

УДК [373.5.016:796]:796.012

Ю. В. Горностаєва

СУТНІСТЬ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізичне виховання як суспільне явище виникло на тому етапі розвитку людського суспільства, коли в ході еволюційного процесу людина перейшла від простого сприйняття природного середовища до цілеспрямованої дії його зміни. Необхідність працювати, виготовляти знаряддя праці, передавати наступним поколінням накопичені трудові вміння та навички стала об'єктивною причиною виникнення виховання як особливої категорії суспільного життя. Стан системи фізичного виховання визначається прогресивністю поставлених перед нею завдань та організаційних форм фізичної культури, науковою обґрунтованістю її змісту, рівнем методики, а також умовами, що забезпечують її якісне функціонування (кваліфіковані кадри, медичне, інформаційне, матеріально-технічне забезпечення та ін.) [2].

Слід ураховувати, що один із напрямів сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб досягти вищих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, заходів, технологій, де основою є не процедура рухового вишколу, а складна і кропітка робота у формуванні справді зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення свого тіла. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, такою, щоб вона відповідала індивідуальним особливостям того, хто займається. Необхідно зосереджуватись на елементах, які сприяють вихованню у школярів грамотного ставлення до себе, свого здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення [3].

Дослідження виконано відповідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» «Теорія і методика профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком в умовах безперервної освіти» (державний реєстраційний номер 0108U002431).

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на те, що проблемою розвитку рухових здібностей займалися ряд відомих учених, таких, як Г. Апанасенко, В. Бальсевич, В. Горащук Б. Шиян. Теоретико-методичні основи вікових змін фізичних якостей розглядалися у працях В. Платонова, К. Сахновського, В. Заціорського, В. Філіна та Е. Вільчковського. Процес вивчення рухової дії був в колі уваги вчених, як Ю. Васьков, Ю. Менхін, М. Амосов, Н. Москаленко та ін.

Незважаючи на значну увагу до порушеної проблематики, ми вважаємо, що доцільно буде присвятити увагу більш детальному аналізу

процесу навчання руховим діям учнів основної школи на уроках фізичної культури саме у сучасних умовах шкільного виховання.

Відповідно до вище зазначеного визначено завдання дослідження – проаналізувати та теоретично обґрунтувати сутність навчання руховим діям учнів основної школи на уроках фізичної культури.

Фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах має на меті збереження й зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та надає учням можливість:

- створити цілісну уяву про вплив занять фізичною культурою на розвиток особистості, формування основних систем організму, попередження професійних захворювань і профілактику шкідливих звичок;

- підвищити фізичну підготовленість засобами сучасних фізкультурно-оздоровчих систем, оволодіти технікою основних рухових дій;

- набути навичок організації та методики проведення самостійних занять фізичною культурою [5].

Вплив рухової активності на настрій і розумову працездатність часто буває більшим, ніж це здається на перший погляд. Діти, ведучі малорухливий спосіб життя, гірше засвоюють учбовий матеріал як по загальноосвітніх предметах, так і по фізичній культурі. Зниження рухової активності у поєднанні з порушенням режиму харчування і неправильним способом життя приводить до появи надлишкової маси тіла.

Рухи є складовою частиною будь-якого виду діяльності і багатьох психічних процесів. Постійний приплив пропріоцептивної імпульсації, що виникає при м'язовій діяльності, всебічно стимулює фізичний, сенсорний і інтелектуальний розвиток дітей. М. Амосов, І. Муравов (1985), А. Шпаков (1989), А. Сухарев (1988), вважають, що нормою обсягу рухової активності школярів є їхня фізична діяльність з достатнім фізичним навантаженням в межах 12–14 годин на тиждень, враховуючи вікові та статеві особливості. Пропонуються й інші показники, що характеризують норми рухової активності, серед них: добові локомоції (15000-20000 кроків) або енерговитрати (10,6–12,5 МДж), час, затрачений на виконання рухових дій різної інтенсивності, показники безперервної реєстрації ЧСС.

Сутність вивчення рухових дій у всіх розділах програми однакова протягом шкільного періоду. Проте рівень їх засвоєння неоднаковий: одні рухові дії засвоюються на рівні вміння, інші – на рівні навички, з третіми – взагалі тільки ознайомлюються (створюють лише уяву) [9]. Засвоєння техніки рухових дій на певному рівні обумовлюється їх важливістю у практичній діяльності і залежить від рішення вчителя. Саме він визначає, до якого рівня необхідно довести володіння технікою

кожної окремої рухової дії [1]. При цьому, навчаючи учнів, вчитель постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і професійній діяльності та для самовдосконалення і використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому при навчанні інших. Лише такий підхід до розуміння суті навчання у фізичному вихованні може принести користь, а, отже, є цінним для кожної окремої особи і суспільства загалом [9]. На думку дослідників цього процесу, зокрема Ю. Менхіна, розвитком рухових якостей є складний процес функціональної перебудови рухових апаратів, що управляють, пов'язаний із змінами і в анатомічній будові м'язів, і в системі їх кровопостачання і живлення, встановлення специфічних регуляторних відносин з центральною нервовою системою.

