А. В. Брик, аспірантка Національного університету фізичного виховання і спорту України

ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ОДНІЄЇ ІЗ СТОРІН ПСИХОМОТОРНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Молодший шкільний вік дитини - це вік, коли проходить черговий період глибоких якісних змін усіх систем організму, його вдосконалення. Разом з тим, молодший шкільний вік найбільш сприятливий для формування у дітей психомоторних якостей. Тому ціллю нашого дослідження було визначення рівня розвитку психомоторних якостей в учнів молодших класів на уроках з фізичної культури. Дослідження здійснювалось за допомогою тестів направлених на визначення рівня розвитку однієї із сторін психомоторних якостей, а саме моторної сторони. Тестування було направлене на визначення рівня розвитку всіх компонентів координаційних здібностей. В ході нашого експерименту було визначено, що рівень моторної сторони психомоторних якостей не відповідає позитивному рівню розвитку в учнів молодших класів.

Ключові слова: молодші школярі, координаційні здібності,фізична культура, психомоторні якості

Постановка проблеми. Аналізуючи сучасний стан фізичної культури і спорту в школі, середніх та вищих навчальних закладах, можна прийти до єдиного висновку: воно не відповідає висунутим вимогам і не сприяє формуванню з дитячих років стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Через створення їх необхідності на всьому життєвому шляху. Це завдання вирішується завдяки спеціальним роз'яснювальним заняттям, а також фізичних навантажень на практичних заняттях, які застосовують сучасні технології та методики, спрямовані на підвищення працездатності систем і функцій організму[1,с.50].

Порушення процесів фізичного розвитку та саморегуляції в тій чи іншій мірі притаманне практично всім сучасним дітям. Це обумовлено цілим рядом несприятливих умов, які істотно ускладнюють психологічний розвиток і виховання дітей. До таких факторів можна віднести втрату значущості фізичної культури в суспільстві, велику кількість часу, що проводиться дітьми та їх батьками перед телевізорами та комп'ютерами, екологічну обстановку, недоліки медичного контролю та допомоги у виявленні відхилень в психомоторному розвитку дитини, відсутність в масових освітніх установах контролю за психофізіологічним розвитком дітей, і багато інших чинників. А між тим напружений ритм життя в даний час ускладнює взаємозв'язок «людина - середовище», пред'являє до дітей все більше і більше вимог - вміння переносити навантаження, концентрувати увагу, швидко реагувати на зовнішні стимули, засвоювати величезні блоки інформації, володіти своїми емоціями і т.п.

Аналіз останніх досліджень. У віковій і педагогічної психології молодший шкільний вік займає особливе місце: в цьому віці освоюється навчальна діяльність, формується довільність психічних функцій, виникають рефлексія, самоконтроль, а дії починають співвідноситися з внутрішнім планом.

При дослідженні психомоторики особистості науковці неоднозначно використовують терміни психомоторики. На думку Є. П. Ільїна [2,с. 125], відмінностей між поняттями «фізичні якості», «рухові якості», «психомоторні

якості», «психофізичні якості» немає, і вони описують одне й те саме явище з різних точок зору. Отже, опираючись на положення Є. П. Ільїна, термін «психомоторні якості», вчений розглядає як інтегральну характеристику рухових можливостей людини, що обумовлені її анатомо-морфологічними, фізіологічними та психологічними особливостями.

В основі існуючої вже більш півстоліття концепції фізичних (рухових) якостей лежить перспективна ідея: вивчати базові рухові можливість (моторність) людини через визначення окремих (якісно особливих, «ортогональних») сторін.

Тому нами для дослідження була вибрана одна із сторін психомоторних якостей в учнів молодших класів – моторна, зокрема координація . Оскільки, цей віковий період називається «золотим віком» для розвитку координаційних здібностей.

Дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей у дітей (Р.Бойчук,2012; Л. Назаренко, 2003; І. Козетов, 2001; Т. Скалій,2006; О.Писаренкова,2010) свідчать, що саме у період 7-12 років створюється координаційний базис і є необхідні для цього фізіологічні та психологічні передумови. Діти 7-10 років морфофункціонально готові для виховання практично всіх якостей, реалізованих у руховій активності людини (В.Арефєв,2010, Л.Волков,2010; О.Дубогай, 2011; М.Зубалій, 2006, О.Швай,2000 та ін..)

Відзначено також, що діти, які займаються спортом, домагаються віртуозності рухів, яким їх навчають. Це дає підставу вважати, що координацію рухів можна тренувати і удосконалювати. Вчені - фізіологи вказують на велике значення педагогічного впливу як чинника, що формує взаємодію процесів збудження і гальмування в корі головного мозку. Найважливішим показником тренованості центральної нервової системи, вважають вони, є зростання рухливості, врівноваженості, а також концентрації (як у часі, так і в просторі) збуджувальних і гальмівних процесів. Все це створює сприятливі умови для координованої роботи центральної нервової системи, а також всього нервово-м'язового апарату. У ході тренування постійно формуються і уточнюються різні форми співдружніх відносин між нервовими центрами м'язових груп, і чим вища тренованість людини, тим більш досконалими стають ці відносини. Розглядаючи це питання з точки зору освоєння спортивної техніки, вчені вважають, що у навчально-тренувальні заняття слід включати максимально різноманітні рухи з тим, щоб забезпечити найкращий розвиток координаційних можливостей[3,с.52].

Координація рухів - це рухова здатність, яка розвивається шляхом самих рухів. І чим більший запас рухових навичок має дитина, тим багатший буде її руховий досвід і ширша база для оволодіння новими формами рухової діяльності.

Значимість виховання координаційних здібностей обумовлюється збільшенням рухового досвіду, що в свою чергу сприяє успішному розвитку психомоторних якостей загалом [4,с.290].

Мета статті – визначення рівня розвитку моторної сторони психомоторних якостей в учнів молодших класів на уроках з фізичної культури

Виклад основного матеріалу. В нашому дослідженні приймали участь учні молодших класів основної групи, де фізичне навантаження надається дітям в повному обсязі. Проведене нами дослідження показало нам наступні результати, наведені в таблиці 1.

Таблиця1

Статистичні показники рівня координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп на початковому етапі експерименту, (n=170)

Клас	Збереження стійкості				Рухова пам'ять				Відчуття ритму			
	X	S	max	min	x	s	max	min	X	s	max	min
1класи	3,9	0,2	5	3	20,3	1,2	28,9	10,1	3,8	0,2	5	3
2класи	3,9	0,2	5	3	21,6	1,3	28,6	12,4	3,7	0,2	5	3
3класи	3,9	0,2	5	3	19,4	1,09	28	10,8	3,9	0,2	5	3
4класи	3,7	0,2	5	3	20,2	0,92	28	10,3	3,8	0,2	5	3

Здатність до збереження рівноваги - це збереження стійкого становища тіла в умовах різноманітних рухів і поз[5,с.320].Здатність людини зберігати рівновагу в різних статичних позах і рухах є життєво важливим руховим навиком, що вимагає спеціального тренування. Заняття фізичною культурою і спортом пред'являють великі вимоги до розвитку координаційних здібностей, в тому числі і до розвитку функції рівноваги. Якісне виконання багатьох фізичних вправ, передбачених програмою фізичного виховання учнів початкових класів, залежить від цих здібностей, від рівня тренованості і підготовленості дітей

Рівновага має велике значення для дітей молодшого шкільного віку, оскільки є важливою якісною стороною рухової діяльності, яка відображає рівень усебічної фізичної підготовленості.

