

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ОРИГІНАЛЬНИХ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ

У роботі проведено аналіз методик, що направлені на підвищення рівня швидкісних якостей учнів середніх класів. Розроблено систему заходів, направлених на самостійний розвиток швидкісних здібностей учнів цієї вікової групи.

Ключові слова: розвиток, учні середніх класів, оригінальні домашні завдання.

В работе проведен анализ методик, которые направлены на повышение уровня скоростных качеств учащихся средних классов. Разработана система мероприятий, направленных на самостоятельное развитие скоростных способностей учеников этой возрастной группы.

Ключевые слова: развитие, ученики средних классов, оригинальные домашние задания.

The analysis of methods which are directed on the increase of level of speed qualities of students of middle classes is conducted. The system of measures, directed on independent development of speed capabilities of students of this age-dependent group is developed.

Key words: development, students of middle school, the original homework.

Спеціальними дослідженнями були визначені оптимальні вікові періоди розвитку різних проявів швидкості [1; 2]. Так, від 7-8 до 11-12 років найкраще розвиваються рухові реакції та частота рухів, а в 13-14 років показники наближаються до величин, характерних для дорослих. У віці від 11-12 до 14-15 років у дівчат та до 15-16 років у хлопців спостерігаються високі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій (поодиноких і циклічних) [3].

Виходячи з біологічних закономірностей розвитку швидкості та швидкісно-силових можливостей підлітків, саме в цей віковий період доцільно проводити комплексні дослідження розвитку якостей швидкості. Ця проблема є актуальною, оскільки її вирішення сприяє вдосконаленню техніки виконання циклічних швидкісних вправ у наступні періоди життя особистості. У рефрені означеної проблематики, нами поставлено за мету – запропонувати методику розвитку швидкості молодших підлітків (учнів середніх класів – і це визначило предмет дослідження), у період активного формування їх фізичних якостей. Досягнення цієї мети має проводитися на тлі підвищення ролі самостійних завдань, що визначено на уроці фізичної культури з вирішенням наступних задач: а) надати учням змістовні матеріали щодо розвитку якостей швидкості (швидкості реакції, частоти рухів, швидкості одиночного руху та швидкості цілісних дій в поєднанні з придбанням рухових умінь і навиків); б) реалізувати максимальний розвиток якостей швидкості у запропонованих нами фізичних вправах та їх комплексах, де швидкість реагування або швидкість дії відіграє істотну роль (біг на короткі дистанції, спортивні ігри тощо); в) вдосконалити якості швидкості, від яких залежить

успіх у певних видах трудової діяльності (виконання функцій оператора в промисловості, енергосистемах, системах зв'язку тощо).

Об'єкт нашого дослідження склав процес фізичної підготовки учнів загальноосвітньої школи. Фізична підготовка учнів має бути не формалізованою, а креативною, орієнтованою на формування стійкої потреби на самостійне щоденне виконання вправ, збільшення позитивної мотиваційної складової щодо формування здорового образу життя.

З нашої точки зору, першим кроком до самостійного виконання фізичних вправ є саме **змістовні домашні** завдання. Через них поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення. Запропоновані вправи мають бути передбаченими шкільною програмою для учнів усіх класів і повинні виконуватися не епізодично, а становити певну систему взаємодії вчителя і учнів протягом календарного року. Така система має включати наступні позиції. По-перше, вона створюється на рік і включає низку завдань, тісно пов'язаних між собою таким чином, що виконання наступного можливе лише за умови засвоєння попереднього. По-друге, вона передбачає виконання завдань влітку, що забезпечує зв'язок у засвоєнні матеріалу від класу до класу (повторюючи засвоєне і готуючись до вивчення більш складного). Третє. Завдання для самостійної роботи тісно пов'язані з матеріалом шкільної програми й у кожному конкретний момент відповідають певній серії уроків. Це досягається введенням домашніх завдань у річне планування уроків фізичної культури. Четверте. Система домашніх завдань передбачає їхнє виконання в різних формах фізичного виховання школярів, а

контролюють їх, з одного боку, вчитель фізичної культури, з іншого – батьки.

