльнісно-продуктивну, на розвиток особистості людини. Для цього необхідно використовувати індивідуально-диференційований, особистісно-орієнтований підхід до навчання та, відповідно, оцінювання навчальних досягнень кожного учня.

Динаміка змін, що відбуваються в сучасному світі, потребує змін в системі оцінювання навчальних досягнень учнів. Визначення рівня цих досягнень є особливо важливим з огляду на те, що навчальна діяльність у підсумку повинна не просто дати учню суму знань, а сформувати комплекс компетенцій.

Завданням системи оцінювання є визначення на кожному етапі навчання рівня навчальних досягнень учнів відповідно до вимог Державного стандарту загальної середньої освіти, рівня компетентності учнів, їх готовності застосовувати свої навчальні досягнення в житті.

Основними компетенціями, яких потребує сучасне життя, є політичні і соціальні, пов'язані із здатністю брати на себе відповідальність, брати участь у спільному прийнятті рішень тощо.

Чотирибальна система оцінювання знань, умінь і навичок учнів не відповідає вимогам часу,

оскільки не може реально відобразити відмінність у рівнях навчальних досягнень учнів.

З метою забезпечення ефективних вимірників якості навчальних досягнень та об'єктивного їх оцінювання вводиться (для початкової школи зберігається чотирибальна шкала) 12-бальна шкала оцінювання, побудована з урахуванням підвищення рівня особистих досягнень учня. При оцінюванні вчитель має враховувати рівень досягнень учня, а не суму його невдач, до чого вчителя, як правило, спонукала чотирибальна система.

Критерії оцінювання ґрунтуються на принципі позитивного ставлення до навчальної діяльності учня, при якому оцінки не поділяються на позитивні і негативні (останні виконували каральні функції). При цьому перевідними (випускними) є всі оцінки 12-бальної шкали, які виставляються у відповідний документ про освіту.

До основних функцій оцінювання навчальних досягнень учнів відносяться: контролююча, яка передбачає встановлення рівня досягнень окремого учня (класу, групи), дає змогу вчителю своєчасно планувати й коригувати роботу й методику вивчення наступного матеріалу; навчальна, яка передбачає таку організацію оцінювання навчальних досягнень учнів, коли його проведення сприяє вдосконаленню підготовки учня, групи чи класу; діагностична, яка є основою діагностичного підхо-