

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ УМІНЬ І НАВИЧОК В ОСНОВНИХ ЛОКОМОТОРНИХ АКТАХ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Грицюк С.А.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Досліджено теоретичні питання особливостей здійснення основних видів рухової діяльності у молодшому шкільному віці. Визначено можливості формування умінь і навичок базових рухів у молодших школярів. Обумовлено необхідність розвитку рухових умінь і навичок дітей молодшого шкільного віку в умовах загальноосвітнього закладу.

Ключові слова: локомоторний акт, ходьба, біг, стрибки, уміння, навички, молодший школяр.

Постановка проблеми. Пошук шляхів результативного здійснення фізичного розвитку молодших школярів є актуальним для вирішення актуальних проблем оздоровлення населення України загалом. У молодшому шкільному віці закладаються основи багатьох життєво важливих фізичних якостей, серед яких особливе місце посідають рухові дії, формування рухових умінь і навичок, що відіграють провідну роль у забезпеченні культури рухів. Людина, у якої на належному рівні сформувались рухові уміння і навички здатна вільно управляти власними рухами у будь-яких життєвих обставинах, уникати травмуючих ситуацій, постійно проявляє рухову активність, долати масово поширені в наш час явища гіпокінезії та гіподинамії. Оскільки рухова діяльність протягом людського життя видозмінюється, важливо знати її вікові особливості в онтогенезі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливість руху в життєдіяльності людини, її фізичному розвитку засвідчує велика кількість наукових досліджень присвячених цій проблемі. Аналіз впливу рухової діяльності на людський організм став об'єктом біології, фізіології, психології, біомеханіки, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання та б. ін. наук. Неоцінний вклад в розробку питань фізіології рухів, внесли праці видатних фізіологів: В. Бехтерева, М. Введенського, І Павлова, І. Сеченова, О.Ухтомського. Їх ідеї отримали подальший розвиток в дослідженнях П.Анохіна, В. Бальсевича, М. Бернштейна, М. Зимкіна, О. Крестовнікова, А.Коробкова, Л. Чхаїдзе, Я. Яроцького та ін. Учені значну увагу приділяють не лише природі рухів, але механізмам формування та управління ними. Учені-фізіологи досліджували і вікові межі найбільшого вдосконалення рухового апарату, сензитивного періоду формування рухових умінь і навичок. Т. Белова, Л. Букресва, А. Васютіна, В. Завацький, Л. Жданов, К. Кекчєєв, А. Кукуєва, Н. Леонтьєва, Л. Семенова, В. Фарфель та ін. у своїх дослідженнях дійшли висновку, що інтенсивний розвиток функцій рухового аналізатора спостерігається у дітей 7-13 років.

Розкриття фізіологічних основ регуляції моторики має велике значення для розробки педагогічних основ виховання і навчання дітей рухам. У наукових працях В. Ареф'єва, А. Бикової, Е. Вільчовського, А. Дубенчук, О. Дубогай, А. Кенеман, М. Козленка, О. Курок, І. Муратова, Н. Потехіної, Є. Тимофєєвої, С. Цвек та ін. встановлено, що рухова діяльність дітей дошкільного і шкільного віку є природною потребою, задоволення якої створює умови для формування основних структур і функцій організму.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. У практиці фізичного виховання формування рухових дій у дітей відбувається без належного урахування біомеханічних особливостей

їх структури і вікової специфіки. У цих умовах особливого значення набувають питання вивчення вікових особливостей виконання рухових дій дітьми молодшого шкільного віку і обґрунтування адекватних засобів і методів, що підвищують ефективність формування раціональної структури рухів, базових умінь і навичок здійснення рухової діяльності.

Мета статті – проаналізувати сутнісні особливості прояву основних рухових умінь і навичок у молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Важливою закономірністю життя людського організму є його безперервний розвиток, поетапне включення і зміна його функціональних систем. Гетерохронний характер розвитку організму торкається і його рухової функції.

