

цятибальною системою. Ефективність розвитку працездатності і витривалості учнів залежить від спрямованої та послідовної дії у цьому напрямку. Це потребує суворого дотримання системного підходу в біговій підготовці школярів, системної різнобічної підготовки з бігу.

Ключові слова: урок, фізичне виховання, легка атлетика, методика, учні, школа.

Анотація. Трофимов В.А., Шилкин Г.Н. Особенности методики проведения урока по легкой атлетике в современной школе. В статье раскрыты современные требования к уроку физического воспитания в условиях гуманизации учебного процесса. Предложена инновационная методика проведения уроков по легкой атлетике, оценивания уровня физической подготовленности учеников по двенадцатибальной системе. Эффективность развития работоспособности и выносливости учеников зависит от направленного и последовательного действия в этом направлении. Это требует строгого соблюдения системного подхода в беговой подготовке школьников, системной разносторонней подготовки в беге.

Ключевые слова: урок, физическое воспитание, легкая атлетика, методика, ученики, школа.

Annotation. Trofimov V.A., Shylkin G.M. Methodological recommendation for track-and-field events lessons at comprehensive school. In the article is exposed modern requirements to the lesson in the conditions of humanization of educational process. The innovative method of conducting lessons of track-and-field is offered at modern school. Making physical training at different levels by students is developed by the twelve ball system. The efficacy of capacity and persistence of pupils depends on directional and serial work in this direction. It demands of an adherence to a system of approach in racing preparation of schoolboys, systemic scalene preparation in run.

Key words: lesson, physical education, track-and-field, method, students, school.

Вступ.

Останнім часом надходить усе більше негативної інформації про зростання кількості нещасних випадків серед школярів під час проведення уроку фізичної культури. Ці обставини змусили Міністерство освіти і науки України прийняти рішення про тимчасове зниження навантажень школярів у процесі занять фізичними вправами і відмову від прийому контрольних нормативів. Насамперед це стосується прийому нормативів із бігу, як на швидкість, так і на витривалість.

За даними медичних спостережень, кожен другий школяр має різні відхилення у стані свого здоров'я. Щорічні обстеження учнів шкіл м. Бердянська також свідчать про тенденції зростання кількості захворювань і порушень у роботі всіх систем організму, у тому числі і таких життєво важливих, як серцево-судинної і дихальної систем.

Діяльність учителів фізичної культури в школах вимагає тісної зв'язку з лікувально-профілактичною роботою медичних працівників. Учні загальноосвітніх шкіл мають проходити медичний огляд не менше одного разу на рік. За даними оцінки стану їх здоров'я і фізичного розвитку, вони розподіляються для занять фізичною культурою на основну, підготовчу і спеціальну групи. Але, на жаль, як свідчить практика, багато порушень здоров'я школярів часто не виявляються під час медичного огляду. Таке становище не може влаштувати батьків, медичних працівників, учителів і загалом суспільство. Отже, на нашу думку, вкрай необхідним є проведення глибоких наукових досліджень насамперед медико-біологічного напрямку, які дозволять розв'язати означену проблему та підвищити ефективність співпраці медичних працівників і вчителів фізичної культури.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Трофимов В.А., Шилкін Г.М.

Бердянський державний педагогічний університет

Анотація. У статті розкриті сучасні вимоги до уроку фізичного виховання в умовах гуманізації навчального процесу. Запропоновано інноваційну методику проведення уроків з легкої атлетики, оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів за дванад-

Демократизація освіти, надання їй національних рис уже сьогодні привели до певних змін у процесі фізичного виховання підростаючого покоління, які, вважаємо, необхідно проаналізувати на предмет ефективності їх впливу на вирішення завдань фізичного виховання, зокрема оздоровчої спрямованості. Це стосується і так званих інноваційних навчальних технологій, запровадження яких передбачає використання сучасних засобів інформації на уроках фізичної культури з метою посилення міжпредметних зв'язків [4, 5]. Так, наші спостереження свідчать, що нерідко вчителі нераціонально витрачають час, повідомляючи учням теоретичні відомості з медицини, гігієни, теорії фізичної культури і спорту. Бесіди з учителями фізичної культури шкіл м. Бердянська, Бердянського і Приморського районів підтверджують правильність думки, що такі обов'язкові новації значно ускладнюють, інформаційно перевантажують навчальний процес, заважають реалізації діяльнісного підходу, що негативно позначається на фізичній активності школярів.

