

Інститут змісту і методів навчання, 1997. – 250 с.

6. Кравченко И.И. Политика и мораль // Вопросы философии. – 1995. – № 3. – С. 66-75.
7. Кондрашова Л.В. Методика подготовки будущего учителя к педагогическому взаимодействию с учащимися: Учебное пособие. – М.: Промитей, 1990. – 160 с.
8. Концепція національного виховання // Рідна школа, 1995. – № 6.
9. Педагогіка в запитаннях і відповідях: Навч. посіб. / Л.В.Кондрашова, О.А.Пермяков, Н.І.Зеленкова, Г.Ю.Лаврешина. – К.: Знання, 2006. – 252 с.
10. Романець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1998. – 992 с.

Н.В.Гринченко

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

В статті автор визначила програму формування інноваційної особистості учня, розкрила проблему тривожності як фактора дезадаптації, що є перешкодою на шляху розвитку особистості. В статті представлені результати констатуючого і формуючого експерименту.

In the article the author defines program to the formation of the innovation personality pupil, opens problem anxiety. There are revealed which stopped its development. This article considers the establishment and mould experiments.

Постановка проблеми. Проблема адаптації учня до інноваційної стратегії навчання є однією із актуальних для педагогіки, психології, соціології та інших наук. Як правило, інноваційні технології, стратегії, моделі тощо розглядаються з точки зору підготовленості вчителя до нових соціально-психологічних, педагогічних вимог його діяльності, проте проблема адаптації учня до шкільної інноватики майже не розкривається.

Традиційно проблема адаптації у вітчизняній літературі

розглядається передусім як неодмінний етап вступу дитини до школи, показник її успішності у навчанні. Нова педагогічна філософія, що обумовлена Болонським процесом, визначає широкий аспект педагогічної діяльності, в якій проблема адаптованої особистості учня є головною. Проте, у сучасних дослідженнях ця проблема ще не знайшла свого широкого висвітлення. Окремі психологічні дослідження висвітлюють чинники дезадаптованого учня у школі. Проблема адаптації школярів при переході до середньої ланки освіти почала розглядатись тільки в останні роки. Дослідження не мають цілісного характеру, а значить немає повної картини тих перешкод, з якими можуть зіткнутись школярі на шляху свого особистісного розвитку. Про це зазначають відомі педагоги і психологи. “Якщо дитина не засвоює позитивний соціальний досвід, не може адаптуватися до зразків поведінки та вимог вчителя (який в даній ситуації уособлює соціум в цілому), то процес соціалізації порушується, а поведінка дитини стає соціально дезадаптованою”. Таким чином, проблема визначення психолого-педагогічних умов адаптації учня стає важливою для формування інноваційної особистості.

Дослідження, представлене у даній статті, є результатом праці методичної роботи загальноосвітньої школи з проблеми моделювання і впровадження технологій розвитку інноваційної особистості учня. Дослідження автора є складовою науково-методичного проекту “Педагогічні стратегії розвитку інноваційної особистості”, який впроваджується Дніпропетровським інститутом підвищення кваліфікації вчителів і розрахований на п’ять років – з 2005 по 2010 навчальний рік.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі сутності інноваційної особистості та здібності її гнучко адаптуватися до швидких, часто несприятливих умов життя, та представити результати діагностування адаптації учнів і запропонувати модель формування інноваційної особистості.

У психолого-педагогічній літературі інноваційна особистість не достатньо висвітлена і не представлена чіткими понятійними ознаками. Концептуальний підхід експериментального дослідження, що здійснюється під керівництвом Дніпропетровського інституту підвищення

кваліфікації вчителів, є трьохкомпонентною моделлю формування особистості – психологічною, педагогічною і оздоровчою [8]. В нашому теоретичному дослідженні інноваційної особистості ми розділяємо вказану концепцію і тому розглядаємо інноваційну особистість як поняття, що позначає стійку систему самоактуалізованої особистості, яка здатна усвідомлювати свій образ “Я” і коректувати його за показником від “Я” – реальне до “Я” – ідеальне (психологічний компонент), а також спроможна удосконалювати свій інтелектуальний показник (педагогічний компонент) та втілювати гуманістичні ідеали людського буття для створення конкурентноздатної команди, в якій вона вчиться або працює, тобто бережливо відноситись до себе і до інших (оздоровчий компонент).