Перший критичний період у розвитку рухової функції дитини припадає на період від трьох до трьох з половиною років. У цьому віці спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей, зумовлений розширенням обсягу руху. Рубіжний період переходу від дошкільного до молодшого шкільного віку (5-7 років) вважається другим критичним періодом у розвитку рухової функції. У цей час різко збільшуються темпи росту тіла у довжину, дитина виростає на 7-10 см за рік. У зв'язку з початком навчання у школі у дитини абсолютно змінюється зміст повсякденної рухової діяльності. Вона оволодіває новими довільними рухами (малюванням, ліпленням, письмом тощо), на уроках фізичної культури – невідомими раніше фізичними діями. Все це спричинює створенню значної кількості умовно-рефлекторних зв'язків, що стають основою формування нових рухових навичок. На цьому етапі онтогенезу продовжує проявлятися гетерохронність у розвитку окремих органів і систем. Центральні відділення рухового аналізатора дозрівають до 13-14 років, а периферійні вдосконалюються до закінчення підліткового віку [4, с. 39-40].

На фоні цих фізіологічних особливостей у дітей молодшого шкільного віку формуються основні уміння і навички здійснення рухової діяльності.

Рухові уміння і навички, як явища і поняття, мають спільні і відмінні характеристики. Об'єднує їх те, що вони відображають рівень освоєння індивідом певних рухів. А відмінність полягає в різному характері способів управління рухами.

Рухові дії людини завжди цілеспрямовані. Способи ж їх виконання (техніка), контроль і регулювання можуть бути як неавтоматизованими, так і автоматизованими. Рухові дії, способи виконання яких здійснюються автоматизовано, тобто не вимагають спеціально спрямованої на них уваги і зосередженості називають руховими навичками. Залежно від особливостей елементів дії автоматизм у їх виконанні може бути частковим або повним.

На початкових етапах освоєння певні дії переважно вимагають свідомої регуляції. Під час повто-

рукованості і вправлення вони удосконалюються, стають більш доцільними, правильними, але лише за умови свідомого їх регулювання. Така здатність правильно управляти дією при зосередженні уваги на способах її виконання називається руховим умінням.

У процесі формуванні рухової дії виникає первинне рухове уміння, тобто дія, не доведена до значного ступеню автоматизації [5, с. 31].

Для первинних умінь, як вказують учені, характерні такі ознаки:

- постійна концентрація уваги в процесі дії;
- відносно невисока міра участі рухових автоматизмів в управлінні рухом;
- періодична зміна техніки рухів, а іноді і її порушення;
- недостатня поєднаність елементарних рухів і обумовлена цим нераціональна витрата часу [6, с. 135].

В результаті багаторазового повторення рухове уміння здатне автоматизуватися і перетворюється у рухову навичку. Одночасно навичка, що виникла на основі уміння може стати основою для виникнення нових умінь. Перенесення набутих умінь і навичок допомагає успішно освоювати нові дії.

Оптимальне здійснення людиною рухової діяльності, особливо у різних видах спорту, потребує наявності значної кількості рухових умінь і навичок, особливо в таких локомоторних діях як: ходьба, біг, стрибки та ін. Власне ці дії лежать в основі багатьох видів діяльності.

Під час опанування основними рухами, відбувається формування необхідних умінь і навичок. Їх якість залежить від багатьох чинників, одні з найважливіших із яких є вікові особливості. Розглянемо, як відбувається формування умінь і навичок у базових рухах молодших школярів.

Ходьба належить до циклічних локомоторних рухів і складається з багаторазових повторень одних і тих же рухів окремими частинами тіла у визначеній послідовності. Автоматизований кроковий рефлекс, що є фізіологічною основою ходьби, формується до кінця першого року життя дитини. Для ходьби характерно одноманітне повторення однакових фаз рухів, постійне одиничне чи подвійне опорне положення, тобто торкання землі однією чи двома ногами (рис. 1).

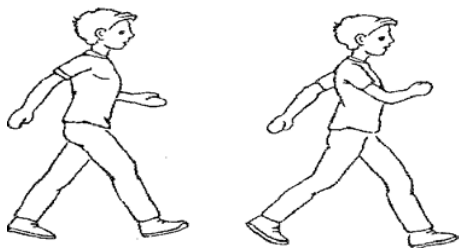


Рис. 1. Фази рухів при ходьбі

Ходьба, як і інші локомоторні акти, є складним рухом. В її регуляції беруть участь різні відділи центральної нервової системи, включаючи і кору великих півкуль головного мозку, одночасно в роботу включається більше 60% м'язів організму.