Більшість педагогів, не порушуючи традиційної структури уроку фізичної культури, досить успішно подають учням необхідну інформацію під час навчання і вдосконалення в окремих видах підготовки, відновлювальних пауз після виконання фізичних вправ, після зміни місця занять тощо. Водночас, на думку викладачів із великим стажем роботи в школі, дуже важливо переглянути концептуальні положення сучасної методики фізичного виховання учнів, замість єдиного предмета „Фізична культура і здоров'я” запровадити в загальноосвітніх навчальних закладах, починаючи з 6-7 класів, низку дисциплін, орієнтованих на оволодіння школярами різними видами рухової діяльності (наприклад, створення груп початкової спортивної спеціалізації, ігрових на основі рухливих і спортивних ігор, розважальних із елементами спортивних танців і різновидів аеробіки, релаксаційної (відновлювальної) гімнастики та ін.) Це дозволить під час організації фізичного виховання учнів максимально врахувати стан їхнього здоров'я, індивідуальні можливості, інтереси, а також наявність кваліфікованих педагогічних кадрів і матеріально-технічного забезпечення.

Вивчивши і проаналізувавши чинну програму з фізичної культури [8] і стан справ з методикою її викладання у школі, ми дійшли висновку, що найчастіше порушуються системні принципи – поступовості та послідовності, зокрема в організації процесу тренування з бігу, де, як відомо, адаптується й удосконалюється робота життєво важливих систем організму учня [2, 6].

Якісно вирішити завдання фізичного виховання школярів, забезпечення його оздоровчої спрямованості дозволяє урок легкої атлетики за умови, якщо він буде вміло поєднаний із вправами основної гімнастики, вибіркового атлетизму, своєчасного і доцільного використання рухливих і спортивних ігор. Правильно організовані уроки сприяють формуванню зростаючого організму, гармонійному розвитку учнів [2, 7].

Легка атлетика посідає одне з головних місць у новій комплексній програмі з фізичної культури в середній школі (Програми з фізичної культури для учнів 5-12 класів загальноосвітньої школи, затверджені Міністерством освіти і науки України (наказ № 1/11-6611 від 23.12.2004 року), особливо в старших класах: 8-10 класи – по 16 уроків легкої атлетики і 11-12 класи – по 12 уроків.

Різноманітність видів легкоатлетичних вправ, легкість регулювання навантаження, порівняльна простота устаткування місць занять роблять їх доступними кожній людині. У процесі занять легкою атлетикою учні удосконалюють уміння керувати своїми рухами, розвивають навички у швидкому й раціональному пересуванні, подоланні перешкод, у діях із предметами (спортивними і допоміжними снарядами) і т.д. При виконанні допоміжних і основних вправ зазначені вимоги поступово підвищуються, завдяки чому розвиваються й удосконалюються рухові здібності учнів: їхня сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість [1].

Подолання навантажень, що поступово збільшуються на уроці, заняття в різних метеорологічних умовах, спортивна боротьба на уроках і при складанні заліків сприяють розвитку вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, сміливості, ініціативності, самовладання, а також зміцнюють організм [2, 3]. Правильна організація і методика проведення уроків і різних змагань формують особистість учнів, виховують у них моральні якості (чесність, дисциплінованість, працьовитість тощо), розвивають розумові здібності, естетичні смаки.

Під час проведення уроків із легкої атлетики у 8-х класах ряду шкіл м. Бердянська протягом навчального року нами було досліджено вплив системи занять і системного підходу до бігової підготовки учнів на їх тренуваність.

Робота виконана за планом НДР Бердянського державного педагогічного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити: по-перше, ефективність послідовної і системної дії з використанням різноманітних бігових вправ упродовж навчального року і їх вплив на кінцевий результат – підвищення працездатності учнів і розвиток їх витривалості незалежно від тематичної спрямованості уроків; по-друге, пошук оптимального співвідношення кількісних параметрів технічної і фізичної підготовленості під час занять легкоатлетичними вправами.