Проблема підготовленості молодшого підлітка до соціально-психологічних і педагогічних вимог навчально-виховного процесу розглядається багатьма дослідниками. Так, Т.Ю.Подобедова пропонує через проектування педагогічної діяльності цілеспрямовано готувати вчителя діагностувати рівень навченості школярів, вимірювати рівень їх здібностей та можливостей до соціально-психологічних змін у новому шкільному колективі, враховувати обсяг їх мотиваційного поля [9]. У роботах Г.С.Абибуллаєвої представлена модель формування міжособистісних відносин як умови позитивного формування мотивацій до навчання [1].

У психолого-педагогічної моделі інновації у педагогіці, що представлена М.В.Кларінім, запропоновані методи, які сприяють психологічній комфортності учня і вчителя у взаємодії. Проте автор не висвітлює психолого-педагогічний аспект адаптування учня до інноваційного навчання. Наше пілотне дослідження свідчить, що учні п'ятих класів переживають стан тривожності, який є чинником їх шкільної дезадаптації. З цього приводу нас цікавили роботи, в яких автори розкривають характеристику протікання підвищеної тривожності як чинника дезадаптації учня. Це дослідження А.Качаєва, М.В.Максимової, П.Прищепи та інших [10].

У вітчизняній літературі психологи і педагоги сутність тривожності розглядають як “індивідуальну психологічну особливість, що проявляється у підвищеній схильності до турботи

у самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких, які за реальним показником і не існують". Такої ж думки дотримується і С.М.Батракова. У своїх дослідженнях з вивчення педагогічних прийомів емоційного впливу на учнів в процесі навчання автор зазначає негативні наслідки переживань та тривоги від непрофесійного спілкування вчителя [2]. В.О.Сухомлинський вказував на необхідність обережного педагогічного впливу на особистість учня. Він писав, що є вчителі, які намагаються подолати недоліки вихованців прямим шляхом: виставляють їх на розсуд колективу в надії на те, що дитина критично оцінить свою поведінку, що вона буде намагатися стати хорошою, а практика доводить, що дитина може "зламатись" [11].

Суттєвий вклад у розробку проблеми подолання негативних емоційних деструктивних переживань вносить і В.В.Суворова. Вона виділяє функцію тривоги як переживання учнем "викривленої" ситуації. При цьому першорядне значення має те, що учень гіперболізує у своїх уявленнях не існуючу загрозову проблему. На цю особливість указує автор: "...психофізіологічна специфіка стану напруженості залежить не від зовнішніх впливів, а від особистісного змісту мети діяльності, оцінки ситуації, у якій перебуває учень".

Аналіз особливостей видів адаптації та пізнавальних процесів молодшого підлітка показав, що як у педагогічній, так і у психологічній літературі визначають наступні різновиди: 1) адаптивність – абсолютна й відносна гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами, супроводжується позитивним ставленням особистості до навколишнього світу і самої себе; 2) неадаптивність – усвідомлена невідповідність між цілями й результатами діяльності, викликає амбівалентні почуття й оцінки, але не чинить психотравмуючого впливу на особистість; 3) дезадаптивність – дисгармонія між цілями й результатами, яка є джерелом психічної напруги (стрес, шок, паніка тощо), внутрішнього дискомфорту й нестабільності перебігу психічних процесів, станів, негативного емоційного тла (страх, депресія, фрустрація).

Враховуючи обсяг статті, ми висвітлюємо тільки результати дослідження, які були проведені з вивчення проблеми дезадаптації як чинника, що заважає позитивному формуванню

інноваційної особистості. Нашим припущенням було положення про те, що дезадаптація є психологічною умовою зниження соціального статусу учня, погіршення його комунікативних стосунків, а також схильністю до порушення дисципліни і низькою мотивацією навчання.

Перехід учнів у п'ятий клас характеризується новими соціальними відносинами із незнайомими раніше учнями і новими вчителями. Згідно психологічних новоутворень щодо цього вікового періоду учень намагається “завоювати” значимий соціальний статус і поразка на цьому шляху призводить до глибоких емоційно-травмуючих наслідків. Цей період їх життя є складний, тому що, з одного боку, вони ще зберігають психологічні характеристики молодшого школяра (ставляться з довірою до дорослих, визнають їх авторитет, чекають від них допомоги), а з іншого – намагаються представляти себе оточуючим як дорослу людину.