Навичка правильної ходьби передбачає узгодженість руху рук і ніг, ритмічність кроків, рівновагу, правильну поставу тулуба, що розвиває і зміцнює звід стопи. Швидкість ходьби залежить від частоти кроків (темпу) і їх довжини.

Переважає в щоденному руховому режимі ходьби вже в ранньому дитинстві формує міцну навичку в цій руховій дії. Фактично уже до 3-х років діти уміють вільно ходити. У наступних вікових

періодах відбувається вдосконалення цього локомоторного акту шляхом деякого уповільнення довільного темпу ходьби.

Значна частина дітей 6-7 років ходять упевнено, з правильною координацією рук і ніг, чітким кроком, дотримуючись наміченого напрямку. У них спостерігається правильна постановка ніг при ходьбі: більшість дітей ставлять ногу з п'яти, а не на усю ступню, з наступним перенесенням маси тіла на носок, що сприяє більш енергійному відштовхуванню. У них достатня амплітуда маху руками. Фактично навичка в ходьбі у молодших школярів з кожним роком досягає все більшого ступеню удосконалення [3, с. 25]. У зв'язку з розвитком центральних координаційних механізмів у дітей при ходьбі встановлюються чіткі поєднання рухів рук і ніг, хода стає економною, тулуб і голову вони тримають рівно. Одночасно при відсутності сформованих умінь і навичок ходьби у молодших школярів може спостерігатися кволий мах руками, неузгодженість рухів рук і ніг, розслаблене положення корпсусу тощо.

Загалом дослідження учених засвідчують, що у дітей цієї вікової групи в ходьбі набувається міцна, автоматизована навичка [2, с. 28].

Важливим локомоторним актом для молодшого школяра є біг. Він має ряд спільних особливостей з ходьбою – циклічність і фазність рухів, їх послідовність, перехресну координацію рухів рук і ніг. Відмінність полягає в тому, що біг фактично являє собою послідовну чергу стрибків з однієї ноги на іншу з наявністю фази польоту (рис. 2).

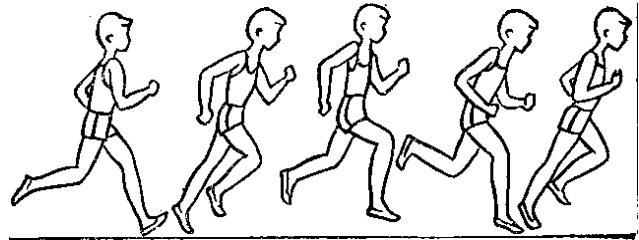


Рис. 2. Структура рухів у бігу

Момент польоту посилює швидкість пересування дитини, збільшує довжину кроку, що дає можливість рухатися вперед з розслабленими м'язами. При цьому стопа в момент приземлення відчуває ударні навантаження великої потужності, що можуть призводити до травм. Біг як складний локомоторний акт потребує правильного формування бігової постави, бігового кроку, постановки ноги, амортизації, відштовхування. У забезпеченні бігового кроку важливу роль відіграє не тільки стопа, а й вся нижня кінцівка, яка посилює властивості стопи. У момент постановки стопи спереду, від центра ваги тіла, нога має бути трохи зігнута в коліні, що забезпечує хорошу амортизацію при зіткненні стопи з землею. Амортизація відбувається також і за рахунок правильної постановки стопи, роботи гомілковостопного суглоба.

Дослідження учених показують, що з віком у дитини тривалість фази польоту під час бігу збільшується, а фаза опори зменшується, набуваючи однаковості їх прояву у часі, що дозволяє їм бігати швидше. У передшкільний період в основному завершується формування структури рухів бігу. Легкість, ритмічність, енергійність, природність і свобода рухів під час бігу дітей молодшого шкільного віку зовнішньо часто нагадує біг найсильніших спринтерів світового класу [1, с. 190].

Проте несформованість необхідних умінь і навичок в окремих дітей приводить до помилок у техніці

бігу: значний нахил тулуба вперед, неправильний виніс махової ноги та приземлення її гальмуючим рухом з п'яти або відштовхування від опори з розвернутим назовні носком, нечіткий ритм бігових кроків, недостатнє винесення стегна ноги вперед-вгору, зайві рухи головою, її опускання, надмірні поперечні коливання, недостатньо активний рух рук.

