

7. Демьяненко Ю.К., Кузнецов И.А. Научное обеспечение физической подготовки. – С.-Пб: ВИФК, 1999. – 38 с.

Надійшла до редакції 15.02.2008 р.

УДК 796.011

Лисенко Л.Л.

НАВЧАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ШКОЛЯРОК 10-11 РОКІВ

Анотація. В статті розглядається проблема пошуку шляхів підвищення системи управління процесом навчання культурі рухів у фізичному вихованні. Вивчається вплив режимів чергування роботи з відпочинком на ефективність формування рухових навичок.

Ключові слова: якість навчання, культура рухів, режими чергування роботи з відпочинком.

Annotation. *Lysenko L. L. Female 10-11 aged pupils motive culture training.* In article examines the problem of searching for operation processes raising ways in training motive culture in physical training. Influence of modes of alternation of work with rest on efficiency of formation of impellent skills is studied.

Key words: quality of training, motive culture, modes of alternation of work with rest.

Постановка проблеми. Проблемою роботи є пошук шляхів підвищення системи управління процесом навчання культурі рухів у фізичному вихованні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з задач системи фізичного виховання є освітня задача, складовою частиною якої є набуття рухових вмінь та навичок. Фізичне удосконалення школярів проходить більш успішно в позаурочних та позашкільних заняттях в системі шкільного виховання, коли можна більше уваги приділити навчання складнокоординованим рухам, розвитку спеціальної працездатності учнів, що в свою чергу збагачує світогляд учнів у сфері фізичної культури, сприяє оволодінню ними засобами, методами і формами індивідуальної рухової діяльності, умінням цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного фізичного вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я, досягнення високого рівня культури рухів [7].

Ефективність навчання руховим діям залежить не тільки від різних засобів і методик, але й визначається методологією як самого процесу навчання, так і управління ним. Це спонукає до пошуку сучасних науково-обґрунтованих положень побудови педагогічної технології системи управління процесом навчання культурі рухів школярів.

Для того, щоб функціональні можливості організму учня розвивалися в потрібному (запланованому) напрямку, необхідно враховувати не тільки вплив окремих вправ, але й умов (режимів) чергування вправ з відпочинком і величину навантаження – силу впливу на організм учня тренувальних уроків [2,3,4,6].

Кожна наступна вправа в уроці виконується практично на фоні тих змін, що викликала в організмі попередня вправа. Від того, у якій стадії відпочинку буде виконуватися кожна наступна вправа, залежить не тільки зміна працездатності в уроці, але і віддалений результат у розвитку спеціальної працездатності учня.

Функціональний стан – неодмінна складова будь-якої діяльності. А ефективність навчання завжди залежить від функціонального стану [5]. Створення різних моделюючих впливів при навчанні руховим діям дозволяє оптимізувати процес формування рухових навичок.

Так, раціональне чергування роботи з відпочинком є важливим фактором, котрий визначає ефективність навчальної діяльності у фізичному вихованні.

Одним з фізіологічних критеріїв побудови тренувальних режимів є стадії після робочого відпочинку, які визначаються рівнем м'язової працездатності за показниками: скорочувальна сила

м'язів, опір втомі, збудливість нервової системи при застосуванні методу повторних функціональних навантажень.

На наш погляд, впровадження модельних уроків з різним чергуванням роботи з відпочинком по-різному впливатиме на ефективність навчання культурі рухів.

Метою даного дослідження є визначення впливу режимів чергування роботи з відпочинком (М.В. Лійник, 1951, В.В. Петровський, 1959) на ефективність навчання культурі рухів школярів 10-11 років, котрі в позаурочний час займаються художньою гімнастикою.

Дослідження проводились на школярках 10-11 років, котрі в позаурочний час займаються художньою гімнастикою. Школярки вивчали новий фрагмент комбінації – підбивний у кільце, підбивний у кільце, кидок скакалки, ловля двома руками з подвійним стрибком, подвійний стрибок. В серію входило 3-ох разове виконання даного фрагменту, навчання проводилось в умовах саморегуляції без коректувань ззовні.

