

УДК 37.015.31:796.011

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.74-2.6>

Г. В. Григоренко

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін
Донбаського державного педагогічного університету

Д. П. Григоренко

асистент кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін
Донбаського державного педагогічного університету

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Стаття носить аналітичний характер, висвітлює особливості розвитку та удосконалення рухових здібностей учнів загальноосвітнього закладу. Визначена актуальність проблеми та наведений загальний аналіз законодавчої бази, науково-педагогічної, методичної літератури. Проведені дослідження та надана загальна характеристика фізичної підготовленості учнів; узагальнена інформація щодо основних параметрів їх мотивації до формування й удосконалення рухових здібностей. У результаті експерименту були зафіксовані позитивні зрушення у розвитку та удосконаленні рухових якостей, які підтверджують отримані дані. Цьому сприяли рекомендовані учням вправи з легкої атлетики, які впливають на розвиток основних показників рухової активності. Вони можуть використовуватися як під час навчальних занять, так і за вибором учнів для їх самовдосконалення.

Вчителю потрібно здійснювати загальне та індивідуальне дозування фізичних навантажень з урахуванням таких базових параметрів: потужність, обсяг, термін одноразового і серійного впливу, інтервали відновлення, форма відновлення, функціонально-енергетична спрямованість обраних фізичних навантажень. За результатами експерименту були виявлені особливості розвитку рухових здібностей під впливом фізичних вправ. Їх сутність полягає у структурі педагогічних технологій, що застосовувалися в освітньо-виховному процесі. Зазначається про необхідність оновлення змісту програм і рухових комплексів, постійне вдосконалення їхніх складників, що застосовуються вчителем під час освітньо-виховного процесу.

Визначені основні показники планування індивідуального удосконалення рухових здібностей у різних методах організації та проведення занять. Вони характеризуються розвитком фізичних якостей учнів в умовах дидактичної рухової, ігрової та змагальної діяльності; формуванням мотиваційно-потребнісного компоненту свідомого ставлення до фізичної культури; використанням особистісно орієнтованих рухових комплексів; управлінням процесом формування рухових здібностей. Зазначено, що від підбору засобів педагогічного впливу і визначення їх співвідношення, які обрані вчителем, залежить формування й удосконалення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здібностей до навчання, рухів та інших особистісних якостей учнів.

Ключові слова: рухові здібності, методи навчання, мотивація, принципи, тести, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Питання збереження здоров'я молоді та впровадження здорового, фізично активного способу життя, формування культури здоров'я, здоров'ятворчого світогляду є одними з пріоритетів у соціальній та освітній політиці суспільства. Закони України, які стосуються освітньої політики, наголошують на тому, що в країні системно закладається підґрунтя для становлення особистісно зорієнтованих психічних, соматичних, духовно-ціннісних, соціальних складників моделі особистості сучасної учнівської молоді.

Отже, виховання рухових здібностей учнів – важливий педагогічний процес, результативність якого залежить від знання закономірностей природного розвитку сили, витривалості, швидкості. Формування цих здібностей можливе лише тоді, коли вчитель володіє не лише загальними науковими позиціями про вікові особливості та закономірності розвитку школярів, але й має загальну характеристику учнів класу, де він працює, володіє сучасними педагогічними технологіями щодо їх формування.

мірності розвитку школярів, але й має загальну характеристику учнів класу, де він працює, володіє сучасними педагогічними технологіями щодо їх формування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У колі пріоритетних завдань держави визначені й головні питання реформи освітньої сфери. Наприкінці 2020 року були затверджені основні напрями реалізації Національної стратегії безпечного і здорового освітнього середовища в Новій українській школі на 2021 рік, серед яких зазначено про забезпечення «комплексного розвитку фізичної культури та посилення рухової активності дітей», акцентовано увагу на «використанні здоров'язбережувальних технологій під час проведення навчальних занять з окремих предметів (інтегрованих курсів) і під час перерв між ними» [5].

