

Дослідження рівня рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою з учнями професійно-технічних навчальних закладів

Слов'янський державний педагогічний університет (м. Слов'янськ)

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Усі знають, що вправи зі скакалкою стали популярні в усьому світі як ефективний оздоровчий засіб. Вони розвивають координацію рухів, швидкість, витривалість, точність рухів, почуття ритму. Крім того, ці вправи, передусім стрибки, дають змогу позбутися зайвої ваги, позитивно впливають на діяльність серцево-судинної системи, розвивають силу м'язів рук і ніг.

Скакалка – незмінний супутник дитинства. Однак здавна склалася думка, що вона лише для дівчаток. Це зовсім не так. Вправи зі скакалкою використовують у тренуванні боксери, футболісти, легкоатлети, тенісисти, важкоатлети, гімнасти, баскетболісти й інші спортсмени, навіть космонавти [3].

Стрибки в довжину й висоту з розбігу широко використовуються в руховій практиці людини, тому в шкільній програмі приділяється достатньо часу на освоєння різних видів стрибків. Вправи з довгою скакалкою добре зміцнюють м'язи ніг, розвивають швидкісно-силові якості й витривалість на уроках і при виконанні самостійних занять [4].

Навчання вправам зі скакалкою починають уже в молодших класах. У цей час віддають перевагу вправам на координацію рухів. У середніх і старших класах скакалку використовують переважно для розвитку стрибучості й витривалості [4].

Але останнім часом учителі фізичного виховання почали все менше й менше застосовувати скакалку в практиці, і тому постало питання причини втрати значимості скакалки на уроках фізичної культури.

Мета дослідження – з'ясування рівня рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою з учнями професійно-технічних навчальних закладів.

Організація дослідження. Дослідження проводилося двома етапами:

На *першому* етапі проаналізовано педагогічної, методичної літератури з проблеми [1; 3; 4; 5], вивчено шкільні програми з фізичного виховання [2], визначено об'єкт, предмет, мету, гіпотезу дослідження, уточнено завдання та методи, а також здійснено констатуючий експеримент.

На *другому* етапі проводилося анкетування, бесіди для визначення теоретичних знань, практичні завдання (тести); здійснювався порівняльний аналіз рівня знань і рухових умінь учнів; узагальнювалися результати; розроблялися методичні рекомендації для педагогів дошкільних закладів, учителів початкових класів та вчителів фізичного виховання з використання скакалки на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Першим етапом дослідження було проведення співбесід й анкетування з учнями професійно-технічних навчальних закладів, які тільки вступили на 1 курс.

У дослідженні взяло участь 200 учнів професійно-технічних навчальних закладів м. Слов'янська та м. Красного Лиману.

Бесіда містила питання на виявлення значимості (практичного застосування вчителями шкіл, де до вступу в ПТУ навчалися учні) скакалки на уроках фізичної культури. Питання анкети:

- Чи часто застосовується скакалка в підготовчій частині уроку?
- Скільки вправ зі скакалкою ви знаєте?
- Скільки комплексів вправ ви знаєте?
- Чи у всіх класах використовувалася скакалка на уроках фізичної культури?
- У якому класі ви вперше побачили скакалку?
- Чи подобаються вам вправи зі скакалкою?
- Чи є домашнім завданням виконання стрибків зі скакалкою?
- Чи хотіли б ви більше знати і вміти виконувати вправи зі скакалкою?

Результати опитування показують, що тільки 5 % учителів регулярно використовували скакалку в підготовчій частині уроку; 20 % – тільки 5–7 разів на рік, 40 % – 2–3 рази на рік. Лише 50 % учнів знають і вміють виконувати комплекси загальнорозвивальних вправ зі скакалкою; 20 % – знають, бачили, але неповною мірою вміють виконувати ці комплекси; 30 % – взагалі не ознайомлено з такими комплексами ЗРВ. Анкетні дані показали, що в молодших класах скакалка застосовується вдвічі частіше, ніж у старших класах. Там тільки приймали нормативи (кількість разів за 30 с), а ЗРВ із застосуванням скакалок не виконували зовсім. 70 % дітей із приходом до школи вже вміли стрибати через скакалку, 20 % навчилися цьому в 1–2 класах, 10 % – у 3–4. На питання “Чи подобаються вам вправи зі скакалкою?” 85 % респондентів відповіли, що “так”, 10 % байдуже ставляться до таких вправ і 5 % взагалі проти використання скакалки на уроці. Домашнім завданням виконання стрибків зі скакалкою було у 20 % учнів, 25 % не мали такого завдання і 55 % учням взагалі не задавалося домашнє завдання. Бажання вдосконалення своїх умінь і навичок зі скакалкою переважало в 70 % учнів, 10 % без інтересу поставилися до цього й 20 % узагалі не виявили бажання навчитися додатковим цікавим вправам зі скакалкою.

Для виявлення теоретичної підготовленості учнів професійно-технічних навчальних закладів ми запропонували їм відповісти на запитання анкети, які відповідали шкільній програмі.

У табл. 1 подано результати опитування у відсотках.

Таблиця 1

Результати опитування учнів 1 курсу професійно-технічних навчальних закладів (%)

Тема	Питання	Правильні відповіді	Неточні (неповні) відповіді	Немає відповіді
	Як правильно визначити оптимальну довжину скакалки?	15	26	59
	Із якого матеріалу бувають скакалки?	11	31	58
	Які види скакалок ви знаєте?	7	23	70
	Які фізичні якості розвивають вправи зі скакалкою?	12	42	46
	Чим корисні стрибки зі скакалкою для людини (який мають вплив на організм)?	8	29	63
	У якому віці починають вивчати стрибки зі скакалкою?	9	62	27
	У яких видах спорту для розминки використовується скакалка?	2	67	31
	У якому олімпійському виді спорту використовується скакалка?	71	–	29
	Усього	16,875	35	48,125

Результати анкетування показали, що 48 % учнів професійно-технічних навчальних закладів не володіють теоретичними знаннями, 35 % мають не зовсім повне уявлення про застосування скакалки й тільки 17 % дають чіткі правильні відповіді.

