

ЗАСТОСУВАННЯ УРОКІВ З ЗАДАЛЕГІДЬ ВІДОМОЮ ДІЄЮ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРОК 10-11 РОКІВ

Лисенко Л.Л.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. У статті розглядається проблема пошуку сучасних педагогічних технологій щодо підвищення ефективності уроків фізичної культури. Визначається вплив модельних уроків з різним чергуванням роботи з відпочинком на розвиток координаційних здібностей школярок 10-11 років. В уроках фізичної культури в школі слід враховувати не тільки традиційні компоненти забезпечення педагогічного впливу, але і умови діяльності – режими чергування вправ з відпочинком, які потрібно включати в функціональну систему педагогічної технології формування культури рухів.

Ключові слова: урок фізичної культури, моделювання, режими чергування роботи з відпочинком, координаційні здібності

Аннотация. Лысенко Л.Л. Применение уроков с заранее известным действием для развития координационных способностей школьниц 10-11 лет. В статье рассматривается проблема поиска современных педагогических технологий повышения эффективности уроков физической культуры. Определяется влияние модельных уроков с разным чередованием работы с отдыхом на развитие координационных способностей школьниц 10-11 лет. На уроках физической культуры в школе следует учитывать не только традиционные компоненты обеспечения педагогического влияния, но и условия деятельности - режимы дежурства упражнений с отдыхом, которые нужно включать в функциональную систему педагогической технологии формирования культуры движений.

Ключевые слова: урок физической культуры, моделирование, режимы чередования работы с отдыхом, координационные способности.

Annotation. Lysenko L.L. The use of lessons with beforehand known action in aim of development 10-11-aged female pupils coordination abilities. In the article examines the problem of searching for modern pedagogical technologies of physical training lessons efficiency increasing. The author determines the influence of model lessons with different work and rest alteration on development 10-11-aged female pupils coordination abilities. At lessons of physical training at school follows traditional components of security of pedagogical effect, a condition of activity. Conditions of watch of exercises with repose need to be powered up in functional system of pedagogical technology of formation of crop of locomotions.

Key words: physical training lesson, modeling, work and rest alteration regime, coordination abilities.

Вступ.

Проблемою даної роботи є пошук сучасних педагогічних технологій для підвищення ефективності формування культури рухів у школярів.

Урок фізичної культури по-різному впливає на організм учнів, навіть незначні зміни регулювання параметрів уроку можуть приводити до неочікуваних адаптивних реакцій учнів. Порівняння спеціалістів в області фізичного виховання до підбору засобів педагогічного впливу з задалегідь відомою дією виправдані, оскільки це націлює вчителів на осмислений, обґрунтований варіант уроку для вирішення конкретної педагогічної задачі.

Специфіка застосування фізичних вправ в уроці визначається вчителем, передається учням і виконується за допомогою реорганізації поведінки учнів у відповідності з виконуваною вправою, в результаті чого досягається максимальний терміновий ефект вправи. Термінові ефекти вправи накопичуються і формують кумулятивний ефект діяльності [3,4].

Задачі планування фізичного виховання зводяться до того, щоб за певний час, за допомогою чітко спланованого підбору засобів і методів привести організм учня з вихідного стану в новий запланований. Крім того, потрібно враховувати що в процесі фізичного виховання відбуваються цілеспрямовані зміни не тільки фізичних, але й духовних якостей, що накладає на вчителя високу відповідальність.

Методом організації управління фізичним вихованням є кібернетичне моделювання [3,4]. Опора дидактики на кібернетику як науку про керування зв'язок і переробку інформації, яка розробляє закономірності оптимального управління системами, сприяє організації педагогічного процесу як системи, компоненти якої перебувають у зв'язках і залежностях. Особливий інтерес для дидактики становлять дослідження з моделювання педагогічного процесу за схемою „вчитель-учень” [1].