В умовах порушення психологічного комфорту п'ятикласника спостерігаються прогресування тривожності. У психологічній літературі виділяють відкриту і приховану тривожність.

Відкрита тривожність має три форми: а) гостра нерегульована або слабкорегульована тривога – сильна, усвідомлювана, виявляється через зовнішні симптоми тривоги; б) регульована і компенсована тривожність – при ній підлітки самостійно напружують достатньо ефективні засоби, які дозволяють справлятися з цим станом; в) культивована тривожність – усвідомлюється та переживається як бажана для особистості якість, яка дозволяє досягати бажаного.

Прихована тривожність – “в різкому ступені не усвідомлюється, проявляється або в надмірному спокої, нечутливості до реальної загрози і навіть невизнанні її, або в різноманітних невротичних реакціях”.

Отже, теоретичний матеріал дозволив нам зробити висновки, що без повноцінної адаптації немає ані внутрішньої рівноваги учнів, ані впевненості в завтрашньому дні, ані людської поваги, допомоги, доброти, ані творчої навчальної діяльності. Без неї неможливий продуктивний процес не тільки соціалізації учня, а й формування новоутворень, які необхідні для його повноцінного

розвитку як особистості. Таким чином, за таких умов не може відбуватися процес формування інноваційної особистості.

Інноваційна особистість є продуктом інноваційного навчання, процесом і результатом такої навчальної діяльності, яка стимулює активний відгук на поставлені проблемні завдання або проблемні ситуації.

Згідно визначеної проблеми ми провели у 2005 році констатувальний експеримент на базі КЗОШ № 130 задля визначення рівня тривожності і соціального статусу учнів та цілеспрямованого вивчення рівня успішності за класним журналом. Експериментальне дослідження надало нам можливість підтвердити актуальність проблеми та визначити експериментальну групу (5-А клас, у кількості 28 учнів) і контрольну групу (5-Б клас, у кількості 29 учнів).

Для вивчення природи соціальних відносин ми використали найбільш популярну методику з вивчення соціального статусу учнів – “Метод соціометричного виміру” (за Дж.Морено). Для діагностування рівня тривожності ми використали “Тест шкільної тривожності” (ТШТ) за Філіпсом в адаптації А.М.Прихожан.

Показник шкільної тривожності визначається за такими чинниками: 0 чинник – загальний шкільний страх; I чинник – страх соціальних контактів з ровесниками; II чинник – страх соціальних контактів з учителями; III чинник – страх перевірки знань; IV чинник – страх самовираження; V чинник – страх не відповідати очікуванням оточуючих; VI чинник – низький фізіологічний опір шкільним страхам.

Характеристика тесту полягає у наступному. Учня пропонують 60 тверджень. У кожному з них є виділені слова, за якими стоїть літера “а” чи “б”. Необхідно обрати ті слова, які найбільш підходять і записати відповідну літеру. Якщо досліджуваній не може визначитися – пише “Не знаю”. Тест триває 25 хвилин.

Так, за результатами тесту шкільної тривожності ми отримали наступні результати. За показниками середніх значень рівень тривожності в обох класах знаходиться в межах норми – загальна тривожність за ТШТ: 5-А – 24,42 бали, 5-Б – 25,61 бал.

Слід відмітити, що в обох класах за середніми показниками

ТШТ підвищений та високий – рівні тривожності явно спостерігається в одному з чинників, а саме – страх не відповідати очікуванням оточуючих.

З урахування результатів визначення соціального статусу і тривожності, ми провели аналіз успішності учнів, результати якого представлені у таблиці 1.

Результати свідчать, що чим нижче рівень соціального статусу учня у класі, тим виразніше виявляється у нього показник тривожності і низький рівень успішності.

Для подолання тривожності як чинника дезадаптації учня ми впровадили експериментальну програму “Програма формування інноваційної особистості”, що спрямована на підвищення рівня адаптованості та усунення тривожності учнів 5-А і 5-Б класів.

