

педагогічного контролю потребує удосконалення. Одним із можливих шляхів покращення ситуації, що склалася, є підвищення рівня підготовленості випускників факультетів фізичного виховання з питань педагогічного контролю. Найгостріше відчувається потреба в знаннях випускників про новітні методики контролю (48,99%).

К.В. ІВАШКО

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ ТЕХНІЦІ СПРИНТЕРСЬКОГО БІГУ

Стаття присвячена проблемі міжпредметних зв'язків у професійній підготовці вчителів фізичної культури.

Статья посвящена проблеме межпредметных связей в профессиональной подготовке учителей физической культуры.

The article is devoted the problem of intersubject зв'язків in professional preparation of teachers of physical culture.

Сьогодні поставило перед українською спортивною наукою завдання – всебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи розвитку фізичної культури і на цьому ґрунті розробити науковий проект реформування національної системи фізичного виховання (Б.Шиян, 2001). Чому такою актуальною є потреба її оновлення?

Традиційна система фізичного виховання вже віджила своє, а на сучасному етапі потрібно створювати в навчальних закладах адекватні умови, які сприяли б активізації вищих потреб особистості школяра, стимулювали б самопізнання і самовиховання.

Також потрібно докорінно міняти систему оцінювання. Акцентувати увагу не на функціональних можливостях учнів, а техніці виконання тієї чи іншої вправи. Це дозволить належним чином оцінити знання і вміння учня, а цим самим стимулювати подальшу активність.

Автори підкреслюють, що без розумного та доцільного керівництва викладача й активної і свідомої участі учнів позитивного результату у процесі навчання досягнути неможливо (Б.Шиян, 2001, Т.Круцевич, 1999).

Якість навчання залежить від того, як саме розуміють свої завдання викладачі та учні (Т.Круцевич, 2003). Тому ефективність процесу навчання залежить від правильності постановки учбових завдань, підбору відповідних засобів і методів організації фізичного виховання (М.Боген, 1985, В.Бобровник, 2002)

Спринтерський біг відноситься до групи вправ циклічного характеру, що виконуються з максимальною інтенсивністю. Легкість, розкутість бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою та високою частотою – основна ознака раціональної техніки бігу на короткі дистанції. Всі дії бігуна від старту до фінішу – одна безперервна вправа. Для аналізу техніки бігу його умовно поділяють на такі частини: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, та фінішування

Мета: підвищити ефективність навчання учнів середнього шкільного віку техніці бігу на короткі дистанції.

Завдання дослідження

- 1) визначити рівень володіння учнями технікою спринтерського бігу;
- 2) впровадити технологічну карту в процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку та виявити ступінь її ефективності.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; перехресний педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Експеримент проводився на уроках фізичної культури з учнями сьомих класів ЗОШ міста Львова. Було сформовано дві рівноцінні групи школярів – експериментальну і контрольну. На початку педагогічного експерименту (вересень 2008 р) проводилася оцінка техніки (якості виконання спринтерського бігу школярами за розробленою нами 12-тибальною системою). Аналізували та оцінювали техніку бігу школярів експертна комісія в складі кваліфікованих спеціалістів: викладачів кафедри легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури та вчителів фізичної культури ЗОШ. Перша половина педагогічного експерименту тривала з вересня по жовтень 2008 року (коли уроки з легкої атлетики на проводяться відкритому повітрі). Учні 7А класу склали експериментальну групу і займалися згідно запропонованої нами програми з використанням технологічної карти (рис.1). Учні 7Б класу утворили контрольну групу, яка займалася за загальноприйнятою методикою. На початку листопада 2008 року експертна комісія знову оцінювала рівень володіння технікою бігу школярами експериментальної і контрольної груп на дистанції 60 метрів. З листопада 2008 по березень 2009 року обидві групи займалися за однаковою методикою.

У квітні 2009 року відбувся перехрест в педагогічному експерименті: експериментальною групою стали учні 7Б класу, а контрольною – 7А класу. Наприкінці травня 2009 року експертною комісією знову оцінювався рівень володіння технікою бігу учнями обидвох груп.

Результати дослідження. Згідно сучасної програми з фізичної культури, техніка спринтерського бігу вивчалася з 5-го класу. Разом із тим (табл. 1), рівень володіння технікою спринтерського бігу учнями сьомих класів нижчий від середнього, – оцінюється експертами в представників експериментальної і контрольної груп відповідно на 5,30 і 5,33 балів (за 12-бальною системою оцінки, що становить відповідно 44,17% і 44,42% від максимальної реалізації). Встановлений факт свідчить про те, що техніка бігу на короткі дистанції у школярів потребує удосконалення.