Ми погоджуємося з думкою автора, що педагогічно спрямований процес розвитку рухових якостей повинен привести до тієї між м'язової координації, яка стає невід'ємною складовою (базовою) частиною певного рухового навичку. Це означає, що при встановленні загальних закономірностей взаємозв'язку якостей і навичок не можна не враховувати структурних особливостей і різних рівнів складності цього взаємозв'язку [4]. Аналогічної думки дотримується й Ю. Васьков, розглядаючи процес вивчення рухової дії, автор підпорядковує її загальній схемі процесу навчання, в якій виділяє такі основні компоненти: знання → уява → вміння → навичка → знання.

Кожен із цих компонентів визначає рівень засвоєння техніки рухової дії [1].

Але ж при навчанні фізичним вправам учнів на уроках фізичної культури слід пам'ятати про вікові особливості школярів. Для вибору правильної стратегії в побудові багаторічного навчально-виховного процесу в системі фізичного виховання дітей і молоді важливо знати закономірності вікових змін рівня їх фізичного розвитку [6]. Вченими (В. Заціорський, В. Філін, Е. Вільчковський та ін.) встановлено певні вікові періоди, коли розвиток тих чи інших якостей відбувається найбільш успішно [2]. Особливо це стосується дитячого та підліткового віку, коли характерним є висока рухова активність, постійна потреба у рухах, незалежно від статі. Ця потреба біологічно обумовлена законами розвитку організму, що росте. Прагнучи її задовольнити, дитина рухається, опановує нові форми рухів, і завдяки цьому розвивається. Важливо підкреслити, що розвиток, реалізований в русі, стосується не тільки рухового апарату, його м'язів, зв'язок і кісток, а також впливає на розвиток розумових здібностей дитини, тобто, розумовий і руховий розвиток – це два взаємопов'язаних і взаємозалежних між собою процеси [7]. Слід також зазначити, що підлітковий вік характеризується тим, що з процесом статевого дозрівання цей період є критичним в біологічному розвитку. Звертаємо увагу на те, що у цьому віці розміри серця у дітей швидко збільшуються, поліпшується його іннервація. Але розвиток

кровоносних судин дещо відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвітів судин і маси серця зменшується. У результаті цього підлітки не спроможні витримувати протягом тривалого часу інтенсивні навантаження у бігу, плаванні. Вправи, які спричиняють значне навантаження на серце, треба частіше чергувати зі спеціальними «заспокійливими» вправами [1]. Тому при навчанні руховим діям, вчитель повинен пам'ятати про ці вікові особливості.

Також, при навчанні учнів руховим діям важливе місце займає мотиваційна установка. Бо, щоб організувати цей процес вчителю потрібно зацікавити учнів їх потреби. Потреба визначається тільки предметом діяльності – вона повинна знайти себе в ньому. Оскільки потреба визначається предметом, то саме він стає мотивом діяльності, який спонукає до неї. Деякі вчені, наприклад А. Леонт'єв, кваліфікують мотив як предмет, співвіднесений з потребою, тобто потрібний, необхідний [3]. Тільки за наявності сильних, глибоких намагань та мотивів школярів, їх навчальна діяльність буде ефективною [8]. Аналіз анкетування учнів надав нам змоги визначити рівень їх мотивації до виконання самостійних домашніх завдань для розвитку у себе фізичних якостей. На запитання чи будуть вони самостійно у домашніх умовах виконувати фізичні вправи 59% школярів відповіли «так», 18,6% – «ні» та 22,4% не визначились з відповіддю.

Таким чином, проаналізувавши процес навчання руховим діям учнів основної школи на уроках фізичної культури ми дійшли висновків, що сутність вивчення рухових дій у всіх розділах навчальної програми однакова, проте рівень їх засвоєння різний. Теоретично обґрунтували та виявили фактори, які впливають на цей процес відносяться мотиваційна установка учнів, їх вікові та статеві особливості та основні компоненти, які визначають рівень засвоєння техніки рухової дії. У перспективі подальших досліджень у даному напрямку плануємо приділити більшої уваги саме підвищенню рівня мотивації до занять фізичними вправами, рівня фізичної підготовленості та в цілому підвищення загального обсягу рухової активності, що позитивно вплине на стан здоров'я учнів основної школи.