Таблиця 1

Середні показники успішності з окремих дисциплін за 2005-2006 та 2006-2007 навчальні роки

	Укр. мова		Укр. літ.		Математик		Англ. мова		Природа	
	2005-2006	2006-2007	2005-2006	2006-2007	2005-2006	2006-2007	2005-2006	2006-2007	2005-2006	2006-2007
5-А	8	7,15	9,09	7,30	7,94	7,21	7,82	6,97	9,21	8,00
5-Б	7,13	6,35	8,16	7,35	7,03	6,65	7,29	6,19	7,48	8,10
Заг. кіль-ть	<u>7,58</u>	<u>6,77</u>	<u>8,64</u>	<u>7,33</u>	<u>7,50</u>	<u>6,94</u>	<u>7,56</u>	<u>6,59</u>	<u>8,38</u>	<u>8,05</u>

В основу цієї програми була покладена теорія В.К.Буряка про педагогічну культуру вчителя як детермінанту формування особистості [3; с. 4]; Л.В.Кондрашової про готовність вчителя як складової взаємозалежних елементів – це мотиваційний, орієнтаційний, пізнавально-операційний, емоційно-вольовий, психофізіологічний і оцінний [6; с. 7]; теорію Л.О.Гапоненко про рефлексивне спілкування як психологічну умову самоактуалізації особистості [5]. Враховуючи вищевказані теоретичні положення, ми визначили наступні психолого-педагогічні умови, які, з нашої точки зору, можуть подолати дезадаптований стан учня і є

складовою формування його інноваційної особистості: 1) підвищення соціальної значимості кожного учня; 2) формування у них умінь здійснювати комунікативну взаємодію із учасниками навчального процесу; 3) вправи на розвиток мотивації успішного навчання.

У формувальному експерименті ми використовували активні методи навчання: дискусії, круглі столи, рольові ігри та психотренінги. Особливу увагу ми приділяли емоційній сфері підлітків. Доречно згадати ще слова Конфуція: “Те, що я чую, я забуваю. Те, що я бачу й чую, я пам’ятаю. Те, що я роблю, я розумію”.

Розробка експериментальної програми з формування інноваційної особистості ґрунтувалась на вирішенні двох проблем: проблеми усунення негативних переживань, наслідків і проблеми моделювання успішної особистості, що і відповідає інноваційній особистості. У формувальному експерименті ми намагались використовувати такі вправи, які надавали можливості:

- навчати школярів прийомам і методам опанування своїм емоційним станом – хвилюваннями, стражданнями, страхами та інше і визначення їх як хибних для людини;
- розширювати функціональні та операційні можливості учня щодо формування необхідних умінь, оптимістично вирішувати власні проблеми;
- підготувати учня до вмінь адекватно оцінювати себе у новому соціальному середовищі – класному колективі.

Перший етап – “Підготовчий”, мета якого полягала у формуванні мотиваційної сфери підлітків до участі в експерименті та підготовки їх до активної позиції у новій соціальній експериментальній групі (3 заняття).

Другий етап – “Проектування оптимістичної позиції у життєдіяльності”, мета якого полягала у подоланні високого рівня тривожності та опануванні прийомами і методами самоконтролю та саморегуляції (7 занять).

В організації формувального експерименту ми надавали особливого значення усвідомленню почуття успішної особистості учня, який готовий сприймати педагогічні впливи будь-якої емоційної модальності, зауваження, незадовільні оцінки його роботи та інше.

Головним завданням корекційної роботи ми визначили готовність учня повірити у свої потенційні можливості і уміння ефективно взаємодіяти у шкільному колективі. Контрольний зріз у експериментальній групі і у контрольній в кінці 2006-2007 навчального року показав позитивні зміни у мотиваційній сфері учнів – підвищився рівень засвоєння навчального матеріалу з 5 % до 8 %. У контрольному класі таких змін ми не змогли виявити. Діагностування за методикою ТШТ також показало зниження рівня тривожності тільки у експериментальній групі, а у контрольній він зріс на 0,34. Позитивні зміни у експериментальній групі спостерігаються і у комунікативній діяльності учнів з усіма учасниками навчального процесу.