Таблиця 1

Оцінка техніки спринтерського бігу школярів на початку педагогічного експерименту

Групи	Старт	Стартовий розбіг	Біг по дистанції	Фінішування	Біг 60 м
Максимальна кількість балів	3	3	4	2	12
Група А (ЕГ), балів	0,95	1,00	1,70	1,65	5,30
Група Б (КГ), балів	0,88	1,00	1,83	1,63	5,33
А (ЕГ), % від макс.	31,67	33,33	42,50	82,50	44,17
Б (КГ), % від макс.	29,33	33,33	45,75	81,50	44,42

Як бачимо найкраще учням вдалося виконати фінішування. Показники 1,65 балів (з 2-х можливих, що становить 82,50%) – в експериментальній і 1,63 бали (81,50%) – в контрольній групі свідчать про те, що цей елемент техніки бігу у школярів обидвох груп, що брали участь в експерименті, близький до ідеального.

Найскладнішим елементом техніки бігу на короткі дистанції, безумовно, є старт. Тому, імовірно, успішність вирішення цього завдання школярами була найгіршою стосовно решти складових техніки бігу на 60 м (лише 0,95 балів з 3-х максимально можливих – 31,67% і 0,88 балів – 29,33% відповідно). Це свідчить про те, що вивченню техніки низького старту необхідно приділяти особливу увагу під час уроків фізичної культури. Можливо варто відмовитися від вивчення цього складного елемента у ЗОШ, обмежившись вивченням техніки високого старту.

Для вирішення другого завдання, нами було розроблено технологічну карту. Навчальна карта представляє собою методичну розробку з навчання техніці спортивної

вправи з вказівкою рухового завдання, шляхів його рішення, орієнтирів, характерних помилок, та їх виправлення. Розроблена нами 12-бальна система оцінки дозволяє визначити рівень володіння технікою.

На початку педагогічного експерименту в якості виконання окремих технічних елементів спринтерського бігу не спостерігалось вірогідних відмінностей ($p > 0,05$) у показниках експериментальної і контрольної груп. Тобто учні обидвох класів ЗОШ володіли технікою спринтерського бігу в однаковій мірі.

Протягом навчального року під впливом уроків фізичної культури відбулися позитивні зміни у техніці виконання спринтерського бігу в учасників обидвох груп. Проте в експериментальній групі за більшістю показників спостерігаються вірогідні покращення техніки бігу з вищим ступенем вірогідності, ніж у контрольній. Найбільшою була різниця в мірі володіння технікою бігу по дистанції: результати учнів експериментальної групи зросли на 42,50% (при $p < 0,0001$), тоді як контрольної – лише на 7,50% (при $p < 0,01$).

В контрольній і експериментальній групах відносно найменшим (14,50% і 17,50% відповідно) і однаковим за ступенем вірогідності ($p < 0,01$) було покращення техніки фінішування. Тобто за час тривалості експерименту, відмінностей у мірі освоєння технічного елементу «фінішування» учнями контрольної і експериментальної груп не спостерігалось. Це свідчить про те, що або фінішування є відносно нескладним технічним елементом; або – про те, що застосування технологічної карти є однаково ефективним для навчання цьому технічному елементу під час спринтерського бігу, як і традиційні методичні прийоми.

У результаті, після завершення експерименту, присвяченого перевірці ефективності застосування на уроках фізичної культури технологічної карти для навчання техніці легкоатлетичного бігу, спостерігалися вірогідні зміни ($p < 0,0001$) практично в усіх складових і техніці бігу в цілому. Виняток складає фінішування, де статистично вірогідної різниці після завершення педагогічного експерименту між показниками контрольної і експериментальної груп не спостерігалось.

Техніка спринтерського бігу у дітей експериментальної групи покращилася на 37,92% (при $p < 0,0001$), контрольної – лише на 11,17% (при $p < 0,001$). Після завершення експерименту спостерігалася вірогідна різниця у ступені володіння технікою учнів двох груп ($p < 0,0001$). Тобто застосування технологічної карти є більш ефективним, ніж традиційні методичні прийоми навчання на уроках фізичної культури.

Висновки

Рівень володіння учнями технікою спринтерського бігу учнів нижчий від середнього (ЕГ – 5,30 балів і КГ – 5,33 балів з 12-ти можливих), при цьому техніка старту у школярів – відносно найгірша, а техніка фінішування – близька до ідеальної.

Впровадження технологічної карти в процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку виявило вищу її ефективність ($p < 0,0001$). Техніка спринтерського бігу у дітей експериментальної групи покращилася на 37,92% (при $p < 0,0001$), контрольної – лише на 11,17% (при $p < 0,001$).

Х.В. ЛІБОВИЧ, Н.П. ЛІБОВИЧ ДОСВІД СИСТЕМИ ПРОФОРІЄНТАЦІЇ В ПОЛЬЩІ

Основним завданням статті є вивчити та проаналізувати досвід іншої країни, на прикладі Польщі, в профорієнтаційних заходах.

Основным заданием статьи является выучить и проанализировать опыт другой страны, на примере Польши, в профориентационных мероприятиях.

A basic task the article is to learn and analyse experience of other country, on the example of Poland, in профорієнтаційних measures.