

К.В. Дроздова

МІСЦЕ Й РОЛЬ МОНІТОРИНГУ В ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ШКОЛЯРІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Не можна не погодитися з О. Ляшенко, який розглядає моніторинг як насамперед системну процедуру, яка не обмежується контрольною функцією. "Безумовно, – пише він, – збирання інформації про стан об'єкта дослідження й умови його функціонування, її аналіз та узагальнення є необхідною умовою проведення моніторингу. Проте його мета і ширша й глибша. Вона полягає не лише у відстеженні стану певного суб'єкта освітньої діяльності, а скоріше спрямована на з'ясування чинників, які потрібні для його розвитку, зміни ситуації, тощо. А це належить скоріше до сфери оцінювання, яке відіграє продуктивну роль у визначенні подальших його змін і розвитку. Тобто констатуюча частина моніторингу – не є самоціллю, а стає лише передумовою вибору стратегії змін, необхідних для її розвитку, та пошуку шляхів її реалізації" [2].

Моніторинг фізичного виховання ми розглядаємо як систему заходів щодо збирання, опрацювання, аналізу та поширення інформації з метою вивчення й оцінювання стану функціонування фізичного виховання взагалі та самостійної роботи учнів з фізичного виховання зокрема й прогнозування їх розвитку на основі аналізу одержаних даних. Одним з головних резервів підвищення ефективності навчального процесу є широке використання творчого потенціалу учнів, запровадження форм навчання, що передбачають активне фізичне самовдосконалення. Самостійна робота учнів має стати однією з найважливіших складових частин навчального процесу з фізичного виховання. Самостійність у роботі й зростання її ролі в системі навчання сприяє повнішому розкриттю

потенційних можливостей учнів, забезпечує формування в них інтересу до вивчення предмета, активізує мислення, спонукає до глибшого знання програмного матеріалу і виробляє вміння активно набувати знання.

Як свідчить практика, більшість учнів не займається фізичними вправами через відсутність спеціальних знань у цій галузі, доступних рекомендацій і навчальних посібників з питань методики самостійних занять.

Самостійні заняття фізичними вправами допомагають учням позбутися деяких фізичних вад, збільшити рухову активність, сприяти успішному опануванню програми з фізичної культури.

Під час самостійних занять учні здобувають знання та вміння щодо планування і виконання фізичних вправ, контролю фізичного і функціонального розвитку. У них виховується звичка до занять фізичними вправами будь-якої пори року, незалежно від місцевих і кліматичних умов.

До самостійних занять належать: ранкова гігієнічна гімнастика, вправляння та ігри в режимі дня, виконання домашніх завдань з фізичної культури, ігри на подвір'ї тощо.

При самостійних заняттях фізичними вправами особлива роль належить самоконтролю за станом здоров'я та фізичним розвитком і підготовленістю приналежність до медичної групи, аби не нашкодити здоров'ю.

Виходячи з розпорядку навчального закладу, його учні щоденно перебувають 5-7 годин у статичному стані, що несприятливо позначається на життєдіяльності організму. Знижується інтенсивність кровообігу, обмінних процесів, виникають застійні явища в організмі, порушується поставка

(сутулість, асиметрія плечового поясу), погіршується діяльність серцево-судинної системи і мозку. При недостатньому руховому режимі зменшується транспортування кисню до мозку, спричиняючи гіпоксію і призводячи до швидкої втоми.

Навчальні перевантаження, нервові перенапруження, дефіцит часу, негативні емоції, порушення режиму праці і відпочинку — чинники, що напружують нервову систему учнів. Унаслідок цього виникають значні зміни в організмі, що супроводжуються розвитком функціональних порушень і різким зниженням працездатності.

Оскільки під час уроків м'язи не навантажуються, а розумова праця суттєвими витратами не супроводжується, обмін речовин в організмі уповільнюється. Це може стати передумовою порушення обмінних процесів, призвести до ожиріння і послаблення ряду життєво важливих функцій. За таких умов фізичні вправи є важливим засобом термінового відновлення функції організму.