Стрибки відносяться до рухів ациклічного типу, тобто вони не мають фаз, які повторюються. Їх характерною особливістю є яскраво виражений стан польоту. Для кращого розуміння структури стрибка виділяють чотири його фази: розгін, відштовхування, політ і приземлення (рис. 3.).

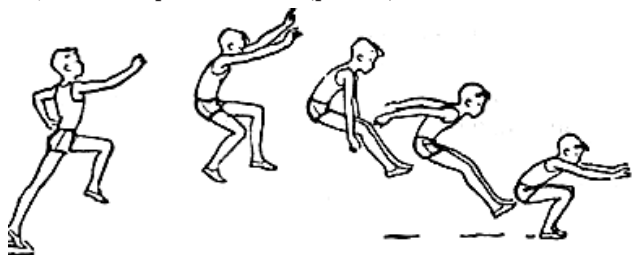


Рис. 3. Основні фази стрибка

У залежності від підготовчої фази розрізняють стрибки з місця і з розгону. Окрім того вони можуть виконуватись у довжину чи висоту. Виконання стрибків вимагає узгодженої роботи різних груп м'язів, наявності достатнього рівня координації рухів і сили м'язів опорно-рухового апарату. Подібно до бігу, важливою складовою усіх стрибків є приземлення.

Для шестирічних і семирічних школярів стрибок в довжину з місця є добре відомим рухом. У багатьох з них сформована стійка навичка стрибка. Вихідне положення перед стрибком і відштовхування не викликають у дітей цього віку особливих труднощів, складнішим елементом для них є енергійне згинання ніг у польоті і винесення їх вперед перед приземленням. Намагаючись стрибнути чимдалі молодші школярі часто відштовхуються з максимальним зусиллям і, викидаючи ноги вперед (у завершальній фазі), приземляються жорстко на п'яти, іноді з втратою рівноваги.

Значно складнішим за технікою виконання для дітей молодшого шкільного віку є стрибок у довжину з розгону. При виконанні такого стрибка дитина повинна вирішити декілька складних рухових завдань: досягти максимальної швидкості розгону перед відштовхуванням, потрапити при відштовхуванні на означене місце і поєднати розгін з енергійним відштовхуванням однією ногою, перевести циклічний рух (біг) на ациклічний (політ і приземлення).

Список літератури:

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В.А.Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С.Вильчковский. – К.: Здоров'я, 1983. – 208 с.
3. Вильчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
4. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник / В. І. Завацький. – Луцьк : Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство «Настир'я», 1993. – 84 с.
5. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.
6. Фонарева М. И. Развитие движений ребенка-дошкольника / М. И. Фонарева. – М.: Просвещение. 1981. – 107 с.

Проте уже молодші школярі семирічного віку демонструють техніку стрибка наближену до техніки стрибка дорослих: розбіг у них стає рівноприскореним, останній крок децю коротший. При відштовхуванні діти виконують мах руками вперед-догори, але поштовхова нога не в усіх розгинається повністю в колінному суглобі. Децю відрізняється і фаза польоту. Діти погано згинають ноги у польоті із-за недостатнього розвитку м'язів, які згинають стегна і перед приземленням не можуть енергійно викинути їх вперед.

Техніка стрибків у висоту відрізняється більш вертикальним напрямком зусиль у відштовхуванні і більшим угрупованням (підтягуванням колін до грудей) при переході через перешкоду. Приземлення на тверду поверхню починається з торкання ґрунту передньою частиною стопи з наступною амортизацією за рахунок згинання в гомілковостопному, колінному і тазостегновому суглобах. Дослідження учених засвідчують, що вироблення умінь і навичок у стрибках у висоту в дітей молодшого шкільного віку відбувається значно швидше, ніж це проходить відносно стрибків у довжину [2, с. 61].