ЧСС та середня тривалість відпочинку визначалась в попередніх дослідженнях з урахуванням фаз реституції ЧСС після стандартної роботи.

Отримані дані аналізувались за такими показниками:

- зміни ЧСС під впливом режимів чергування роботи з відпочинком «А», «В»;
- якість виконання вправи, що вивчалась.

Аналіз отриманих експериментальних даних та застосування статистичних методів обробки результатів дозволили спостерігати наступне: в уроці з режимом «А» (рис. 1) ЧСС досліджуваних утримувалась на протязі всього експерименту приблизно на одному рівні, діапазон коливань незначний. Кожна наступна вправа починалась в середньому при 142 уд/хв і під впливом роботи ЧСС підвищувалась в середньому до 185 уд/хв ($p < 0,05$).

В уроці з режимом «В» ЧСС утримувалось також на одному рівні, з більшою амплітудою коливань. В середньому на початку виконання роботи ЧСС становила 123 уд/хв і під кінець роботи – 179 уд/хв ($p < 0,05$).

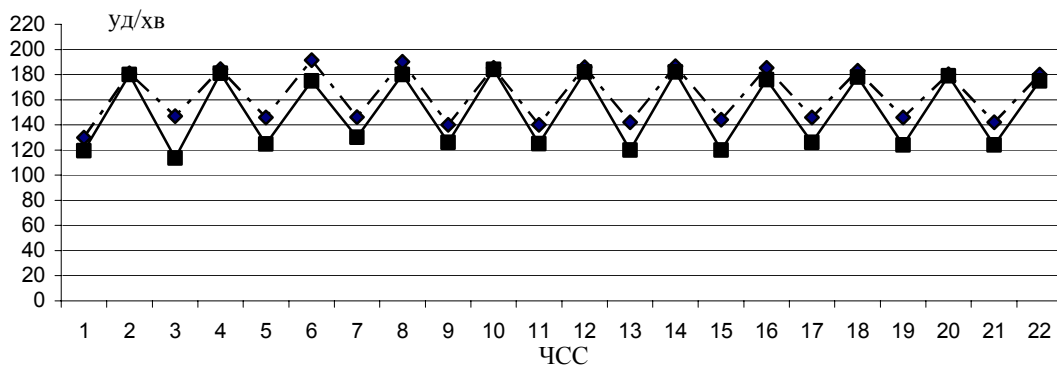


Рис. 1. Зміни ЧСС у досліджуваних під впливом режимів "А", "В"

—◆— режим "А" —■— режим "В"

Відомо, що «процеси пристосування людини до зовнішніх впливів розвиваються в системі життєво забезпечуючих ритмів, котрі самі проявляються, реалізуються як коливальні ритмічні процеси» – закон суперкомпенсації.

Максимальний ефект взаємозв'язку роботи з відпочинком досягається, якщо нове навантаження приходиться на максимум суперкомпенсаційного явища (принцип резонансного впливу навантаженням на організм). Ефект досягається від оптимального, якщо навантаження відбувається в момент приходу стану організму до «вихідного» і до початку максимуму суперкомпенсації [2].

Запропоновані модельні уроки з різним чергуванням роботи з відпочинком по-різному вплинули на якість виконання подвійних стрибків та загальну якість виконання вправи, що вивчалась (табл. 2).