На наш погляд, впровадження в практику роботи вчителів фізичної культури дидактичних та організаційних вимог, використання чітко дозованого фізичного навантаження і науково-педагогічного контролю за адаптацією учнів дозволить підвищити ефективність як окремих уроків фізичної культури так і фізичного виховання загалом.

У шкільній програмі з фізичної культури багато уваги приділяється розвитку у школярів координації рухів. І це закономірно, оскільки в умовах науково-технічного прогресу значення здатності людини керувати складними в координаційному відношенні рухами постійно зростає. Цілеспрямований розвиток координаційних здібностей у школярів призводить до того, що вони значно швидше і раціональніше оволодівають різними руховими діями, на більш високому якісному рівні засвоюють нові навчальні теми на уроках фізичної культури [2]. Розвиток координаційних здібностей сприяє покращенню сенсорних,

сенсомоторних та інтелектуальних компонентів психофізіологічних функцій, підвищується вміння раціонально використовувати свої енергетичні сили, поповнювати і розширювати рухові навички [5,7].

Найбільш виражені зміни розвитку координаційних здібностей спостерігаються в 6-8 та 10-12 років. В ці вікові періоди найбільш інтенсивно розвиваються рухові зони кори, змінюються асоціативні зони кори в управлінні активаційними процесами [6], тому нами для проведення дослідження було вибрано вікову групу школярів 10-11 років.

Робота виконана за планом НДР Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка

Мета роботи – обґрунтувати ефективність впровадження модельних уроків з задалегідь відомою дією в урок фізичної культури

В задачі дослідження входила перевірка впливу уроків з задалегідь відомою дією на зміни координаційних здібностей школярів 10-11 років.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі загальноосвітніх шкіл м. Чернігова, в дослідженні прийняли участь 45 школярів віком 10-11 років. На основі аналізу даних літератури були розроблені комплекси фізичних вправ для розвитку координації рухів, визначено оптимальне дозування (кількість повторень вправ в серії 8-10, кількість серій в уроці – 3). Нами взяті три режими чергування роботи з відпочинком „А”, „В”, „Д” (кожна наступна вправа виконується у відповідній стадії відпочинку) (за В.В. Петровським, 1973). Відповідно до фаз реституції ЧСС після стомлюючої фізичної роботи визначено інтервали відпочинку – по типу режиму „А” відпочинок тривав 30-40 с, по типу режиму „В” – 1,5-2 хв, по типу „Д” (контрольна група) відпочинок чітко не регламентувався. Вимірювання показників координації рухів проводились на протязі року, через кожні 2 місяці за методиками – хронометрії, динамометрії, кінематометрії.

Результати дослідження

При моделюванні процесу фізичного виховання рекомендується дотримуватись методу „чорного ящика”, коли внутрішній зміст системи не відомий, а опис її поведінки засновується на характеристиці реакції на конкретний зовнішній вплив. Модель вправи або уроку може бути створено за допомогою опису характеру впливу (вправи, умови її застосування) і типових відповідних реакцій організму. Моделі дозволяють створювати картину необхідного тренувального ефекту, встановити очікуваний результат і чітко визначити методи і засоби необхідні для досягнення потрібного ефекту.

Моделі структурних частин системи впливу (вправи, уроки) повинні відображати закономірний характер взаємозв'язку між окремими типами тренувальних впливів і реакціями організму, тобто між внутрішніми і зовнішніми сторонами навантаження.

Особливе значення потрібно звертати на організацію і ефективне використання зворотнього зв'язку в системі фізичного виховання, адже це є складовим елементом управління.

Тривале повторення занять з одним режимом впливає на розвиток якісних показників м'язової працездатності, велике значення при цьому має характер відновлювального періоду та обсяг навантаження. Уроки фізичної культури зі змодельованими режимами „А”, „В” і „Д” по-різному вплинули на зміни відтворення точності параметрів рухової координації (ПРК) (часового (t), просторового (S), силового (F) школярів 10-11 років (табл.1).