Слід зауважити, що домашні завдання доцільно розробляти окремо як для хлопців, так і для дівчат, згідно зі зміною сезонно-біологічних ритмів конкретної місцевості.

Враховуючи власний практичний досвід роботи, а також проаналізувавши низку методичної літератури [4-7], нами було розроблено п'ять комплексів домашніх завдань із фізичної культури (по одному на кожну чверть і на літні канікули) на розвиток та вдосконалення швидкості учнів середніх класів. Фізичні вправи були розділені на три основні групи.

1) Вправи, які направлено впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей: швидкість реакції; швидкість виконання окремих рухів – для розвитку швидкості окремих рухів застосовуються ті ж вправи, що для розвитку вибухової сили, але без обтяження, чи з таким, яке не знижує швидкості руха, окрім цього використовуються такі вправи, які виконують з неповним розмахом, з максимальною швидкістю і з різкою зупинкою рухів, а також старти і спурти; збільшення частоти рухів – для розвитку частоти рухів; біг під схил, з тяговим пристроєм; швидкі рухи ногами і руками, що виконуються у високому темпі за рахунок скорочення розмаху, а потім вправи на підвищення швидкості розслаблення м'язових груп після їх скорочення; покращення стартової швидкості; швидкісну витривалість; швидкість виконання послідовних рухових дій у цілому (наприклад, біг, ведення м'яча).

2) Вправи комплексної (різносторонньої) дії на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад, спортивні й рухові ігри, естафети та ін.).

3) Вправи зв'язаної дії: на швидкісні і всі інші здібності (швидкісно-силові, швидкісно-координаційні й вправи, що поєднують швидкість і витривалість); на швидкісні здібності і вдосконалення рухових дій під час бігу, спортивних іграх тощо.

Експериментальною базою була ЗОСШ № 81 м. Одеси у період 2009-2010 н. р. Логіка педагогічного експерименту була стандартною. На початку навчального року ми провели констатувальний експеримент (вересень 2009 р.); листопаді 2009 р. (на початку другої чверті) – формувальний експеримент; в травні 2010 р. – контрольний експеримент.

Було створено дві групи (однакової чисельності по 56 особи у групі, куди були відібрані 28 хлопчики та 28 дівчинки) учнів середніх класів (середній вік – 13 років) – експериментальна (ЕГ) і контрольна група (КГ).

Сутність експерименту полягала в тому, що для учнів ЕГ були запропоновані домашні завдання і комплекс самостійних фізичних вправ, що був орієнтований на розвиток саме швидкості у межах вимог нормативних документів [8-10]. Такі комплекси-завдання вручалися учням на початку першої чверті або ж перед першими канікулами на окремих листках, які можуть вклеюватись у щоденники школярів, або ж у спеціальні щоденники.

Ми також запропонували дітям сценарії тих рухливих та елементи спортивних ігор, що орієнтовані на розвиток та вдосконалення швидкості для учнів

середніх класів. За основу взято методичні рекомендації підручника [7]. Ігри та вправи, що були нами підібрані для виконання в домашніх умовах, мали викликати у учнів мотивованій особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції. Серед таких вправ були вправи на основі багатоскоків, з метою формування тих умінь, що необхідні під час бігу та стрибків.

Учні вели щоденники (особисті спортивні листки), де записували результати виконання домашнього завдання у вигляді таблиці контрольних тестів для самоперевірки. В окремих графах учні фіксували виконану роботу. Такий особистий листок наприкінці грудня та травня місяця кожний учень здавав і одержував диференційовану оцінку з фізичної культури.

Попередній аналіз отриманих результатів контрольної фази педагогічного дослідження показав, що у класах, учні яких виконували домашні завдання (ЕГ), всі показники фізичної підготовки, працездатності та успішності дітей на 20-30 % покращилися у порівнянні з тими дітьми, які не були включені до складу експериментальної групи. Контрольна група (КГ) – це учні, які не залучалися до виконання домашніх завдань.