В уроці з режимом «А» кількість виконаних подвійних стрибків складає $19,0 \pm 1,95$, що становить 52,8 %, при цьому коефіцієнт варіації склав 35,6 %. В уроці з режимом «В» кількість виконаних

подвійних стрибків складає $26,3 \pm 1,7$, що становить 73 %, при цьому коефіцієнт варіації склав 22,8 %. Слід відмітити, що стабільність точності в режимі «В» зростає – діапазон звужується щодо режиму «А» на 12,8 %.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика впливу модельних уроків з режимами «А», «В» на якість виконання вправи, n=15

Статистичні показники	Кількість подвійних стрибків (кількість)		Загальна якість (бали)	
	Режим «А»	Режим «В»	Режим «А»	Режим «В»
\bar{X}	19,0	26,3	7,43	7,96
S	6,76	6,0	0,7	0,94
$S \bar{X}$	1,95	1,7	0,2	0,27
V (%)	35,6	22,8	9,4	11,9
p	p < 0,05		p < 0,05	

Різниця між кількістю виконаних подвійних стрибків в модельних уроках з режимами «А», «В» складає 20,2 % (p < 0,05).

В уроці з режимом «А» загальна якість виконання складно координованої вправи, що вивчалась складає $7,43 \pm 0,2$, що становить 74,3 %, при цьому коефіцієнт варіації склав 9,4 %, що говорить про однорідність спостережень.

В уроці з режимом «В» загальна якість виконання вправи, що вивчалась складає $7,96 \pm 0,27$, що становить 79,6 %, при цьому коефіцієнт варіації склав 11,9 %, що також свідчить про однорідність спостережень.

Різниця між загальною якістю виконання вправи, що вивчалась в модельних уроках з режимами «А», «В» складає 5,3 % (p < 0,05).

Таким чином спостерігається краща ефективність навчання руховим діям в уроці з режимом «В». Характер адаптації за напрямком та амплітудою змін показників у кожному модельному уроці з різним чергуванням роботи з відпочинком різний (рис. 1).

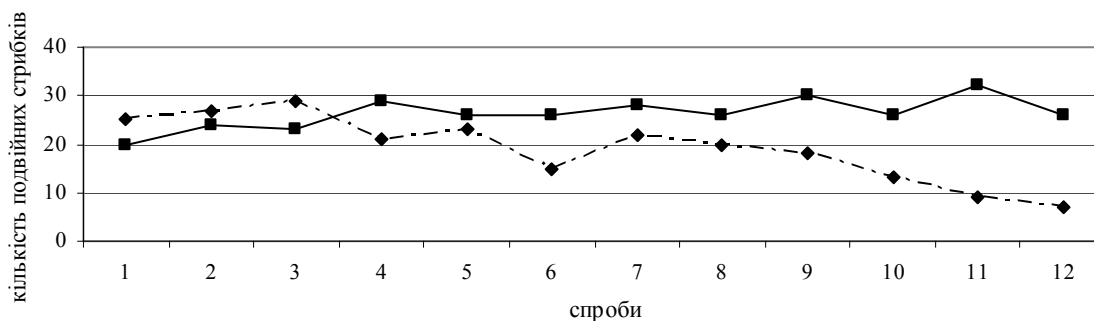


Рис. 1. Зміни якості навчання (за кількістю подвійних стрибків) в уроках з режимами "А", "В"

--◆-- режим А" —■— режим "В"

Якість виконання подвійних стрибків змінювалась по-різному: в уроці з режимом «А» найкраща якість спостерігається в першій спробі – 78%. З 4 по 6 спроби відмічається стабілізація – 59,6 %. Починаючи з 8 спроби спостерігається поступове зниження якості виконання подвійних стрибків, так в останній спробі якість – 29,6 %.

В уроці з режимом «В» якість виконання подвійних стрибків поступово покращується. В першій спробі вона складає – 55,5 %, потім спостерігається поступове покращення якості виконання подвійного стрибка, з 4 по 9 спроби – якість складає 72,2 %, найкраща якість спостерігається в 11 спробі 88,8 %.

Модельні уроки з режими «А» і «В» по-різному вплинули на загальну якість виконання вправи, котра вивчалась, однак спостерігається однакова тенденція з якістю виконання подвійного стрибка (рис. 2).