Особистісно зорієнтований підхід, який є основним зі структурних компонентів сучасного освітнього процесу, передбачає використання у формуванні життєво-важливих рухових навичок учнів сучасних інтерактивних педагогічних технологій, у багатьох регіонах країни вже створені школи сприяння здоров'ю тощо.

Вирішенню існуючих проблем із формування рухових здібностей, вдосконаленню змісту, форм і методів навчання присвячено багато робіт науковців, серед них А. Ажиппо, Г. Безверхня, Ю. Васьков, В. Григоренко, Т. Єрмакова, О. Іващенко, Т. Круцевич, С. Марченко, Ю. Мельник, М. Смирнов, О. Худолій, які звертають увагу не тільки на систематичне оновлення, але й на їх впровадження в сучасний освітньо-виховний процес. У практичній діяльності вчителів, тренерів з урахуванням актуальності питання здоров'язбереження підростаючого покоління використовуються загальноприйняті діагностики рухових навичок, розроблені Т. Круцевич, В. Романенком, Л. Сергієнком, Л. Волковим, В. Ляхом, М. Судаковим та іншими науковцями.

У процесі теоретичного аналізу, вивчення педагогічного досвіду з фізичного виховання і спортивної підготовки учнів ми визнали актуальність дослідження та встановили, що новітні педагогічні технології формування рухової сфери учнів ще повільно впроваджуються в навчально-виховний процес і потребують систематичного оновлення згідно вимог сучасної освіти.

Мета роботи полягає у дослідженні особливостей розвитку та удосконалення рухових здібностей учнів загальноосвітнього закладу. Завдання дослідження: надати аналіз теоретичної та методичної літератури з цієї проблеми; визначити загальний рівень фізичних здібностей і вмотивованості учнів до занять фізичною культурою; експериментально підтвердити, що рекомендовані в освітньо-виховному процесі фізичні вправи завдяки особистісно зорієнтованому підходу у формуванні в учнів рухових здібностей мають позитивні результати.

Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз наукової, психолого-педагогічної, методичної літератури, яка розкриває вплив фізичних вправ на рівень рухових навичок учнів; педагогічні спостереження, бесіди, опитування, анкетування для виявлення проблем та оцінки практичного стану досліджуваної теми; кількісний аналіз даних дослідження із використанням методів математичного опрацювання.

Учасниками дослідження були учні загальноосвітніх закладів міста Слов'янська. Дослідження проводилися в умовах навчально-виховної діяльності учнів на уроках фізичної культури та позакласної роботи. Базою дослідження були кафедра методик викладання спортивно-педагогічних

дисциплін ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», загальноосвітні школи м. Слов'янська Донецької області.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел акцентував нашу увагу на поняттях «рухові здібності», «рухові навички», «рухова діяльність», якими ми оперували під час цього дослідження. Так, рухові здібності – «це енергетичні можливості індивіда, які забезпечують певний рівень його адаптації до будь-яких видів фізіологічної активності» [4, с. 11]. Поширеним і найживішим є твердження, що рухові навички – це «засвоєне до автоматизму вміння вирішувати той чи інший вид рухового завдання, яке ґрунтується на багаторівневій координаційній структурі, що сформувалася у процесі навчання, вправ і тренування» [6, с. 146].

Рухова діяльність людини формується протягом її життя під впливом багатьох повсякденних факторів (позитивних або негативних), які можуть мати спрямованість різного характеру та певним чином діяти на рухові навички. Оптимізація формування та вдосконалення рухової діяльності (далі – РД) досягається за таким алгоритмом: знання та уявлення про РД – вміння виконувати – навички виконання – вдосконалення РД. Можливість оволодіння руховими діями залежить від обов'язкового дотримання принципів навчання, які у комплексі передбачають індивідуальний підхід, систематичність і поступовість.