Зауважимо, що, якщо учні задовільно виконують усе передбачене навчальною програмою на уроках фізичної культури, то це не є підставою для того, аби не практикувати домашні завдання. Останні, передусім, є формою залучення дітей до регулярних занять фізичними вправами і сприяють міцному засвоєнню навчального матеріалу та формуванню звички до здорового образу життя, самовдосконалення.

Вправи, які застосовувалися нами, можуть використовуватися тимчасово або постійно. Частина вправ доцільно зберегти протягом усього періоду навчання, що дає змогу простежити динаміку швидкісно-рухової підготовки школярів (присідання, стрибки зі скакалкою, піднімання тулуба з положення лежачи, піднімання ніг з положення лежачи, нахили вперед, згинання і розгинання рук в упорі лежачи і в упорі на брусах, багатоскоки, стрибки на одній і двох ногах, стрибки з місця в довжину і вгору тощо). При цьому вправи для учнів від 6-го до 10-го класу залишалися постійними, але зростали вимоги.

Тимчасові або, як їх часто називають, тематичні домашні завдання забезпечували цілеспрямовану підготовку учнів до засвоєння окремих розділів навчальної програми і сприяли розвитку швидкісно-рухових якостей першорядного значення (під час проходження певного навчального матеріалу за програмою джерел [8-10]). Слід підкреслити, що особливою є доступність виконання домашніх завдань, як для всього класу, так і лише для юнаків або ж тільки дівчаток, індивідуальні – залежать від успішності учнів. При цьому нам видається, що доцільно рекомендувати навантаження для дітей різної підготовленості та статі.

На констатувальній фазі педагогічного експерименту 2009-2010 навчального року, були визначені і уточнені рівні фізичної підготовленості кожного учня, як з ЕГ, так і з КГ. Учні виконували загальні для всіх домашні завдання, спрямовані на зміцнення

основних м'язових груп, серцево-судинної і дихальної систем, розвиток загальної витривалості.

Перехід від загальних до індивідуальних завдань став можливим лише після всебічного і глибокого пізнання фізичної і психологічної готовності дітей до наступних навантажень [11].

Для дівчат (особливо починаючи з сьомого класу) нами акцент був зроблений на ті вправи, що сприяють підтриманню гарної постави і фігури (вправи для тулуба, танцювальні рухи, комплекси ритмічної гімнастики). Один і той же учень з ЕГ міг водночас отримати загальні та індивідуальні завдання. Крім цього, у загальному завданні був елемент, однаковий для всіх (загальний), і елемент, котрий регулюється кожним учнем відповідно до рівня його підготовленості.

Суттєвим і дієвим каналом зв'язку домашньої роботи і роботи на уроці, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка виконання домашніх завдань. Вона була можливою лише за умови планування й обліку результатів, до яких прагне учень і вчитель у спільній праці. За час проведення дослідження ми накопичили низку варіантів такого планування та обліку. Це надало можливості нам вважати, що необхідним на сьогодні є ведення щоденників з фізичної культури. Вони мають поєднуватися з журналами самоконтролю і містити: дані результатів тестування (вихідних, поетапних, підсумкових), інформацію про необхідний рівень знань (що необхідно знати?), навчальні нормативи, яких треба досягти, зміст домашніх завдань із рекомендаціями тижневих навантажень і кількісних показників на оцінку в кожній чверті.

Підкреслимо, що у молодшому підлітковому віці закінчується формування характеру, але разом з тим фізіологічна перебудова організму ускладнює діяльність нервової системи, що нерідко виражається в порушенні врівноваженості, загостренні почуття самолюбства тощо. Тому мотивувати виконання домашніх та самостійних завдань з використанням фізичних вправ та їх комплексів, що направлені на розвиток швидкості потрібно з особливим тактом, витримкою, умінням, сполучаючи ці якості з вимогливістю, умінням уникати конфліктних ситуацій. Тут особливу нагоду надають саме рухливі ігри, або елементи ігор.

Оскільки до 14-15 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє поліпшенню координації, точності й економічності рухів, тому значне місце в іграх приділяється прояву саме швидкості та її складових – прудкості, спритності, швидкісно-силових якостей.