В режимі «А» спостерігається поступове покращення якості до сьомої спроби, найкраща якість в 5 спробі – 80,0 %. Потім відмічається різкий спад загальної якості виконання вправи, в 12 спробі якість виконання складає 38%, різниця між 5 і 12 спробами 42 %.

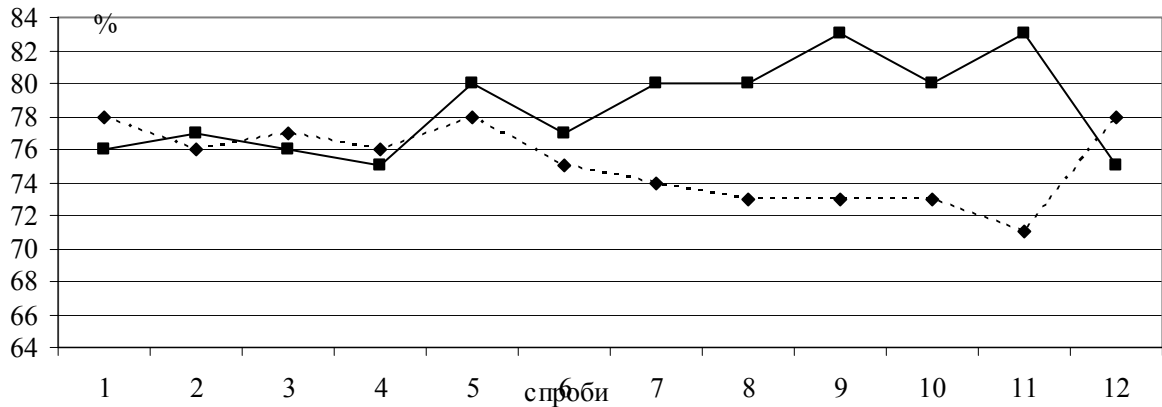


Рис. 2. Зміни якості навчання (за загальною оцінкою) в уроках з режимами "А", "В"

---◆--- режим "А" —■— режим "В"

В режимі «А» спостерігається поступове покращення якості до сьомої спроби, найкраща якість в 5 спробі – 80 %. Потім відмічається різкий спад загальної якості виконання вправи, в 12 спробі якість виконання складає 38 %, різниця між 5 і 12 спробами 42 %.

В режимі «В» загальна якість виконання вправи мала стабільний характер з поступовим покращенням якості. Покращення якості виконання вправи починається з 5 спроби і складає 80 %. Найкраща якість відмічається 11 спробі – 85 %.

Таким чином, загальна якість виконання вправи в режимах «А» і «В» до сьомої спроби носить однаковий стабільний характер з тенденцією покращення загальної якості. В режимі «А» з 9 спроби відмічається зниження якості, що обумовлено на наш погляд, зростанням втоми і відмовою деяких досліджуваних від виконання вправи, а в режимі «В» спостерігаємо тенденції до підвищення якості вправи, котра вивчалась.

Результати кореляційного аналізу показують суттєвий достовірний зв'язок між загальною якістю виконання вправи і кількістю виконаних подвійних стрибків, як в режимі «А», так і в режимі «В» ($r = 0,8$; $r = 0,73$).

Між показниками ЧСС і якістю виконання вправ спостерігається від'ємний зв'язок ($r = -0,52$), а в режимі «В» – середній кореляційний зв'язок ($r = 0,59$).

Висновки

1. Засобами педагогічного впливу при навчанні культурі рухів школярів – є фізичні вправи в поєднанні з умовами їх виконання (однією з таких умов є режими чергування роботи з відпочинком), які підбираються педагогом відповідно до вирішення педагогічних задач.