Література

1. Абибуллаєва Г.С. Проблеми формування міжособистісних відношень молодих школярів / Професіоналізм педагога (Європейський вибір України). – Ялта: РВВ КГУ, 2005.
2. Батракова С.М. Педагогічні прийоми емоційного впливу на учнів у процесі навчання. – Ярославль, 1987.
3. Буряк В.К. Розвиток Болонського процесу в європейських країнах // Рідна школа. – 2005. – № 8 (907). – С. 6-8.
4. Буряк В.К. Розвиток педагогічної освіти – найважливіша передумова розвитку держави // Вища школа. – 2003. – № 6. – С. 44-57.
5. Гапоненко Л.О. Теорія і практика підготовки студентів до педагогічного спілкування: Монографія. – Дніпропетровськ: Пороги, 1997. – 226 с.
6. Кондрашова Л.В. Гуманізація учебно-воспитательного процесса школы: история, теория, поиски. – Кривой Рог: КГПИ, 1996. – 76 с.
7. Кондрашова Л.В. Морально-психологічна готовність студента до вчительської діяльності. – К.: Вища школа, 1987. – 56 с.
8. Крамаренко Г.С. Педагогічні стратегії розвитку інноваційної особистості // Вісник сільської школи. – 2004. – № 11-12. – С. 4-7.
9. Подобєдова Т.Ю. Проектування як педагогічний феномен: методологічні та теоретичні аспекти проблеми // Гуманітарні науки. Науково-практичний журнал, 2004. – № 1.
10. Прищепя П. Адаптація п'ятикласників до середньої школи //

Психолог. – 2005. – № 37-38.

11. Сухомлинський В.О. Вірте в людину. – М.: Молода гвардія, 1970.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА В КОМПЛЕКСЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Стаття присвячена вивченню та підвищенню розвитку рухової якості школярів. Шляхом дослідження в умовах Крайньої Півночі виявлено, що більше 90 % учнів (5-11 класів) показують по фізкультурі невелику кількість позитивних оцінок, навичок; якість знань і розвиток рухової якості в комплексному плані перебувають на дуже низькій стадії.

This work is devoted to the learning and rising the moved quality of schoolchildren. With the help of the investigation in conditions of the Extreme North was found out that more than 90% of the pupils (5-11th forms) according to the level showed by physical exercises the quality of knowledge and the moved quality development in a complex are at the very low stage.

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме развития двигательных качеств школьников многочисленными специалистами в педагогическом, физиологическом и медицинском аспекте [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Многолетний опыт работы в общеобразовательной школе и педагогические исследования в условиях Крайнего Севера показали, что у более 90 % учащихся 5-11 классов степень развития двигательного качества параллельно и в комплексном направлении по возрастному уровню находится на очень низкой стадии. В связи с этим основным направлением является оптимизация процесса обучения в совершенствовании физических упражнений и физической подготовки детей и подростков, применение эффективных средств и методов обучения, которые направлены на развитие двигательных качеств как в отдельности, так и в комплексном плане на каждом уроке физической культуры, с учетом возрастных особенностей.

Известно, что повышение эффективности и развитие

двигательных качеств юношей и девушек в возрастном плане на уроках физической культуры в одном, недельном цикле, по четвертям и по годовым учебным планам во многом зависит прежде всего от опыта, умения и навыков работы учителя, а также от задач и содержания урока, от выполняемого объема физической нагрузки, от уровня физической, психологической подготовленности и интереса учащегося, от материальной базы в процессе проведения занятия.

Следовательно, построение учебных программ и поурочных планов на каждом занятии позволяет повысить эффективность в процессе деятельности обучения и совершенствования двигательных действий как в отдельности, так и на комплексном уровне.

Установлено, что при современной методике обучения часто следует учитывать особенности каждого вида выполняемого упражнения кинематической структуры движений и ориентироваться на “среднестатистические” результаты учащихся. Это ограничение, естественно, способствует, прежде всего, уменьшению выполняемых объемов физической нагрузки, снижению интенсивности и плотности урока. Естественно, эффект от такого урока в результате минимальный. В связи с этим, высокого уровня тренированности организма, оптимальных функциональных показатели в рамках академического расписания занятия по классам добиться сложно.

В настоящее время установлено необходимость проведения по плану обязательные 40 минутные двух- трехразовых недельных учебных занятий с учащимися (5-11-х классов), выполняющиеся по разделам видов спорта общепринятой “Программы по физ. культ. в средней общеобразовательной школе” (М., 2004 г.) и определять уровень развития двигательного качества при помощи различных видов физических упражнений (тесты: челночный бег 4х9м., подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой (девушки), разгибание и сгибание туловища, прыжки в длину с места, бег на 1000 м и упражнения на гибкость).