Загалом необхідно зазначити, що у школярів початкової школи спостерігається стабільний прогрес у формуванні умінь і навичок у базових рухових діях: ходьбі, бігу, стрибках. Учені переконані, що "здібності дітей до освоєння техніки рухів настільки значні, що багато нових рухових умінь набуваються без спеціального інструктажу" [1, с. 191]

Висновки і пропозиції. У дітей молодшого шкільного віку спостерігається позитивна динаміка формування умінь і навичок правильної ходьби і бігу, які розпочались у дошкільному віці. У цей період основні рухові дії наближаються за своєю технікою до їх прояву у дорослих. Здатність молодших школярів до оволодіння базовими рухами зумовлена їх анатомо-фізіологічними особливостями, розвитком опорно-рухової системи, рухового аналізатора. Загалом молодший шкільний вік є сензитивним для вироблення багатьох рухових умінь і навичок. При цілеспрямованій роботі учителів фізичної культури, учителів початкової школи, педагогічних працівників у дітей молодшого шкільного віку можна формувати міцні рухові навички, доводячи їх виконання до повного автоматизму. Це дасть змогу збагатити школярів руховим досвідом, навчить вільно управляти власними рухами у будь-яких життєвих обставинах. Саме тому перспективним є подальше вивчення напрямів, шляхів і способів формування рухових умінь і навичок у молодших школярів у умовах загальноосвітніх закладів.

Грицюк С.А.

Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ОСНОВНЫХ ЛОКОМОТОРНЫХ АКТАХ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация

Исследованы теоретические вопросы особенностей осуществления основных видов двигательной деятельности в младшем школьном возрасте. Определены возможности формирования умений и навыков базовых движений у младших школьников. Обусловлена необходимость развития двигательных умений и навыков детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательного заведения.

Ключевые слова: локомоторный акт, ходьба, бег, прыжки, умения, навыки, младший школьник.

Gritsyuk S.A.

Eastern European National University named after Lesya Ukrainka

FEATURES OF BASIC PHYSICAL ABILITIES AND SKILLS FOR CHILDREN OF THE INITIAL CLASSES

Summary

The theoretical questions of realization of basic types of motive activity of junior schoolboys are investigational. Possibilities of forming of abilities and skills of base motions are certain for junior schoolboys. The necessity of development of motive abilities and skills of junior schoolboys is conditioned for school.

Keywords: physical activity, walking, run, jumps, ability, skills, junior schoolboy.

УДК 37.037

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ЛУЦЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО ЛІЦЕУ З ПОСИЛЕНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Іванова А.Є.

Луцький національний технічний університет

У даній статті представлений матеріал про рівень фізичної підготовленості за державними тестам курсантів Луцького військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою. Встановлено, що найбільший відсоток юнаків здали контрольні вправи на 3 бали. Слід зазначити, що за умови обов'язкових і факультативних занять, курсанти мало уваги приділяють самостійній роботі з фізичної культури.

Ключові слова: фізична підготовленість, курсанти, державні тести, фізичні якості, військовий ліцей.

Постановка проблеми. Фізична підготовленість займає важливе місце у підготовці майбутніх захисників Вітчизни [1, с. 20; 10, с. 18; 11, с. 372]. Це пояснюється тим, що сучасний стан ситуації в країні вимагає від майбутніх офіцерів мати необхідний рівень спеціальної фізичної підготовленості для швидкого та якісного виконання своїх службових обов'язків у різних умовах, у тому числі і в екстремальних [3, с. 45; 16, с. 15]. Рівень своєї фізичної підготовленості майбутні службовці підвищують під час свого навчання [6, с. 77; 15, с. 30]. Тому доцільно постійно вивчати динаміку показників фізичної підготовленості у курсантів Луцького військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні потреби суспільства до рівня фізичної підготовленості молоді визначають необхідність всебічного розвитку фізичних якостей, що є одним із основних напрямків процесу фізичного виховання, значно сприяють формуванню рухових здібностей, необхідних у повсякденному житті [4, с. 74; 12, с. 65]. Польський вчений W. Osinski підкреслює, що людина, яка має високий рівень фізичної підготовле-

ності, характеризується відносно великим обсягом опанованих рухових умінь та навичок, високими функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної та терморегуляційної систем, правильною тілобудовою, а також ознаками здорового способу життя [7, с. 27; 14, с. 48].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У науковій та методичній літературі не знайдено результатів досліджень, які присвячені вивченню даного питання. І це свідчить про актуальність даної теми.

Мета роботи: визначити рівень фізичної підготовленості у курсантів Луцького військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою, за показниками здачі державних тестів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на базі Луцького військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою. Всього у дослідженні взяли участь 31 юнак. Слід зазначити, що заняття з фізичного виховання проходять три рази на тиждень, крім цього є два факультативні заняття.

Для встановлення рівня фізичної підготовленості використовувались державні тести [2, с. 118;