Головний зміст рухливих ігор в 7-8 класах становлять дії з м'ячем, стрибками, лазанням та перелазанням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Правила в іграх є більш складними, дозвіл ігрових конфліктів жадає від учасників досить розвинених вольових якостей, тактичного мислення, психологічної згуртованості, що є особливо важливим у молодшому підлітковому віці. Рухливі ігри, що були використані нами у педагогічному експерименті, в

першу чергу, служать розвитку та вдосконаленню фізичної підготовки в цілому, та швидкості, зокрема, удосконалюванню елементів спортивної техніки, а також вихованню рішучості, волі та інших важливих психологічних якостей, наприклад, ситуативної та особистісної тривожності [11].

Середній шкільний вік (учні 6-9 класів) характеризується зростаючою стійкістю організму стосовно прояву фізичних зусиль. Різко підвищуються функціональні можливості, зникають неощадливі рухи, що вимагають зайвої витрати сил. Це дозволяє хлопцям брати участь в іграх з великою інтенсивністю і відносною тривалістю рухових дій. Діти, особливо хлопчики, віддають перевагу тим іграм, де переважно розвивається швидкість рухів, швидкісна сила, м'язова сила. Слід враховувати, що хлопчики мають деяку перевагу перед дівчатками в іграх з бігом на швидкість, з метанням на дальність у ціль. Тому в ряді ігор дівчатка не можуть вступати у єдиноборство з хлопчиками. Їх залучають до гри з ритмічними рухами, елементами рівноваги, хоча в більшій мірі у командних іграх дівчатка та хлопчики мають грати разом. Сюжети швидкісно-рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку є символічними і умовними.

Для учнів середніх класів, що склали ЕГ, нами впроваджувалися основні технічні прийоми гри у баскетбол, футбол, волейбол, де швидкісні дії премежовувалися з досить складними руховими завданнями. У експерименті велику групу становили ті ігри, де був біг і подолання перешкод, метання, більш тривалі силові напруження (зустрічні й лінійні естафети, «П'ятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком тощо»). Оскільки у цьому віці формується і зміцнюється вольова сфера, яскравіше проявляються такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість та ініціатива, ми давали змогу дітям зосередитися на декількох умовах гри, здійснювати контроль над виконанням цілої низки правил. Були використані командні ігри, де учасники вступають у безпосереднє зіткнення із супротивником («Боротьба за м'яч», «Сильне й спритні», «Перетягання через рису» тощо). Організуючи ігри, ми прагнули розвивати самостійність дітей, нерідко надаючи їм право самим вибирати, що проводити, розподілятися по командах, установлювати план дій у грі. Разом з тим діти не завжди правильно розбиралися, у якому співвідношенні перебувають самостійність і дисциплінованість, активність і витримка, сміливість та безпека дій. Рухливі ігри з великим фізичним і психічним навантаженням нерідко викликали спалах різкості, нетерплячості. Тому особливе психологічне навантаження мав саме керівник гри – він повинен був завжди пам'ятати, що не слід допускати зайвого порушення та напруги.

Далі наведемо деякі результати тестування швидкості учнів середніх класів (зокрема, результати бігу на 60 м) серед 56 учнів ЗОСШ № 81 м. Одеси (28 учнів – КГ та 28 учнів ЕГ) – 28 дівчаток та 28 юнаків.

7 клас. Всього приймало участь по 10 учнів з ЕГ та КГ (по 5 юнаків і 5 дівчаток). Результати юнаків і

дівчат бігу на 60 м виявилися майже однаковими, а різниця складала лише 0,03 сек. – $10,74 \pm 0,27$ сек. й $10,77 \pm 0,07$ сек. відповідно.

8 клас. Загальна кількість учнів, що здавала біг на 60 м – по 10 учнів **ЕГ** та **КГ** (по 5 юнаків і 5 дівчат). Результат юнаків склав – $9,36 \pm 0,9$ сек., результат дівчат – $10,03 \pm 0,84$ с (норматив не здав тільки 1 юнак).

