

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТОЧІСНО-ЦІЛЬОВИМ РУХАМ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Мірошніченко В.І., Гурін Я.І.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Актуальність теми. У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає навчання рухам. А.М. Шлемин, Е.С. Вільчковський, О.Н.Худолій навчання рухам розглядають як основний компонент формування рухової функції дітей.

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

Аналіз науково-методичної літератури, результати педагогічних спостережень дозволили зробити висновок, що в даний час недостатньо вирішені питання, пов'язані з вивченням впливу співвідношень умов виконання вправ на процес формування рухових навичок у дітей 8 років. В даному випадку під умовами формування навичок ми розуміємо 1) кількість повторень вправ в одному занятті, 2) тривалість перерви між уроками (в годинах) та 3) тривалість перерви між повтореннями (в секундах).

Мета дослідження — вдосконалити методику формування рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити вплив різних сполучень умов виконання вправ на процес формування рухових навичок метання тенісного м'яча ведучою рукою із-за спини через плече в вертикальну ціль.

2. Визначити моделі залежності рівня навченості досліджуваної вправи від різних сполучень умов їх виконання.

Результати дослідження. Для визначення комплексного впливу вказаних умов на результат навчання рухам, окремо для хлопчиків і дівчаток, проводились дослідження за планом ПФЕ типу 2³. Для навчання були вибрані рухові дії „школа м'яча” із програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи. Школярі вивчали метання тенісного м'яча ведучою рукою із-за спини через плече в вертикальну ціль (мішень) розміром 1х1м, що знаходилась на висоті 2,5м з відстані 8-10м.

Оцінка виконання рухових дій здійснювалась альтернативним методом: ”виконано” — 1, „не виконано” — 0. Оцінювалось п'ять спроб виконання вправ. Відношення кількості виконаних вправ до загальної кількості спроб складало рівень навченості вправі — Р.

Встановлено, що:

1. Процесу навчання рухам повинні передувати спеціальні завдання, спрямовані на підвищення загального рівня вмінь керувати рухами в просторі, за часом і за ступенем м'язових зусиль. Організація виконання цих завдань найбільш ефективна на основі раціонального сполучення часу їх виконання. В основі навчання цим вмінням є метод термінової і поточної інформації про точність виконуваних

вправ. Як методичні прийоми використовуються зорові і слухові обмежувачі рухів.

2. Для школярів 8 років при навчанні метанню м'яча в вертикальну ціль хлопчикам достатньо 14-16 повторень з 10-20 секундною перервою між ними не залежно від перерви між уроками. Дівчаткам при перерві між уроками 24 години необхідно планувати 9-12 повторень, а із збільшенням перерви між уроками до 72 годин необхідно збільшити кількість повторень до 15-16. В цьому віці навчання цій праві проводити на протязі 3-4 уроків.

На основі вищенаведеного можна заключити, що сполучення таких умов організації процесу навчання, як кількість повторень рухових дій, що вивчаються, в одному занятті, перерви між уроками фізичної культури і перерви між повтореннями при введенні в урок спеціальних завдань на підвищення загального рівня вмінь керувати рухами по різному впливає на процес формування рухових навичок у школярів 8 років. Отримані моделі

рівнянь регресії адекватно описують залежність результатів навчання рухам дітей 8 років від сполучення досліджуваних умов навчання. Показана можливість керування процесом формування рухових навичок у школярів 8 років на уроках фізичної культури з урахуванням раціонального сполучення кількості повторень вправ, перерви між уроками і повтореннями. Визначені оптимальні варіанти умов формування рухових навичок у дітей 8 років.