В результаті проведеного тестування спрямованого на визначення рівня здібності до збереження стійкості ми отримали наступні дані: учні I- III класів 3,9±0,2 балів, учні IV класів 3,7±0,2балів. Як ми бачимо з отриманих даних, результати продемонстровані учнями під час виконання тесту спрямованого на контроль збереження статичної пози Ромберга показали, що учні всіх початкових класів знаходяться на майже однаковому не достатньому рівні. В учнів IV класів ми спостерігаємо погіршення рівня здібності до збереження стійкості. Тому відповідно до отриманих даних результати тестування показали нам, що рівень сформованості навичок рухової сенсорної системи по керуванню стійкістю тіла та якість нервово-м'язової активності потребує цілеспрямованого покращення їхнього рівня.

Рухова пам'ять виявляється в запам'ятовуванні й відтворенні людиною своїх рухів. Рухова (або моторна) пам'ять виявляється дуже рано Вона є основою формування різних умінь і навичок, засвоєння усної та письмової мови, комплексів рухів,які здійснюються без залучення свідомості й уваги тощо [6,с.82-84]. У руховій пам'яті зберігаються схеми різних рухів та їхніх комбінацій, які утворюють рухові навички, що забезпечують автоматизованість дій у типових або повторюваних ситуаціях. Досягаючи повного розвитку раніше інших форм, рухова пам'ять у деяких людей залишається провідною на все життя, тому її важливо розвивати з самого дитинства.

Проблемою розвитку пам'яті людини на різних вікових етапах займалися багато вчених, зокрема Л. С. Виготський, О. Р. Лурія, С. Л. Рубінштейн, О. О.

Смирнов, В. М. Соловйов та інші, які дійшли висновку про те, що пам'ять – це запис, зберігання та відтворення індивідом певної інформації [7,с.26-79].

Аналіз результатів проведеного нами тестування на вивчення рівня розвитку рухової пам'яті у дітей молодших класів показав нам недостатній рівень розвитку. Рівень розвитку рухової пам'яті в учнів молодших класів в результаті обчислення тесту, який заключався в повторі складнокоординаційних вправ становив у дітей перших класів наступні показники часу правильного відтворення вправи : 20,3±1,2с, в учнів других класів 21,6±1,3 с,в учнів третіх класів 19,4±1,09с, в учнів четвертих класів 20,2 ±0,92с. Відповідно до оцінюючих шкал рівень розвитку рухової пам'яті у молодших класах відповідає середньому рівню, але показники у всіх класах граничні до показників низького рівня розвитку. Також ми спостерігаємо тенденцію до зниження рівня рухової пам'яті у других та четвертих класах порівняно з учнями перших класів. Ця тенденція говорить нам про те, що розвитку рухової памяті приділяється недостатньо уваги, оскільки з кожним роком її рівень повинен покращуватись, а він лише погіршується. Тому на нашу думку, рівень рухової памяті підлягає корекції та вдосконаленню шляхом використання відповідних тренувальних вправ.

Наступним показником нашого дослідження було визначення рівня розвитку учнів здібності до відчуття ритму.У фізичному вихованні почуття ритму залежить від відчуттів простору, часу, точності м'язових зусиль (М. Бурцева, Н. Збруєва, Д. Донський, Е. Далькроз, Н. Александрова). Відчуття ритму, як і всі інші координаційні здібності, специфічні. Тому цілеспрямована робота над підвищенням почуття ритму в якому-небудь одному спеціалізованому напрямку позитивно відіб'ється на підвищенні точності сприйняття ритмічної структури інших, знову освоюваних рухових дій[8,с.215].

В ході нашого дослідження ми визначали рівень розвитку здібності до відчуття ритму. Учні виконували сплескування долонями у заданому ритмі. В результаті експерименту учні I класів виконали завдання з результатом 3,8±0,2балів, учні II класів 3,9±0,2балів, учні III класів 3,7±0,2 та IV класів з результатом 3,8±0,2балів.

По результатам нашого оцінювання ми спостерігаємо у всіх класах недостатньо розвинену здібність до відчуття ритму. Тому рівень розвитку здібності до відчуття ритму потребує цілеспрямованого впливу. Вчителі з фізичної культури, повинні на уроках приділяти більше уваги розвитку цієї якості.

