

ЕФЕКТИВНІ РЕЖИМИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ ХЛОПЦІВ 14—15 РОКІВ

Капкан О.О.

Донбаська державна машинобудівна
академія, м. Краматорськ

Актуальність. Аналіз науково-методичної літератури вказує на доцільність концентрації уваги на дослідженні становлення рухової функції у школярів середніх класів (Ivashchenko, O. V., Khudoliy, O. M., Yermakova, T. S., Pilewska, W., Muszkiet, R., Stankiewicz, B., 2015). Технологізації процесу навчання в середній школі присвячені роботи Іващенко О.В. (1988, 2001), Худолія О.М. (2011), Худолія О. М., Іващенко О. В. (2014). Концептуальні підходи до планування експерименту в дослідженні ефективності процесу навчання, розробки моделей навчання обґрунтовані в роботах Худолія О.М., Карпунець Т.В. (2001), Худолія О.М., Іващенко О.В. (2004, 2014), Худолія О.М. (2005). У дисертаційних роботах Худолія О.М. (20011), Іващенко О.В. (1988) визначено, що управління процесом навчання буде більш ефективним, якщо спрямованість навчального процесу на окремих етапах буде визначатися з урахуванням режимів виконання фізичних вправ на основі регресійних моделей.

Таким чином, моделювання процесу навчання школярів середніх класів є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України з теми 13.04 «Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (2013—2014 рр.) (номер державної реєстрації 0113U002102).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: оптимізувати режим навчання фізичним вправам у навчальному процесі хлопців 14—15 років.

Для розв'язання поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної

літератури, ресурсу Internet, педагогічне тестування, методи математичного планування експерименту (ПФЕ 2²), метод моделювання.

План факторного експерименту дав можливість вивчити вплив кількості повторів (X_1) та інтервалів відпочинку (X_2) на ефективність навчання фізичним вправам хлопців 14—15 років, використати комплексний підхід до вивчення об'єктів, що припускає одночасне варіювання кількох факторів з метою оцінки їхнього впливу і впливу їх взаємодій. Одночасне варіювання факторами за спеціальною програмою забезпечило вивчення кожного з них у різних умовах. Це дозволило отримати більш надійні висновки, придатні до умов, що змінюються.

Результати дослідження. Результати дисперсійного аналізу свідчать, що у хлопців 14 років на ефективність навчання «перевороту у бік» (98%), «стійці на голові силою» (86%), «метанню малого м'яча» (79%) пріоритетний вплив має кількість повторень, на навчання «перекиду вперед» — інтервал відпочинку» (86%), на навчання «перекиду назад» (71%), «стрижку у довжину з місця» (54%) пріоритетний вплив має взаємодія кількості повторень та інтервалу відпочинку.

У хлопців 15 років ефективність навчання «перекиду вперед» залежить від кількості повторень (79%); «перевороту у бік» (94%), «стійці на голові силою» (67%) від інтервалу відпочинку; «перекиду назад» (80%), «стрижку у довжину з місця» (97%) від взаємодії двох факторів.

Результати дисперсійного аналізу свідчать, що для хлопців 14—15 років оптимальні режими навчання знаходяться в межах 6—12 повторень в уроці з інтервалами відпочинку 60—120 с. У процесі навчання хлопців 14 років необхідно орієнтуватися на кількість повторень в уроці, у хлопців 15 років на збільшення інтервалу відпочинку і врахування взаємодії двох факторів.

Висновки

1. Експеримент типу 2² надав змогу дослідити багатофакторну структуру процесу навчання школярів 14—15 років, уточнити оптимальні співвідношення факторів для їх використання у період навчання фізичним вправам під час уроків фізичної культури, що вони є об'єктивним інструментом оптимізації навчального процесу.
2. Результати дисперсійного аналізу свідчать, що для хлопців 14—15 років оптимальні режими навчання знаходяться в межах 6—12

повторень в уроці з інтервалами відпочинку 60—120 с. У процесі навчання хлопців 14 років необхідно орієнтуватися на кількість повторень в уроці, у хлопців 15 років на збільшення інтервалу відпочинку і врахування взаємодії двох факторів.

Література

1. Іващенко О.В. Методика навчання гімнастичним вправам шкільної програми / Іващенко О.В. // Теорія та практика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2001. — № 1. — С. 26—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.7>
2. Иващенко О.В. Нормативные показатели тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки юных гимнасток 6—8 лет: Автореферат дис. канд. пед. наук. — М: НИИФДП АПН СССР, 1988. — 24 с.
3. Худолій О. М., Планування експерименту в дослідженні процесу підготовки юних гімнастів / Худолій О. М., Карпунець Т. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2002. — № 4. — С. 2—8. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2002.4.73>
4. Худолій О.М., Концептуальні підходи до розробки програми наукових досліджень у фізичному вихованні / Худолій О.М., Іващенко О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2004. — № 4. — С. 2—5. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2004.4.140>
5. Худолей О. Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: Монография / Худолей О. Н. — Харків: «ОВС», 2005. — 336 с.
6. Худолій О.М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7—13 років: Автореферат дисертації доктора наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.01. — К.: НУФВіС, 2011. — 44 с.
7. Худолій О.М. Моделирование процесса навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія / Худолій О.М., Іващенко О.В. — Харків: ОВС, 2014.
8. Худолій, О. М., Іващенко, О. В. Основи науково-дослідної роботи у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник. Харків: “ОВС”, 2014. — 320 с
9. Худолій, О. М., Іващенко, О. В. Теорія і методика викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Т. 1. — Харків: “ОВС”, 2014. — 384 с.
10. Ivashchenko, O. V., Khudolii, O. M., Yermakova, T. S., Pilewska, W., Muszkieta, R., Stankiewicz, B. (2015). Simulation as method of classification of 7-9th form boy pupils' motor fitness. / Ivashchenko, O. V., Khudolii, O. M., Yermakova, T. S., Pilewska, W., Muszkieta, R., Stankiewicz, B. // Journal of Physical Education and Sport (JPES). — 2015. — № 15(1). — Art # 23, pp. 142–147. — DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.01023>