Стверджують, що емоційна розрядка рухом — стародавня форма встановлення рівноваги в організмі. Систематичні заняття фізичними вправами не тільки зміцнюють м'язи, а й підвищують функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та інших систем, значно зміцнюють нервову систему. Повне компенсаційне покращення діяльності внутрішніх органів під час навчальних занять можна отримати, запровадивши виконання своєрідного типу вправ — статичних. Напруження м'язів можна досягти як при активному їх скороченні, тобто зменшенні довжини, так і без нього. В першому випадку м'язи працюють у долаючому, в другому — в ізометричному (статичному) режимах.

Статичні напруження створюються в різних ділянках тіла людини шляхом

скорочення і розслаблення м'язів. Чергування напруження (скорочення) і розслаблення м'язових тканин активно впливає як на великі кровоносні судини (артерії, вени), так і на дрібні (капіляри), сприяючи посиленню кровообігу, підвищенню кількості кисню, трансформованого до мозку. Отже, статичні напруження, які виконуються в умовах, обмежених для застосування інших фізичних вправ, певною мірою сприяють покращенню працездатності, зняттю негативних явищ, що супроводжують тривалу рухову бездіяльність.

Метою сучасної школи є створення умов для різнобічного розвитку особистості дитини. Під таким кутом зору і варто розглядати викладання всіх навчальних дисциплін, серед яких не останнє місце належить і фізичній культурі.

Найголовніше завдання на цьому шляху — озброїти дітей способами саморозвитку, виховати їх самостійними, творчими, ініціативними. Це можливе тільки в тому випадку, коли учні не тільки засвоять нагромаджені людством знання, але й зможуть їх розширити, що не в останню чергу залежить від того, як буде організовано сам процес навчання. Тому так важливо, щоб вчитель зрозумів необхідність розробки не тільки питань „Що передавати дітям?“, „Чому їх навчати?“, „За допомогою яких завдань заохочувати до занять?“, а й питань „Як це зробити?“, „Якими способами передавати дітям знання і формувати у них уміння?“.

За традиційною методикою навчання, головним є найбільш міцне засвоєння знань, формування умінь і навичок. Але наше завдання повинно бути таким: збагачувати знаннями дітей, розвивати їх уміння і навички, щоб вони могли на цій базі самостійно розвиватися та займатися.

Щоб учні навчилися займатися самостійно фізичними вправами, перш за все необхідно подати їм певні знання. А які саме? Учні повинні знати свої рухові можливості, фізичний розвиток, функціональний стан організму у процесі виконання фізичних вправ, методику занять фізичними вправами, тобто формулювання навчальних завдань, підбір засобів (фізичних вправ) і методичних прийомів, їх використання, способи поточного контролю (в тому числі, за виконанням фізичних вправ) і оцінки результатів.

Тематика відомостей про самостійні заняття повинна відповідати віковим і статевим особливостям школярів і відповідати проходженню тих чи інших розділів програмного матеріалу. Наприклад, в першій чверті під час вивчення вправ з розділу „Легка атлетика” учням 4-5 класів корисно повідомляти відомості про розвиток швидко-силових якостей, а в старших класах зробити акцент на розвитку витривалості при бігові різної інтенсивності. Підліткам набагато легше здобувати навички взаємоконтролю, старшокласники мають змогу більш ефективно використовувати прийоми самоконтролю. Все це потрібно враховувати під час вироблення учнями уміння самостійно займатися фізичними вправами.

Сформулювавши приблизне коло питань за теоретичними відомостями, доцільним є створення двох картотек. В одній з них відомі—в практиці навчальні картки. Це навчальна картотека у ній всі картки з відомостями про самостійні заняття розподіляються за наступними розділами: - навчальні завдання, кожне з яких відповідає шкільній програмі, віковим і статевим особливостям учнів і враховує фізичну підготовленість дітей; - засоби, тобто фізичні вправи з методичним описом їх застосування; - прийоми і способи оцінки результатів

виконання навчальних завдань; - очікуваний результат вирішення завдань (на одне заняття, на цілу серію); - приблизна тематика домашніх завдань.

Кожна картотека вміщує в собі запис одного завдання, однієї-двох вправ, одного-двох прийомів контролю тощо. Наводимо приблизні записи у картках.