Полученные результаты по каждому виду упражнений и соотношение оценок в конце 2004-05 учебного года указаны в табл.1.

Таблица 1

Количество учащихся, выполнивших соответствующие нормативы на оценку
2004-2005 учебный год

№ п/п	Виды упражнения	Класс и оценки																							
		5(п-30)		6(п-28)		7(п-26)		8(п-26)		9(п-24)		10(п-24)													
1	Прыжки в длину с места	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2								
		2	4	9	15	3	5	9	11	2	3	10	11	1	5	10	10	2	4	10	8	1	4	8	11
2	Челночный бег 4x9 м	2	5	7	16	2	6	9	11	3	5	8	10	4	4	10	8	2	6	8	8	3	7	11	
		3	5	21	-	3	9	16	2	4	6	14	-	3	10	13	5	5	4	10	4	5	8	7	
4	Разгибание и сгибание туловища	6	7	9	8	3	5	7	13	4	4	8	10	3	5	6	12	3	5	7	9	3	4	7	10
		5	8	20	-	4	7	17	1	3	6	16	-	3	8	15	-	4	8	12	1	2	11	10	
6	Гибкость	3	3	10	14	2	6	10	3	4	9	10	2	4	9	11	3	5	9	7	2	4	8	10	
		3	3	10	14	2	6	10	3	4	9	10	2	4	9	11	3	5	9	7	2	4	8	10	

Критериями показателей по системе баллов являлись установленные нормативы в программе по физической культуре в общеобразовательной школе.

Из табл.1 видно, что показанные результаты по соотношению с реальными результатами оказались заниженными. Особенно это наблюдается у учащихся 5-го класса за исключением разгибания и сгибания туловища. Также очень низкий результат по подтягиванию на перекладине и в беге на 1000м. с 6 по 10 классы, а по остальным видам упражнений прирост результатов у них на более оптимальном уровне. Эти низкие показатели свидетельствуют о том, что, по-видимому, проведенные учебные уроки в течение учебного года осуществлялись по меньшему объему, с низкой интенсивностью и по содержанию были однотипного характера. Отсюда эффективность и воздействие на организм учащихся развития двигательного качества как в отдельности, так и в комплексном плане по классам и по тестам, составляет в пределах от 50% до 60% положительных оценок, а остальные оценки – “неудовлетворительны”. В связи с этим уровень развития двигательного качества по классам оказался в процентном соотношении невысоким (табл.2).

Таблица 2

Количество учащихся, имеющих соответствующий уровень развития двигательного качества в конце учебного года, (в %)

п/п №	Двигательные качества	2004-2005 учебный год					
		К л а с с ы					
		5	6	7	8	9	10
1	Быстрота	40,0	53,6	57,7	61,5	54,2	45,8
2	Сила	56,7	41,0	48,0	44,2	43,9	54,1
3	Выносливость	26,7	35,7	30,8	34,6	41,7	37,5
4	Гибкость	40,0	50,0	50,0	46,1	62,5	50,0
5	Скоростно-силовая	43,3	50,8	42,3	50,0	58,3	41,7
Σ	средняя	41,34	46,06	42,57	47,28	52,12	45,82

В практике традиционные методы обучения охватывают разучивание сначала по частям каждый вид упражнения (расчлененный), а затем в целом осуществляется совершенствование в комплексе с многократным повторением. При

этом, сначала устанавливается выполняемый объем и интенсивность нагрузки, а затем в течение занятия можно увеличивать объем и интенсивность в каждом виде выполняемого упражнения в пределах 8-10 %, соответственно с восстановлением функционального состояния, тем самым развивая двигательные качества.