2. Режими чергування роботи з відпочинком по-різному вплинули на ефективність навчання культурі рухів школярок 10-11 років, котрі в позаурочний час займаються художньою гімнастикою. Найбільш сприятливими умовами для навчання руховим діям – є режим «В», проте навчання та удосконалення культури рухів – процес взаємопов'язаний, а границі переходу від навчання до удосконалення не можуть бути чітко визначеними. Тому, для навчання і удосконалення техніки рухів, можливо рекомендувати режим «А» в тренувальних уроках з виконанням вправ серіями, з поступовим зменшенням кількості вправ в серії в другій половині уроку.

Перспективи подальших досліджень. Подальша робота спрямована на застосуванні модельних уроків при навчанні культурі рухів школярів в уроці фізичної культури та позакласній роботі з фізичного виховання.

Література

1. Кизько А.П. Чередование физического воздействия и отдыха в спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №12. – С. 30-35–32.
2. Лисенко Л.Л. Вплив умов діяльності на ефективність навчання руховим діям в художній гімнастиці // Молода спортивна наука України. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2000. – С. 248–249.
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. Філіпов М. М. Психофізіологія людини: Навч. посібник. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.
6. Фольборт Г.В. Об основных закономерностях взаимоотношения процессов утомления и восстановления // Процессы утомления и восстановления в деятельности организма. – К.: Госиздат УССР, 1958.
7. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.–Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

Надійшла до редакції 29.02.2008 р.

УДК 796.51

Шарая Н.А., Порядіна В.В.

МЕТОДИКА ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ І УМІНЬ НЕОБХІДНИХ ДЛЯ УЧАСТІ В КАТЕГОРІЙНИХ ПОХОДАХ

Анотація. У статті дається визначення переліку знань і умінь якими повинен володіти турист для забезпечення безпечного і безаварійного проходження маршруту категорійного походу.

Ключові слова: категорійний похід, знання, уміння, навички, маршрут походу.

Annotation. Sharij N.A., Porjadina V.V., *Technique of examination and skills necessary for participation in categorize campaigns.*

Key words: categorize a campaign, knowledge, skill, skills, a route of a campaign.

Постановка проблеми. З розпадом СРСР була зруйнована відпрацьована роками і перевірена практикою система підготовки туристських кадрів (семінари і школи початкової туристської підготовки – (ПТП), середньої туристської підготовки – (СТП), вищої туристської підготовки – (ВТП), підготовки інструкторів із видів туризму – (СП) і старших інструкторів із видів туризму – (ВП) яка достатній мірі забезпечувала розвиток спортивного і самодіяльного туризму в країні.

В даний час в Україні спостерігається тенденція росту популярності серед молоді видів активного відпочинку в тому числі і захоплення туристичними походами участь яких потребує від учасників певної фізичної, технічної і тактичної підготовки. Переважна більшість туристів набувають ці знання і навички самостійно.

Робота виконана згідно загального плану НДР Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка і тісно пов'язана з практичними завданнями підготовки вчителів фізичної культури та керівники туристських груп.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Принцип поступового переходу від простих походів до більш складних є основним принципом забезпечення безпеки туристських походів, він покладений в основу „Правил проведення туристських спортивних походів” [1]. Відповідно до класифікації – усі походи поділяються на шість категорій складності. Проходження категорійних маршрутів потребує певного рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки, теоретичних знань і умінь туристів, наявності достатньої кількості відповідного спеціального, особистого і групового туристського спорядження і засобів зв'язку та вміння ним користуватись [2]. Тактичний план проходження маршруту повинен розроблятися у відповідності до фізичної і технічної підготовки учасників [4,5]. Згідно статистичних звітів маршрутно-кваліфікаційних комісій (МКК) 25% всіх нещасливих випадків у категорійних подорожах сталися в результаті фізичного перевантаження учасників. Безпека – найважливіше завдання в комплексі заходів по організації і проведенні туристичних походів, а профілактика небезпечних ситуацій повинна займати ведуче місце в числі основних напрямків роботи по туризму [6].

© Шарая Н.А.,
Порядіна В.В., 2008