Наступними показниками оцінки рівня координаційних здібностей були здібність до відчуття часу та орієнтації в просторі. Результати тестування показано в таблиці 2.

Таблиця2

Статистичні показники рівня координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп на початковому етапі експерименту, (n=170)

КЛАС	Відчуття часу				Орієнтація в просторі			
	X	S	Max	min	X	S	max	Min
1класи	1,84	0,15	2,6	0,5	3,9	0,2	5	3
2класи	1,68	0,19	2,8	0,5	4,0	0,2	5	3
3класи	1,9	0,15	2,9	0,5	4,0	0,2	5	3
4класи	1,83	0,15	2,9	0,5	3,8	0,2	5	3

Відтворення ритму зв'язано з оцінкою часових інтервалів. В зв'язку з цим говорять про таку якість, як відчуття часу. Відчуття часу- це специфічний вид сприйняття часу людиною в процесі виконання рухових дій, при тісному звязку кінестетичного, зорового та слухового аналізатора. Воно являться компонентом рухового образа, яке керує рухом, забезпечуючи своєчасність реагування на відповідь в певній ситуації. Відчуття часу забезпечує відтворення деталей часових співвідношень між компонентами рухових дій.

Точність відтворення часових параметрів рухової дії характеризується здатністю диференціювати м'язові зусилля за завданням або необхідності, пов'язаної з умовами виконання даної вправи. Розвиток точності часових параметрів рухів направлено на вдосконалення так званого почуття часу, вміння диференціювати тимчасові характеристики рухової дії.

Отримані результати щодо рівня розвитку відчуття часу свідчать про те, що учні усіх молодших класів продемонстрували результати, які відповідають середньому рівню I класи 1,84± 0,15с, II класи 1,68±0,19с, III 1,9±0,15с, IVкласи 1,83±0,15с. По результатам експерименту ми можемо побачити, що дані отримані в ході тестування в учнів молодших класів дуже близькі до низького рівня здібності до відчуття часу. Детальний розгляд отриманих експериментальних даних показав нам, що як I класах, так і в IVкласах рівень розвитку здібності до відчуття часу знаходиться на одному рівні. Тобто, з цього можна зробити висновок, що розвиток цієї здібності не покращується впродовж навчального періоду. Тому, ми вважаємо за доцільне звернути особливу увагу на розвиток цієї якості у процесі впровадження експериментальної методики, яка сприятиме розвитку саме цього різновиду координаційних здібностей.

Саме рівень розвитку координаційних здібностей відіграє найважливішу роль у процесі цілісної рухової діяльності людини [9,с.288], а комплекс просторово-часових та динамічних здібностей є основою для вдосконалення рівня фізичних якостей, придбання рухових навичок і умінь. Здібність до орієнтації в просторі необхідна людині для своєчасної зміни положення тіла і виконання рухів у потрібному напрямку[10,с.53–72].

Основним засобом для виховання координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності і містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшувати за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування засобів, їх вагу, висоту; змінюючи площу опори або збільшувати її рухливість у вправах на рівновагу і так далі; комбінуючи рухові навички; поєднуючи ходьбу з стрибками, біг і ловлю предметів; виконуючи вправи по сигналу або в обмежений час[11,с.48].

В ході нашого дослідження ми використовували тест - біг зигзагами типу «Конверт», для визначення просторово- часових та динамічних здібностей. Результати нашого дослідження розподілились наступним чином:I 3,9±0,2 та 3,8± 0,2 IVкласи показали результат нижче середнього рівня розвитку, II 4,0±0,2 та III 4,0±0,2 класи провели тестування на рівні середнього розвитку просторово- часових та динамічних здібностей. Однак на нашу думку, ми вважаємо, що ця здібність потребує цілеспрямованого впливу, оскільки як і в попередніх тестуваннях ми спостерігаємо низький рівень учнів в I класах та IV класах. Це говорить нам про те, що учні навіть наприкінці навчання в

молодших класах не переходять у середню школу з високими показниками, а тому не зможуть в подальшому з легкістю вдосконалювати свої здібності.