Під час дослідження ми визначили основні психолого-педагогічні фактори впливу на формування та вдосконалення рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів [1; 4; 7]. Залежно від рівня фізичної підготовленості, особливостей біологічного та психічного розвитку учні по-різному реагують на фізичне навантаження [3]. Цей та інші фактори зумовлюють індивідуальний підхід як у навчанні вправ, так і у вихованні фізичних здібностей учнів. Насамперед він передбачає необхідність вивчити їх психосоматичні, соціальні, моральні характеристики.

Для виконання учнями вправ вчителю необхідно знати, як спланувати індивідуальний обсяг навантаження, співвідношення засобів, кількість повторень вправ. У рамках нашого дослідження ми надали загальний аналіз стану фізичної підготовленості учнів, який здійснювали за методикою Л. Сергієнка [7], що включала 6 рухових тестів із визначенням їхніх результатів. Отримані дані оброблялися відповідно до критеріїв вказаної вище методики.

Після проведення педагогічного контролю за допомогою емпіричних методів ми отримали та проаналізували необхідні дані, які відображають рівень комплексної фізичної підготовленості учнів. Згідно отриманих даних низький рівень мають 65,9% учнів, середній – 30,1% і лише 4,0% мають

високі показники. Тому вчителю фізичної культури необхідно звернути увагу на вирішення питання щодо підвищення рівня комплексної фізичної підготовленості учнів, особливо звертаючи увагу на особистісно зорієнтоване формування та вдосконалення фізичних здібностей учнів, їхньої рухової активності. Ми також вважаємо, що доцільним є зворотній зв'язок, який передбачає відслідковування динаміки добової рухової активності учнів.

Для розробки фізичних вправ, рекомендацій щодо їх використання учнями ми зібрали та узагальнили інформацію щодо основних параметрів мотивації до формування й вдосконалення фізичних здібностей учнів. Серед пріоритетних мотивів учні визначили: 1) прагнення до самовдосконалення (63,2%); 2) прагнення до самоствердження, самовираження (17,6%); 3) соціальні мотиви зазначили 14,4%; 4) задоволення духовних і матеріальних потреб визначили для себе 4,8% учнів. Тобто, ми мали типову картину щодо бажання учнів до самовдосконалення та самоствердження, але вони потребують системного психолого-педагогічного супроводу, особистого прикладу вчителів фізичної культури, тренерів.

Звертаємо увагу на те, що під час нашого дослідження найкращий ефект у формуванні та вдосконаленні фізичних здібностей мали активні здоров'язбережувальні технології, які застосовувалися в освітньо-виховному процесі [2; 9]. Використання активних методів навчання (ситуації-ілюстрації, ситуації-вправи, ситуації-оцінки, аналіз конкретних ситуацій) дозволяє вчителю під час роботи з учнями обговорювати, виправляти наявні помилки та разом вирішувати конкретні завдання уроку або позаурочного заходу. Рухливі ігри з дидактичною спрямованістю сприяють формуванню в учнів фізичних якостей, рухових дій, колективної відповідальності, створенню ситуації успіху та мотиваційного складника, що є підґрунтям для самовдосконалення.

Практична діяльність учнів після навчальних занять повинна бути спрямована не тільки на виконання основних обов'язків у сім'ї, підготовку домашніх завдань, але й на вирішення питань індивідуальної рухової програми, що розроблена разом із вчителем або тренером та обов'язково корегу-

ється ними. Індивідуальному вихованню фізичних здібностей учнів сприяють вправи, які можуть використовуватися як під час навчальних занять, так і за вибором для їх самовдосконалення.

Як зазначено на рис. 1, вчитель має достатній резерв вправ для формування та вдосконалення певних, визначених навчально-виховною метою, рухових здібностей учнів.