Методи й організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, хронометрування, педагогічне тестування і педагогічний експеримент з обов'язковим дотриманням таких умов:

– урок фізичної культури проводиться на засадах концепції тренування (В.К. Бальсевич, В.Г. Большенков та ін.), що забезпечує відповідні реакції організму і його адаптацію;

– якісні зміни у фізичному стані та підготов-

ці школярів забезпечуються системою уроків, на яких упродовж навчального року ними виконуються обов'язкові бігові вправи;

- дотримання найважливіших дидактичних принципів, використання закономірностей спортивного тренування, особливо поступового збільшення й регулювання навантажень із бігу;

- забезпечення індивідуального підходу, оптимального співвідношення розвивального, підтримуючого, відновлювального режимів у бігу;

- використання методів візуальної оцінки й тестування фізичних здібностей учнів з метою корекції педагогічного впливу на їх фізичну підготовку школярів, обов'язкове тестування впродовж навчального року стану здоров'я й рівня фізичної працездатності і відновлювання за допомогою простих функціональних проб;

- правильність компонентів тренувальних навантажень та їх оперативного контролю під час виконання учнями фізичних вправ, зокрема бігових серій – їх кількості, тривалості та інтенсивності, дотримання необхідних пауз відпочинку, проведення оперативного контролю [2, 3].

- гармонійний розвиток функцій усіх м'язів тіла учня у процесі фізичного виховання, уникнення надмірних навантажень, чергування поз (наприклад, поза з розтягом певних м'язів змінюється позою, яка передбачає їх скорочення).

Результати дослідження.

Під час експерименту спрямованість на комплексний розвиток фізичних якостей школярів здійснювалась за допомогою спеціальних бігових і стрибкових вправ і виконувалась за екстенсивно-повторним методом. Слід зазначити, що добір фізичних вправ залежить від багатьох факторів, насамперед від рівня підготовленості учнів [2, 3]. У нашому експерименті в значному обсязі використовувалися змагальні, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі вправи з бігу, стрибків та метань. Широко застосовувалися рухливі ігри та естафети, ігрові завдання. З метою стимулювання аеробної функції організму підлітків та становлення її структурно-функціональних систем, за рекомендацією проф. В.О. Романенка [6], відводили на кожному уроці не менше 40% від загального обсягу часу на виконання вправ із бігу. Також практикували спортивні ігри (баскетбол, футбол) або рухливі ігри, переважно пов'язані з бігом. Такий системний підхід, на наш погляд, забезпечує досить ефективно необхідну профілактичну й оздоровчу дію.

У ході експерименту теоретичні відомості з розділу «Легка атлетика» нами подавалися в процесі проведення практичних уроків. Матеріал з окремих розділів теорії доцільно подавати в заключній частині уроку. У цій же частині уроку періодично необхідно проводити опитування учнів за розділами теорії (правила змагань, техніка виконання легкоатлетичних вправ, загальна й особиста гігієна під час занять легкоатлетичними вправами і т.д.) – при цьому з виставлянням оцінок.

Починаючи з першого уроку, учням необхідно давати домашні завдання, як колективні (для всього класу), так і індивідуальні з огляду на фізичний стан учня. Вправи домашніх завдань повинні розвивати рухові якості: швидкість рухів, швидкісно-силові і силові якості, а також гнучкість, спритність. Особливо наголошується на важливості регулярної самостійної бігової підготовки у підтримуючому режимі, коли ЧСС знаходиться в зоні 130-140 ударів у хвилину, що забезпечує необхідний рівень розвитку в учнів працездатності і витривалості.

Всі учні в класах поділені на три основні групи, виходячи зі стану їх здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичного стану й антропометричних даних. Диференційований підхід має місце на уроці і при виставлянні оцінок. Перша група або ліга – найбільш розвинуті у фізичному відношенні учні, 2 група або ліга – школярі мають незначні відставання у фізичному розвитку, 3 група або ліга – учні, що мають відхилення у фізичному розвитку і не відповідають віковим нормам. При виставлянні оцінки використовується комплексний підхід, основними критеріями є техніка виконання, теоретичні знання, навчальні нормативи, техніка виконання і полегшені нормативи для III ліги.

Перевірка фізичної підготовленості обов'язкова для всіх учнів і проводиться виконанням комплексних тестів у I і II семестрах на останніх уроках із легкої атлетики.

Увесь навчальний матеріал (у першому півріччі 10 уроків) розбиваємо на три блоки, по три уроки в кожному. Перший блок – швидкісна підготовка (біг на короткі дистанції). Другий блок – стрибова підготовка (стрибки в довжину з розбігу). Третій блок – швидкісно-силова підготовка (метання м'яча з розбігу). Наприкінці другого семестру блоки по кількості уроків зменшуються до двох уроків у блоці, але дещо збільшуються інтенсивність і обсяг уроків.