Розділ 1. Навчальні завдання. Навчитися складати комплекси ранкової гімнастики (картка 1). Навчитися складати комплекси фізичних вправ для розвитку основних рухових якостей (кожна якість - одне завдання в окремій картці, картка 2,3 і т.д.). Навчитися техніці подолання горизонтальних і вертикальних перешкод (картка 4).

Розділ 2. Засоби. Повторний біг на 30 метрів, до 5 повторів (картка 2). Стрибки в довжину з розбігу, до 15 повторів (картка 3). Повільний біг, до 5 хвилин (картка 4) і т.д.

Розділ 3. Контроль за навантаженням. Опис різновидів контролю: частота дихання, пульсу; зовнішні ознаки втомлюваності; кількість часу, витраченого на виконання вправ.

Розділ 4. Прийоми і способи оцінювання результатів виконання завдань. Подається опис прийомів за різними критеріями. Наприклад, за відповідністю техніки рухів „еталону” (перелік помилок, малюнок), за прогресом в фізичній підготовленості (способом тестування з урахуванням даних спеціальних таблиць).

Розділ 5. Передбачуваний результат вирішення завдань. У картці, наприклад, містяться певні нормативи з бігу, стрибків, метання.

Розділ 6. Домашнє завдання. Опис завдань відповідно до намічених на чверть (на місяць). Для складання самостійного завдання учні вибирають за завданням вчителя такі картки, які відповідають темі уроку (чи цілому рядові уроків).

Друга картотека — контрольна. Нею повинен користуватися тільки вчитель. Тут уже кожна картка містить цілий набір відомостей з самостійних занять — від навчальних завдань до завдань додому (відповідно до тої чи іншої теми, уроку чи серії уроків). Контроль за навантаженням — за зовнішніми ознаками втомлюваності; за часом повторення; за кількістю спроб. Оцінка — за відповідністю техніці виконання. Передбачуваний результат — виконання навчального нормативу в стрибках в довжину з розбігу. Домашнє завдання — перелік вправ для удосконалення техніки стрибка в довжину і розвитку швидко-силових якостей. Картки доцільно складати на цілу серію занять, спрямованих, наприклад, на покращення показників загальної витривалості.

Таким чином, з одного боку, у вчителя в кожній картці є повний опис занять з фізичними вправами — як еталон для учня; з другого боку, у школярів на руках картки з описом лише окремих компонентів заняття, наприклад, завдань і засобів; засоби і контроль за навантаженням. З допомогою карток вчитель має можливість перевіряти, як школярі справляються з завданнями з виконання самостійної роботи. Перевірка може проводитися таким чином. На вступному уроці учнів знайомлять зі змістом і призначенням навчальної картотеки. Потім на наступних уроках (при проходженні відповідних розділів програми) кожне відділення отримує завдання вчителя — скласти з допомогою навчальної картотеки зміст самостійних занять з різною метою (розвиток рухових якостей, удосконалення техніки рухів, різноманітні естафети) і працює самостійно.

У відділенні — 5-6 осіб. Виконуються намічені завдання змінами: одні роблять, інші слідкують за

точністю виконання рухів, висловлюють свої зауваження. Доцільно диференціювати групи; в одних випадках за підготовленістю, в інших — за взаємною симпатією учнів. В останньому випадку досягається максимальний ефект. Бажано, щоб командиром був не один і той же учень, оскільки важливо, щоб кожен учень міг знати і виконувати функції контролю і керівництва, вміти підкорятися. Необхідно також одну групу призначати почергово черговою на кожному уроці. Учні цієї групи за завданням вчителя підбирають і готують потрібний інвентар, прибирають його і т. п. Протягом року кожна група побуває в даній ролі 5-7 разів. Груповий спосіб при формуванні умінь самостійно займатися найбільш доцільний тому, що при цьому створюються найсприятливіші умови для того, щоб кожен учень міг спробувати себе в відповідній ролі, спробувати себе в специфічній ролі, пов'язаній з виконанням самостійних занять фізичними вправами. Наприкінці уроку при підведенні підсумків заняття вчитель усно виказує своє судження, як справилась з завданням та чи інша група, а також окремі учні. Така регулярна перевірка дозволяє формувати у школярів досить міцні навички самостійних занять фізичними вправами. О.Г. Шалар [3] позначає чотири етапи: мотиваційно-організаційний, когнітивний, процесуально-діяльнісний, контрольнореґулюючий, які забезпечують готовність учнів до фізичного самовдосконалення, шляхом самодіагностики, самооцінки, самокорекції самостійних занять фізичною культурою. Відомо яке значення мають ці методи в моніторингу.