Список використаної літератури

- 1. Васьков Ю. В.** Система фізичного виховання. 5–9 класи / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2009. – 256 с.
- 2. Вільчковський Е. С.,** Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : Навч. посіб. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
- 3. Круцевич Т. Ю.,** Безверхня Г. В. Рекреація у ФК різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
- 4. Менхин Ю. В.** Физическая подготовка в гимнастике. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с., С. 23-24.
- 5. Методичні рекомендації** щодо вивчення навчального предмета «Фізична культура» в

загальноосвітніх навчальних закладах у 2011/2012 навчальному році. // Фізичне виховання в школі. – №4 (74), 2011. **6. Сутула В. О.** Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи : дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : 13.00.07. «Теорія і методика виховання» / В. О. Сутула. □ Харків, 2012 □ 413с. **7. Фащук О. В.** Гендерні особливості фізичного виховання підлітків : дис.. канд. наук з фіз. вих.. та спорту: 24.00.02. / О. В. Фащук. – Івано-Франківськ, 2011. – 224 с. **8. Федоренко Є. О.** Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Федоренко – Д., 2012. – 20 с. **9. Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

Горностаєва Ю. В. Сутність навчання руховим діям учнів основної школи на уроках фізичної культури

У статті ми більш детально надали аналіз процесу навчання руховим діям учнів основної школи на уроках фізичної культури. Визначили та теоретично обґрунтували фактори, які впливають на цей процес та на які саме треба звернути увагу при навчанні учнів руховим діям. Також у статті приведені дані, за допомогою яких ми визначили рівень їх мотивації до виконання самостійних домашніх завдань для розвитку у себе фізичних якостей. Теоретично обґрунтували вікові особливості учнів підліткового періоду.

Ключові слова: навчання, рухова дія, урок фізичної культури.

Горностаева Ю. В. Сущность обучения двигательным действиям учащихся основной школы на уроках физической культуры

В статье мы более детально дали анализ процессу обучения двигательным действиям учащихся основной школы на уроках физической культуры. Определили и теоретически обосновали факторы, которые влияют на этот процесс и на которые нужно обратить внимание при обучении учащихся двигательным действиям. Также в статье приведены данные, с помощью которых мы смогли определить уровень их мотивации к выполнению самостоятельных домашних заданий для развития у себя физических качеств.

Ключевые слова: обучение, двигательное действие, урок физической культуры.

Gornostayeva Yu.V. The Essence of Teaching Motor Actions in Students of Main School at the Lessons of Physical Culture

The article gives a detailed analysis of teaching motor actions of main school students at the lessons of physical culture. It determines and theoretically

proves the factors, which influence this process and which should be paid special attention when teaching students motor actions. Also the article presents data, with the help of which we can determine the level of motivation to doing self-study home-made exercises for the development of physical qualities. Condition of the system of physical education is determined by the progress of the set tasks and organizational physical culture forms, scientific substantiation of its content, methodology level, as well as conditions, which secure its qualitative functioning. We should take into account that one of directions in the contemporary concept of physical education is focused on the achievement of the highest results in physical fitness, based on the implementation of revolutionary approaches, events, technologies, where the basis is not motor competence, but complex and hard work in the formation of really interested attitude to the process of body self-perfection. The task is to make active motor activity more conscious and purposeful, so that it meets the individual characteristics of the performer.

Key words: learning, motor activity, physical culture lesson.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 373.5.016: 796

А. П. Полтавський, А. В. Брагунець

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом цілеспрямованого впливу, в рамках якого виявляється позитивний вплив на фізичний розвиток дітей. Як відомо не використання сенситивних періодів для досягнення оптимальних результатів призведе до того, що багаточисельний потенціал організму не буде повністю реалізований в розвитку певних якостей і на їх реалізацію буде потрібно значно більше часу і сил. На сучасному етапі розвитку гуманістичного суспільства в останні роки особливу актуальність у сфері фізичної культури і спорту особливої актуальності набувають питання, пов'язані з розвитком фізичних якостей і підвищенням загального рівня фізичної підготовленості школярів для підсилення спортивної складової шкільного фізичного виховання. Навчальний процес у загальноосвітній школі передбачає створення основ базової фізичної підготовки, формування необхідного фонду рухових умінь і навичок, досягнення всебічного гармонійного розвитку. Однак, рівень фізичної підготовленості школярів не відповідає запитам сьогодення.