Эти традиционные методы обучения хотя в целом и соблюдались нами, но на каждом уроке осуществлялся ряд изменений в течение всего 2005-06 учебного года. Следовательно, с целью развития двигательных качеств учащихся, нами были поставлены задачи: научить любым видам упражнений или разделам программы, чтобы учащиеся владели хорошими навыками и умениями, а также больше развивались их двигательные качества. В связи с этим использовались на каждом уроке несколько видов оригинально подобранные подводящие и развивающие упражнения с многократным повторением в подготовительной и основной части урока. Это позволило, прежде всего, не только повышать уровень физической подготовленности двигательного качества, но и повысить интерес учащихся к выполнению данного вида физического упражнения и увеличивать плотность урока. При выполнении основной части урока ставилась обязательная задача, которая заключается в изучении и совершенствовании техники выполнения 2-3-х видов упражнений подгруппами или в поточном составе. Из этих 2-3-х видов физических упражнений один вид осуществлялся в форме обучения технике и тактике, а остальные один или два вида упражнений проводились в форме совершенствования, т.е. развивающие и закрепляющие двигательные качества и функциональные системы организма. При этом были использованы в сочетании быстрота с силой, сила с выносливостью, скоростно-силовая с выносливостью и т.д. В связи с этим на каждом уроке подготовительной части отводилось 10-12 минут, а на основную часть урока – 20-25 минут и объем физической нагрузки доводился до максимального уровня. Таким образом, на каждом уроке упражнения повторялись в 2-3 серии по общетрадиционной методике или в “круговой системе” тренировки с учетом уровня физической подготовленности организма учащихся.

Проведенные исследования показали, что целесообразно и

постоянно придерживаться на каждом уроке сочетания видов физических упражнений преимущественной направленности и величины нагрузки с учетом проявления и развития двигательных качеств. В связи с этим были использованы для развития скоростных качеств пробежки на дистанции 20-30м с максимальной скоростью с повторением 4-6 раз в двух – трех сериях с интервалом отдыха 60-90 сек., а величина объемов физической нагрузки доводилась в 5-6-х классах от 150 до 200м., а 7-11-х классах – от 300 до 400м. Также выполнялся челночный бег 4х9м в 2-3 сериях. Однако, после выполнения первой, второй и третьей серий этих упражнений частота сердечных сокращений (ЧСС) составляла до 170-185 уд/мин.

При развитии силовых качеств выполнялись упражнения на отжимание от пола, разгибание и сгибание туловища в 2-3-х сериях с повторением по 30-50 раз; упражнения с гантелями, с набивными мячами, со штангой, с тренажерами и подтягивание на низкой и высокой перекладине в 2-4-х сериях от 2 до 8-10 раз с интервалом отдыха между сериями 60 сек. Уровень ЧСС при этих упражнениях находился до 160-170 уд/мин.

Для развития выносливости использовался бег с умеренной и оптимальной скоростью (2,5 – 4 м/сек) на расстояние от 500 до 3000м или бег на время от 5 до 15 минут. Пробег выполнялся только один раз по гладкой дорожке или кроссовый бег. При этом ЧСС сохранялась до 150-175 уд/мин.

Скоростно-силовые качества развивались при помощи разнообразных прыжковых упражнений: прыжки толчком одной, двумя ногами через гимнастическую скамейку; прыжки вверх на месте на обеих ногах с повторением по 6-8 раз в 2-3-х сериях с повторами направо и налево на 180°-360°; прыжки с подтягиванием коленей к груди 6-8 раз в 2-3 сериях; различные виды прыжков и прыжки в длину с места. Каждый прыжок выполнялся минимально до 10 раз и при этом сохранялся уровень ЧСС до 160-165 уд/мин.

Упражнения на гибкость повторялись по 3 наклона вперед с 6-8 сериями, но при этом ЧСС сохранялась до 145-160 уд/мин.

Вышеизложенные методические приемы и корректировки содержания уроков с 6 по 11 классы способствовали выполнению объема физической нагрузки, направленной на развитие двигательных качеств в среднем по скорости – от 8 до 12 км., по

силе – штанга, тренажеры от 350 до 600 тонн; подтягивания на перекладине от 500 до 1200 раз и сгибание туловища от 500 до 1100 раз; по скоростно-силовым качествам – разнообразные виды прыжков от 500 до 1500 раз и прыжки в движении на расстояние от 500 до 2000м.

За учебный год для развития выносливости осуществлялись различные беговые отрезки и кроссовый бег от 10 до 30км., а также упражнения на гибкость – каждый учащийся выполнял от 500 до 1500 раз.