Таблиця 1

Зміни точності відтворення ПРК школярами 10-11 років (за помилкою репродукції заданих величин), n=45

ПРК	зрізи	група „А”	група „В”	група „Д”
S	1-2	на 42,9 % <	на 8,7 % >	на 15,1 % >
	1-3	погіршення на 14,3 % >	на 21,9 % <	на 20,7 % >
	1-4	на 16,4 % >	на 41,9 % <	на 5,6 % >
	1-5	на 0,7 % >	на 21,9 % >	на 7,3 % >
t	1-2	на 27,8 % >	на 24 % >	без змін
	1-3	погіршення на 11 % <	на 41 % <	на 8,8 % >
	1-4	на 10,1 % >	на 46,2 % <	на 21,7 % >
	1-5	на 8,3 % >	на 43,6 % >	на 29,7 % <
F	1-2	на 49,9 % <	на 52 % <	на 34,8 % <
	1-3	на 27,8 % >	на 60 % <	на 34,4 % >
	1-4	на 26,3 % >	на 64,4 % <	на 37,1 % >
	1-5	погіршення на 3,7 % >	на 60,4 % <	на 40,4 % <

Найбільші зміни в точності відтворення просторового ПРК відбулися в групі „А” – покращення точності у другому зрізі на 42,9 % ($p < 0,05$), але потім спостерігається різкий спад, погіршення точності в третьому зрізі на 14,3 % ($p > 0,05$). Більш стабільно і поступово зростає точність (S) в групі „В”, покращення точності в четвертому зрізі на 41,9 % ($p < 0,05$). В контрольній групі „Д” найбільше покращення точності спостерігається в другому і третьому зрізах, відповідно на 15,1 % та 20,7 %. Характер кумулятивної адаптації точності відтворення просторового ПРК в групі „А” носить коливальний напрямок, з різким покращенням та

погіршенням точності, в групі „В” поступове покращення точності просторового ПРК, в групі „Д” утримання точності на одному рівні з незначним коливанням то до покращення, то до погіршення точності.

Точність часового ПРК в групі „В” на протязі всього експерименту покращується, найбільші зміни відбулися у четвертому зрізі – покращення на 46,9 % ($p < 0,05$). В групі „А” відбулося значне покращення в другому зрізі на 27,8 %, у третьому погіршення точності на 11 %, потім незначне поступове покращення точності. У контрольній групі „Д” спостерігається поступове покращення точності часового ПРК, так у п’ятому зрізі на 29,7 %.

Точність силового ПРК в усіх групах у другому зрізі значно покращилась: група „А” – на 49,9 %, група „В” – на 52 %, група „Д” – на 34,8 % ($p < 0,05$). Характер змін далі в групах „В” і „Д” дуже схожий, поступове незначне покращення точності на рівні другого зрізу, хоча в групі „В” точність в 2 рази вище ніж в групі „Д”. Характер кумулятивної адаптації в групі „А” після другого зрізу – різке погіршення точності силового ПРК.

Загальна точність відтворення ПРК (S, t, F) за сумою помилок репродукції заданих величин представлена на рис.1. Так, в режимі „А” в другому зрізі відбулися найкращі зміни розвитку координаційних здібностей з подальшим погіршенням на протязі всього експерименту. Режим „В” позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей і відбувається зменшення помилки репродукції заданих величин ПРК на протязі всього експерименту. Режим „Д” незначно вплинув на зміни точності відтворення ПРК, найбільші зміни відбулися у другому зрізі і потім утримувались на даному рівні на протязі всього експерименту.