Завданням контрольнореґулюючого етапу було встановлення ступеня і характеру впливу на підлітків стимулів, знань, фізичних вправ на

рівень сформованості умінь самостійно займатися фізичною культурою і на їх фізичний розвиток, уміння підлітків вести облік результатів самотренувань, самоконтроль, самоаналіз і самокорекція самостійних занять.

На підставі отриманих у ході самотренувань школярів результатів фізичного розвитку, вчитель вносить корективи в подальший хід самостійних занять, але при цьому спирається на самооцінку підлітків, їх успіхи у заняттях фізичною культурою. Підготувавши підлітків до регулярного самостійного виконання фізичних вправ та ігор, подальшим важливим кроком є навчання навичкам самоконтролю. Розкриваючи сутність самоконтролю, ми ставили за мету навчити підлітків регулярному спостереженню за тим, як впливають навантаження на його організм. Якщо після тренувальних занять самопочуття, настрої, апетит і сон гарні і є бажання займатися далі, то це позитивні ознаки.

При надмірному навантаженні, втомі організму може з'явитися млявість, роздратованість, задишка, болі в серці, запаморочення, порушення сну.

Будь-яке фізичне навантаження збільшує частоту скорочень серця, і чим більшим є навантаження, тим частішим є пульс. Так, під час легкої фізичної роботи пульс сягає 100 - 120 ударів на хвилину, під час середнього навантаження – 130 - 150 ударів. Якщо навантаження велике, то пульс підвищується до 150 - 180 ударів, а при

максимальному — до 200 ударів і більше.

Після тренування пульс заспокоюється через 5-10 хвилин і досягає у школярів 10-13 років 70-80 ударів на хвилину. Але після тривалого навантаження у бігу або напруженого тренування пульс може повернутися до рівня в спокої і за більш тривалий проміжок часу. У дівчат пульс, як правило, більший на декілька ударів. А у хлопців, які систематично займаються фізичними вправами і спортом, частота серцевих скорочень менша. Школярі за допомогою секундоміра підраховують пульс за 10 секунд і множать на 6, щоб отримати кількість ударів на хвилину, а потім рекомендували підліткам заносити всі показники у щоденник, щоб правильно регулювати навантаження під час самостійних занять чи тренувань у спортивних секціях.

Контрольно-корегуючий етап дозволив здійснити:

- вивчення результатів розвитку фізичних якостей підлітків (швидкості, гнучкості, спритності, сили й витривалості), знань основ фізичної культури, інтересів і мотивів до самостійних занять, які проводилися на уроках, у позаурочній діяльності (змаганнях, класних годинах, конкурсах, вікторинах та ін.);

- виділення груп школярів, які мають в результаті проведення самостійних занять фізичною культурою високий, середній і низький рівні фізичної підготовленості, для диференційованої роботи з ними; - корекцію змісту самостійних занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения. – К. Вища школа, 1998.

2. Ляшенко О. Моніторинг в освіті – парадигма розвитку. Моніторинг

якості освіти: світові досягнення та українські перспективи. 1997.

3. Шалар О.Г. Контрольно-корегуючий етап-основа розвитку самодіагностики. ТФВ, - К., 2004

Подано до редакції 22.05.06

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается место и по физическому воспитанию. Показана роль мониторинга в организации подготовка школьников к самостоятельной работы школьников самостоятельной работе.

SUMMARY

The article demonstrates the place and role of monitoring in organization of independent work of schoolchildren on physical education. The author describes the process of preparation of schoolchildren for such work.