Висновок. В результаті нашого дослідження нами було визначено, що психомоторні якості, розуміють під собою фізичні якості розглянуті із моторної та нейропсихологічної сторін. В даному випадку ми розглядали моторну сторону, зокрема координаційні здібності. Координаційні здібності являються сенситивним періодом для їх розвитку в учнів молодших класів.

В ході нашого дослідження нами було проведене тестування спрямоване на визначення рівня розвитку всіх складових координаційних здібностей. Аналізуючи отримані результати ми спостерігаємо низький рівень розвитку в учнів молодших класів здібності до збереження рівноваги, орієнтації в просторі та відчуття ритму. Середній рівень розвитку за даними нашого тестування визначився в здібності до відчуття часу та рухової пам'яті, однак їх показники були близькі до показників низького рівня розвитку.

По результатам нашого дослідження можна зробити висновок про те, що рівень психомоторних якостей, а зокрема їх моторної сторони в учнів молодших класів визначений на уроках з фізичної культури, не відповідає нормам. Тому розвиток психомоторних якостей вимагає цілеспрямованого впливу на уроках з фізичної культури з ціллю покращення його рівня в учнів молодших класів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кващук П.В. Диференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетнейподготовки: Автореф. дисс. докт. пед. наук. / П.В. Кващук. – М.,2003.- 50с.

2. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека : учебник для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.

3. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев : ГИФК, 1992. – 52 с.

4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие/В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.

5. Лапутін А. М. Біомеханіка спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, А. А. Архіпов, В. О. Кашуба, М. О. Носко, Т. О. Хабінець. – К. : Олімпійська література, 2001. – 320 с.

6. Матюгіна І.Ю. Алхімія пам'яті /У світі науки/. - 2004. - № 8 .- С. 82-84.

7. Агафонов А. Подходы к изучению памяти: историко-психологический анализ / А. Агафонов // Журнал прикладної психології - 2004. - № 6. - С. 26-79.

8. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне.: Редакційно-видавничий центр "РЕГІ" ім. акад. С. Дем'янчука, 2003. – 215 с.

9. Бернштейн Н.А. О ловкости и еѐ развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

10. Сергиенко Л.П. Структура двигательних способностей человека / Л.П. Сергиенко // Педагогічні проблеми технічної і гуманітарної освіти. – Миколаїв, 2001. – Вип. 2. – С. 53 – 72

11. Студентська творча робота: Навчально-методичний посібник/ За ред. Проф. Б.М. Шиян. - Тернопіль: ТДПУ, 2000. - 48 с.

А. В. Брык , аспирантка
Национального университета физического воспитания и спорта Украины

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ УЧЕНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей психомоторных качеств. Исследование осуществлялось с помощью тестов направленных на определение уровня развития одной из сторон психомоторных качеств, а именно моторной стороны. Тестирование было направлено на определение уровня развития всех компонентов координационных способностей. В ходе нашего эксперимента было установлено, что уровень моторной стороны психомоторных качеств не соответствует положительному уровню развития у учащихся младших классов.

Ключевые слова: младшие школьники, психомоторные качества координационные способности, физическая культура.

Bryk Anastasiya, postgraduate
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

EVALUATION OF PSYCHOMOTOR SKILLS OF JUNIOR PUPILS AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

Primary school age children - this is the age when passing another period of profound qualitative changes in all systems, improvement. However, primary school age most favorable for developing children's psychomotor skills. Therefore, the aim of our study was to determine the level of development of psychomotor skills in junior classes at lessons of physical culture. Research carried out by means of tests aimed at determining the level of one of the parties psychomotor skills, namely motor side. Testing was aimed at determining the level of all components of the coordination abilities. During our experiment, it was determined that the level of motor side psychomotor skills do not meet the level of positive development in younger students.

Keywords: younger students, psychomotor quality,coordination abilities, physical education