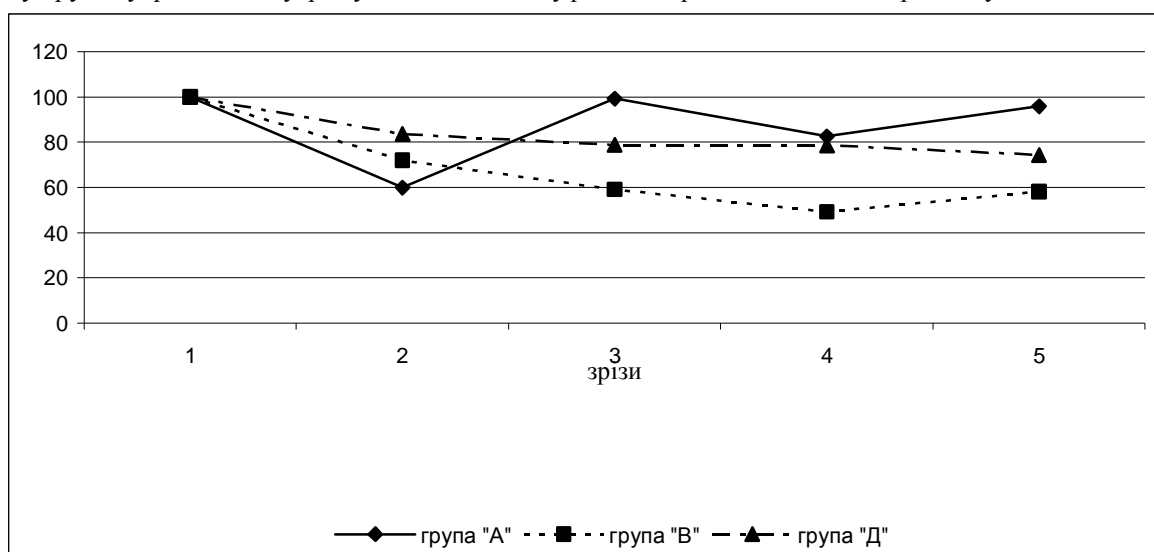


Рис.1 Зміни розвитку координаційних здібностей школярів 10-11 років (за помилкою відтворення заданих величин ПРК)

Для моделювання уроків фізичної культури з задалегідь відомою дією необхідно витримувати постійними 4-5 факторів уроку (координаційну складність вправи, тривалість, інтенсивність, задачу дії) і змінювати лише один, наприклад, режим чергування роботи з відпочинком відповідно до задач уроку.

Висновки

1. Режими чергування роботи з відпочинком по-різному вплинули на розвиток координаційних здібностей школярів 10-11 років, так застосування режиму „А” в уроці приводить до різкого покращення значень досліджуваних показників з наступним погіршенням; застосування режиму „В” – до безперервного покращення; режим „Д” – до коливального характеру з тенденцією до незначного покращення. Таким чином, найбільш раціональний режим для розвитку координаційних здібностей на уроках фізичної культури – режим „В”.
2. Дослідження показали, що в уроках фізичної культури в школі слід враховувати не тільки традиційні компоненти забезпечення педагогічного впливу, але і умови діяльності – режими чергування вправ з відпочинком, які потрібно включати в функціональну систему педагогічної технології формування культури рухів.

Перспективи подальших досліджень. Подальша робота спрямована на застосування модельних уроків для подальшого розвитку рухових якостей і формування рухових навичок в уроці фізичної культури та позакласній роботі з фізичного виховання.

Література

1. Бондар В.І. Дидактика. – К., Либідь, 2005. – 246 с.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
3. Петровский В. В. Кибернетика и спорт. – К.: Здоровье, 1973. – 110 с.
4. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. – Донецьк: ДонТНУ, 2003. – 436 с.

5. Ровный А.С. Формирование системы сенсорного контроля точностных движений спортсменов. Автореферат докт...наук по физическому воспитанию и спорту (24.00.01) / НУФК – К., 2001. – 42 с.
6. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. Чхаидзе Л.В. Об управлениями движениями. – М.: Физкультураи спорт, 1970. – 136 с.

Надійшла до редакції 07.04.2008р.