При проведенні кожного уроку необхідно враховувати фізичний стан класу, настрій класу на роботу, яким уроком у розкладі занять він стоїть, метеорологічні умови і багато інших факторів, від яких залежить працездатність учнів на уроці. Бажано на кожен урок із легкої атлетики вносити якісь нові елементи або вправи для підвищення інтересу учнів до занять. Використовуємо для цього низку елементів і спеціальних прийомів. Протягом першого півріччя змінюємо два-три рази місце шиккування класів, стільки ж разів змінюємо вітання з класом. Даємо незвичайні команди при шикванні, що активізує увагу класу.

На перших уроках після стройових вправ даємо установку, що під час бігу – не порушувати порядок і не обганяти того, хто біжить спереду, звертається увага на відсутність прискорень по ходу бігу. У подальшому змінюємо форми організації повільного бігу, наприклад, коли колону очолює направляючий зі зміною лідера після кожного кола бігу: дівчина-юнак і т.д., біг у 2-4 колонах – це ціка-

во і подобається учням. Така методика дуже ефективна, дає можливість повільно ввести організм у майбутню роботу на уроці і добре готує учнів до наступного блоку занять – комплексу загальнорозвивальних вправ.

На всіх уроках форми організації проведення загальнорозвивальних вправ як на місці, так і в русі мають обов'язково відповідати завданню основної частини уроку, що дозволяє підвищити щільність уроку, без зайвих перешикувань для проведення естафет, рухливих ігор, ігрових завдань. Це не дає можливості учням відволікатися і підвищує їх інтерес до уроку. Особливо слід відзначити високу ефективність виконання на уроках вправ із бігу потоковим способом у парах, шеренгах, колонах. З метою більш якісної і спрямованої підготовки до бігу та переключення широко застосовувалися вправи біля опори, а також з використанням набивних м'ячів та іншого інвентарю. Допускалося проведення розминки попередньо підготовленими учнями з виставлянням їм оцінок. Спеціальні вправи легкоатлета проводимо на кожному уроці, починаючи з найбільш простих бігових і з коротких відрізків. На кожному наступному уроці поступово збільшуємо кількість вправ і серій, їх складність і довжину відрізків виконання вправи. Основна їх спрямованість – розвиток швидкоти і швидкісна підготовка учнів, покращення техніки бігових рухів у всіх блоках, підвищення швидкісно – силового рівня насамперед стрибковими вправами та метаннями. Протягом усіх уроків легкої атлетики здійснюється диференційований підхід до навантаження учнів шляхом контролю за ЧСС, що знаходиться в зоні 120-140 ударів у хвилину після закінчення вправ, і візуального спостереження за учнями. Контроль за ЧСС найкраще проводити протягом шести секунд накладанням великого і вказівного пальців на сонні артерії. Отримана кількість ударів збільшується в 10 разів і цей показник відповідає ЧСС за 1 хвилину. З метою виявлення реакції організму на розминку, контролю адекватності навантаження слід обов'язково після проведення підготовчої частини уроку під час виконання спеціальних бігових вправ проводити контроль ЧСС [6]. Також проводимо тестування реакції ЧСС під час виконання підготовчих і спеціальних вправ зі стрибків та метань після 20 присідань за 30 сек.

Перший блок основної частини уроку – це перший, другий і третій уроки у I-му семестрі – швидкісна підготовка і складання заліків у бігу на 60 м – розвиток швидкісних якостей учнів, удосконалення в техніці бігу на короткі дистанції. Використовуємо біг по повороті, біг з гандикапами, естафетний біг по колу, біг на різні дистанції. Використовуємо метод змагання з виставлянням оцінок за техніку виконання, удосконалення в техніці бігу з низького старту, використовуючи різні положення низького старту. На другому уроці повторення пройденого збільшується дистанція бігу і складність виконання завдання. Додається вивчення техніки

стрибка в довжину з короткого розбігу. Естафетний біг по колу обов'язково вводиться в урок.

На третьому уроці йде повторення пройденого і наприкінці уроку складання заліку в бігу на 60 м – диференційований підхід до складання заліків, виходячи з приналежності учнів до певної ліги. На цих трьох уроках виділяється час для спортивних ігор – даємо футбол як для хлопчиків, так і для дівчат.

Другий блок основної частини уроку – четвертий, п'ятий і шостий уроки – удосконалення в техніці стрибків у довжину з розбігу.

На четвертому уроці – швидкісна підготовка й удосконалення в техніці стрибків у довжину. Підготовчі вправи стрибуна в довжину. Стрибки в довжину з 3-х кроків розбігу. Стрибки в довжину з підкидного містка. Стрибки в довжину з п'яти кроків розбігу. Обов'язково проводимо на уроці естафетний біг 4x50 м.