Учням було запропоновано виконання деяких вправ зі скакалкою, які відповідали шкільній програмі з фізичної культури (табл. 2).

Таблиця 2

Практичне виконання вправ зі скакалкою (%)

Завдання	Правильне виконання	Не зовсім правильне виконання	Не вміють
Стрибки на двох ногах із обертанням скакалки вперед	62	37	1
Стрибки на двох ногах із обертанням скакалки назад	24	68	8
Стрибки з однієї ноги на іншу на місці й із просуванням уперед.	31	59	10
Стрибки на одній нозі	60	23	7
Стрибки на двох ногах із схресним обертанням скакалки вперед	29	58	13
Усього	41,2	49	7,8

Завданням експерименту було визначити рівень рухових умінь правильно виконувати вправи зі скакалкою. Результати показали, що не всі учні достатньою мірою володіють цим предметом, і очевидним є те, що в загальноосвітніх школах цього виду вправ не відводилося певного часу.

Результати дослідження показують, що є учні, які не вміють стрибати зовсім (7,8 %). Менше половини (49 %) не зовсім точно або неякісно виконують поставлені завдання. Цей факт висвітлює недоліки в техніці виконання стрибків, які виникли у зв'язку з неправильним або відсутнім поясненням учителя техніки вправ зі скакалкою.

Наступним завданням для учнів 1 курсу професійно-технічних навчальних закладів було показати рівень рухових умінь: виконання стрибків через скакалку на швидкість (стрибки на двох ногах із обертанням скакалки вперед. Рахувалась кількість разів за 30 с).

Практичне виконання стрибків на швидкість показало, що техніка виконання впливає на якість, швидкість, а звідси – і кількість стрибків (табл. 3). Тому вчителям слід звертати увагу на методику навчання і стежити за технікою виконання вправ зі скакалкою.

Таблиця 3

Результати виконання тесту у відсотках

Кількість разів за 30 с	15–20	20–25	25–30	30–35	35–40	40–45	45–50	50–55	55–60	60–65	65–70	70–75
%	1	1	2	2	4	7	10	11	12	15	24	20

Дослідивши рівень теоретичних знань учнів професійно-технічних навчальних закладів із методики навчання та техніки виконання вправ зі скакалкою, експериментально перевіривши рівень рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою, ми розробили спеціальні комплекси ЗРВ зі скакалкою, які застосовували систематично на уроках фізичної культури. Також ці вправи було включено в домашні завдання; теоретичні відомості й методичні вказівки подавалися безпосередньо на уроках фізичної культури.

Перевіривши рівень теоретичних знань та рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою учнів професійно-технічних навчальних закладів по закінченні навчального року, ми доказали ефективність запропонованої нами методики. Результати тесту (стрибки на двох ногах з обертанням скакалки вперед за 30 с), який ми проводили на початку навчального року, показали, що 50 % учнів підвищили свій рівень рухових умінь і навичок. Усі учні, які зовсім не вміли виконувати стрибки через скакалку, навчилися стрибати і продовжували вдосконалювати свої уміння.

Висновки

1. Результати дослідження свідчать, що у старших класах вправам зі скакалкою не приділяють уваги й вважають їх неефективним засобом розвитку фізичних якостей учнів.

2. Якість теоретичних знань, практичного виконання вправ зі скакалкою учнів залежить від учителя, його обізнаності та бажання застосовувати на уроках фізичної культури допоміжні засоби, зокрема скакалку. Звісно, не менш важливою причиною невикористання скакалки є її відсутність у школі. Матеріальна база загальноосвітніх шкіл повинна змінюватись, тому що це впливає на якість проведення занять та виконання поставлених завдань. Учителі, які мають незначний інвентар, не можуть повноцінно проводити заняття і давати повним обсягом той матеріал, який пропонує програма загальноосвітніх шкіл.

3. Спеціальні комплекси ЗРВ із скакалкою, які систематично застосовуються на уроках фізичної культури, сприяють підвищенню рівня рухових умінь та навичок учнів ПТУ.

Література

1. Мирончук Б. А. Гимнастика для всех.– Славянск: Печатный двор, 2003.– С. 65.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.– К.: МОНУ, 1996.– 26 с.
3. Сосина В. Ю., Фабиан Э. М. Ритмическая гимнастика: Альбом.– К.: Рад. шк., 1990.– С. 140.
4. Физическая культура в начальных классах.– М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.– С. 15, 18.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посіб.: В 2 ч.– 3-тє вид., випр. і доп.– Х.: ОВС, 2004.– Ч. 1.– С. 171–173.

Анотації

Охарактеризовано рівень рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою з учнями професійно-технічних навчальних закладів.

Ключові слова: загальнорозвивальні вправи, скакалка, уміння, навички, учні.

В статье исследуется уровень двигательных умений и навыков в процессе выполнения общеразвивающих упражнений со скакалкой с учащимися профессионально-технических учебных заведений.

Ключевые слова: общеразвивающие упражнения, скакалка, умение, навыки, учащиеся.

In article the level of impellent skills is investigated during performance of the general developing exercises with a skipping rope with pupils of professional educational institutions.

Key words: the general developing exercises, a skipping rope, skill, the skills learning.