Подобные методические приемы проведения уроков по классам позволили увеличивать не только объемы физической нагрузки по двигательным качествам, но и повысить в комплексе рост количества положительных оценок и уменьшить количество “неудовлетворительных” оценок по видам упражнений (табл.3) и тем самым намного повысить уровень двигательного качества (табл.4).

Из табл.3 видно, что у учащихся 6-11-х классов прирост количества положительных оценок по тестам возрос до 90%. Также уменьшились до 10 % “неудовлетворительные” оценки по сравнению с 2004-05 учебным годом.

Исследования показали, что выполненные учащимися каждого класса разнообразные виды физических упражнений в оптимальном объеме физической нагрузки с высокой интенсивностью способствовали более высокому приросту двигательного качества (табл.4).

Данные табл.4 свидетельствуют о том, что виды двигательного качества у учащихся каждого класса достаточно высоки по сравнению с 2004-05 учебным годом. В связи с вышеизложенными данными следует заключение.

С повышением двигательного качества у учащихся каждого класса значительно возросло количество положительных оценок, навыков, качество знаний на 90 % и снизились “неудовлетворительные” оценки до 10 %. Как показали исследования, при выполнении основной части урока более эффективны многократные повторения упражнений или “круговая система урока” – тогда увеличивается объем и интенсивность в каждом виде выполняемого упражнения в пределах 8-10 %, что позволяет ускорить развитие видов двигательного качества.

Количество учащихся, выполнивших соответствующие нормативы на оценку
2005-2006 учебный год

№ п/п	Виды упражнения	Класс и оценки																							
		6(п-27)			7(п-26)			8(п-24)			9(п-24)			10(п-23)			11(п-24)								
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	
1	Прыжки в длину с места	7	12	5	3	11	12	2	1	6	11	6	1	5	17	2	1	6	12	5	-	4	14	5	1
2	Челночный бег 4х9 м	4	10	11	2	5	12	7	2	6	9	8	1	6	11	7	-	5	13	5	-	5	12	7	-
3	Подтягивание на перекладине	4	9	10	4	3	9	11	3	5	10	7	2	3	9	10	2	4	11	7	1	4	6	12	2
4	Разгибание и сгибание туловища	8	11	6	2	5	12	7	2	6	11	6	1	5	12	6	1	7	12	4	-	6	10	8	-
5	Бег на 1000м	2	9	12	4	3	8	13	2	5	11	7	1	6	10	7	1	4	12	6	1	6	10	6	2
6	Гибкость	6	10	9	2	4	12	8	2	5	8	9	2	5	12	5	2	4	12	5	2	5	12	6	1

Количество учащихся, имеющих соответствующий уровень развития двигательного качества в конце учебного года, (в %)

№ п/п	Двигательные качества	2005-2006 учебный год					
		К л а с с ы					
		6	7	8	9	10	11
1	Быстрота	92,6	93,2	95,8	100	100	100
2	Сила	77,8	80,8	93,7	93,7	100	93,7
3	Выносливость	85,2	93,2	95,8	100	100	100
4	Гибкость	92,6	93,2	91,7	95,8	91,3	100
5	Скоростно-силовая	88,9	96,2	95,8	95,8	100	95,8
Σ	средняя	90,36	75,49	94,56	97,06	98,26	97,49

Целесообразно осуществлять сочетание 2-3-х видов физических упражнений в одном уроке. Из них один вид упражнения проводить обязательно в форме обучения технике и тактике, а остальные один или два вида упражнений использовать в методе, развивающем и закрепляющем двигательные качества и функциональные системы организма школьников.

Литература

1. Викулов А.Д., Букин И.М. Развитие физических особенностей детей. – Ярославль: Гринто, 1996. – 176 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. – М., 1997. – 350 с.
3. Матылянская Р.Е. Принципы оценок воздействия в занятиях юных спортсменов // Теор. и практ. физ. культ.. – 1964. – № 6. – С. 32-39.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М., 1967. – 479 с.
5. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физ. культ. в школе. – 1981. – № 4. – С. 9-15.
6. Филин В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974. – 232 с.
7. Юсупов И.Ю. Исследование эффективности уроков физической культуры на развитие двигательных качеств школьников / Биология гигиенического обеспечения процесса обучения и воспитания учащихся. – Коломна, 1992. – 108 с.