На п'ятому уроці повторення пройденого матеріалу зі збільшенням кількості стрибків і довжини розбігу. Виділяємо час для освоєння приземлення в яму з піском. Уводимо елементи з техніки метання м'яча.

На шостому уроці йде повторення пройденого матеріалу і складання заліку зі стрибків у довжину з розбігу. І ще залишається час на всіх цих трьох уроках для спортивних ігор – баскетболу.

Третій блок основної частини уроку – сьомий, восьмий і дев'ятий уроки – удосконалення техніки метання м'яча.

На сьомому уроці швидкісна підготовка й удосконалення техніки метання м'яча. Метання м'яча з місця, із трьох кроків розбігу, з п'яти кроків розбігу, на техніку виконання. На восьмому уроці повторення пройденого матеріалу, але збільшена кількість кидків м'яча і виконання на дальність кидка. На сьомому та восьмому уроках залишаємо час для спортивних ігор за бажанням учнів.

На дев'ятому уроці повторення пройденого і складання заліків у метанні м'яча і спортивні ігри.

На останньому – десятому уроці з легкої атлетики в першому семестрі – складання заліків у бігу на 60 м, стрибках у довжину, метанні м'яча і спортивні ігри.

Складання заліків проводимо диференційовано, виходячи зі стану фізичного розвитку і підготовки учнів.

У заключній частині уроків обов'язково проводимо вправи на відновлення й увагу – все в ігровій формі, що дозволяє на емоційному підйомі закінчувати уроки.

За описаною методикою проводимо уроки з легкої атлетики і у другому семестрі, скоротивши кількість уроків на блоки, але збільшивши навантаження за рахунок збільшення довжини відрізків бігу, кількості стрибків і кількості виконаних кидків.

Подібна методика проведення уроків з легкої атлетики нами апробована у всіх класах і паралелях у школі, вона дає позитивні результати як в освоєн-

ні навчального матеріалу, так і в зміцненні здоров'я і розвитку функціональних можливостей організму. Аналіз отриманих результатів і експертна оцінка засвідчили, що вже через рік усі показники учнів із фізичної підготовленості в експериментальних класах були статистично достовірно вищими порівняно з контрольними. Істотно змінилася в бік зниження частота серцевих скорочень в учнів, як після виконання контрольного тестування, так і у стані та швидкості відновлювання, яка більш виражена на 1,3-1,6% в експериментальних класах, що свідчить про економізацію діяльності функціональних систем організму.

Висновки.

У результаті проведеного дослідження було підтверджено, що ефективність розвитку працездатності і витривалості учнів насамперед залежить від спрямованої та послідовної дії у цьому напрямку, а саме :

– суворого дотримання системного підходу в біговій підготовці школярів на уроці легкої атлетики, в тому числі і з теми метання, стрибків у довжину з розбігу;

– системної різнобічної підготовки з бігу як складової технології викладання на уроках легкої атлетики;

– ущільнення уроку, раціонального використання навчального часу, наприклад, в інтервалах відпочинку виконувати вправи, які потребують менших фізичних зусиль (вправи на розтягування і розслаблення м'язів);

– оперативного контролю за навантаженням учнів на уроці, об'єктивного аналізу рівня їх підготовленості і на цій основі забезпечення індивідуального і групового (ліга) диференційованого підходу.

Перспективи подальших досліджень передбачають створення нових методичних підходів щодо проведення занять з легкої атлетики на уроках з фізичного виховання в школі.

Література

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.
2. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. – Луцьк: Надстир'я. – 1994. – С. 30–41.
3. Зубов Е.В. Формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до проведення занять з бігу // Збірник наукових праць (Педагогічні науки). – № 3. – Бердянськ: БДПУ, 2007. – С. 94–101.
4. Левченко В.Я., Ковера В.М., Коробейник В.А. Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – № 4. – С. 21–23.
5. Михайлов К.В., Беляев М.О., Гуренко Г.Т. Основи теорії і методики фізичного виховання. – 1987. – 300 с.
6. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: УКЦентр, 1999. – С. 48–49.
7. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: ФиС, 1978. – С. 141–145.
8. Програма з фізичної культури для учнів 5-12 класів загальноосвітньої школи. К. – 2004. – 120 с.

Надійшла до редакції 19.03.2009р.
osipov@berdyansk.net