9 клас. Всього здавало біг на 60 м – 8 учнів **ЕГ** та **КГ** (по 4 юнака і 4 дівчини). Результат юнаків й дівчат у порівнянні з учнями 8 класу погіршився, у юнаків на 0,23 сек. і склав $9,59 \pm 0,4$ сек., у дівчат на 0,36 сек. і дорівнював $10,39 \pm 0,7$ сек.

Динаміку результатів учнів **ЕГ** на етапах педагогічного експерименту 2009-2010 н. р. проілюстровано на рис. 1.

Результати були отримані на основі наступних методів дослідження: педагогічного експерименту, спостереження, анкетування, опитування.

Отже, у роботі вирішено наступні задачі: проведено ретельний аналіз методик, що направлені на підвищення рівня швидкісних якостей учнів середніх класів; розроблено систему заходів, направлених на самостійний розвиток швидкісних здібностей учнями цієї вікової групи, проаналізовано вікову динаміку швидкісних якостей учнів.

Зазначимо, що така фізична якість, як швидкість проявляється через сукупність швидкісних здатностей людини, які впливають на виконання певних швидкісних вправ і взагалі самої якості, ця сукупність включає наступне: швидкість рухових реакцій; швидкість одиночного руху, на якій не впливає зовнішній опір; частоту або темп рухів.

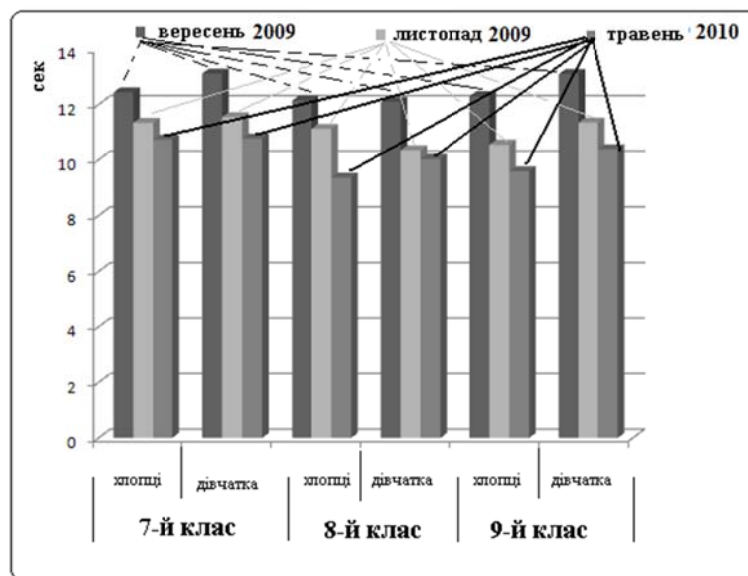


Рис. 1. Вікова динаміка розвитку швидкості учнів середніх класів

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с. ; Т. 2. – 391 с.
2. Шиян Б. М. Теория і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Частина 1. – 432 с.
3. Бойченко С. Д. Классическая теория физической культуры. Методология / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск : МинДУ, 2002. – 312 с.
4. Каменцер М. Урок после урока / М. Каменцер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 118 с.
5. Кузнецова В. И. Развитие двигательных качеств школьника / В. И. Кузнецова. – М. : Просвещение, 1997 – 265 с.
6. Лупандина Н. А. Развитие основных движений школьников / Н. А. Лупандина. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 138 с.
7. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей среднего школьного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М. : ФиС, 1998. – 302 с.
8. Основи здоров'я і фізична культура // МОН України. Навчальна програма для учнів початкової школи. – 2007. – 37 с.
9. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5-12 класи / [під ред. С. М. Дятленко]. – К.: МОН України, 2005. – 272 с.
10. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М. Д. Зубалія]. – Вид. 3-ге, перераб. і доп. – К. : Промінь, 2009. – 39 с.
11. Клейменко В. В. Психомоторные способности подростка / В. В. Клейменко. – К. : Наукова думка, 2007. – 331 с.

Рецензенти: Жаровцева Т. Г., д.пед.н., професор;
Ковальчук В. В., д.ф.-м.н., професор.

© Фідірко М. О., 2011

Стаття надійшла до редколегії 18.03.2011 р.