Ми пропонуємо учням деякі вправи з легкої атлетики, які сприяють розвитку основних показників рухової активності:

- 1) ходьба різного темпу на певну відстань із подоланням підйому та спуску, штучних перешкод;
- 2) біг у повільному темпі, біг на дистанцію 200-300 метрів, біг зі зміною темпу, підскоками;
- 3) біг з прискоренням на 10, 20, 30 метрів;
- 4) метання тенісного, гумового, кидки набивного м'яча;
- 5) нахили тулуба в сторони, вперед;
- 6) підстрибування вгору, руки догори, в боки;
- 7) стрибки в сторони-вперед через паралельні риски, намальовані на відстані 0,5 метра одна від одної;
- 8) стрибки через гімнастичні палиці, вперед-назад;
- 9) вправи з предметами (зі скакалкою, м'ячем, обручем, гумовими стручками, обтяженням);
- 10) присідання, присідання на одній нозі, з обтяженням.

Перелік наведених вправ не обмежує творчий підхід вчителя, а є певним прикладом до їх підбору, в якому можна комбінувати вправи з різних видів спорту, враховуючи основну мету їх впровадження. Доцільно зауважити, що сучасні спортивні майданчики навчальних закладів мають тренажерні комплекси, які можуть використовуватися учнями для самовдосконалення. Обираючи вправи на тренажерах за рекомендацією вчителя, учні опановують вправи для формування та систематичного вдосконалення певних рухових навичок, а також окремих груп м'язів.

Проведені теоретичні та експериментальні дослідження дозволили нам сформулювати низку особливостей розвитку в учнів рухових здібностей під впливом фізичних вправ. Їхня сутність полягає у такому:

- 1) *структура* педагогічних технологій формування рухових здібностей в учнів визначається на засадах урахування інформації щодо характеристики сенситивних періодів їх психічного і функціонального розвитку;
- 2) *зміст* програм, рухових комплексів визначається інформацією щодо індивідуальних особливостей психічного і фізичного розвитку учнів, до яких потрібно віднести такі педагогічні та анатомо-фізіологічні чинники: 1) вік; 2) стать;

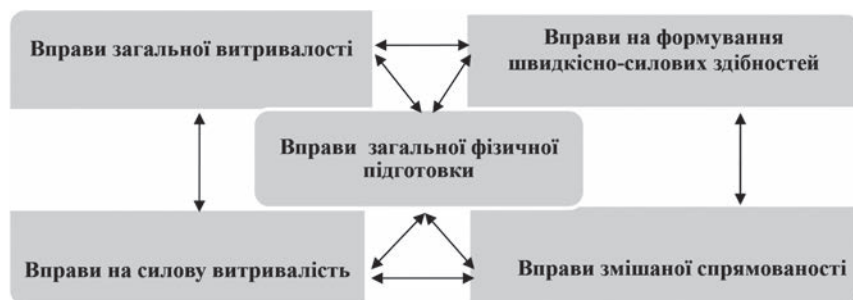


Рис. 1. Система вправ із формування та вдосконалення рухових здібностей

3) рівень фізичного розвитку; 4) тип вищої нервової діяльності; 5) тип конституції тіла; 6) функціональні можливості в умовах максимального рухового тесту; 7) рівень соматичного здоров'я; 8) рівень стабільної позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом; 9) прагнення до здорового способу життя;

3) *складники* структури програм, рухових комплексів учнів повинні знаходитися в стані перманентного удосконалення, модернізації та трансформування. З цією метою вчитель фізичної культури системно здійснює інтеграцію таких компонентів фізичного виховання: 1) спеціальні фізичні вправи; 2) рухливі та спортивні ігри; 3) різні варіанти колового тренування; 4) релаксація.

Отримані та опрацьовані нами дані дослідження доводять, що застосована методика особистісно зорієнтованого виховання та вдосконалення фізичних здібностей учнів є ефективною. Основний її зміст полягає у тому, що обсяг навантаження і відпочинок, засоби і методичні прийоми повинні повністю відповідати особливостям розвитку особистості кожного учня.

Досягненню мети дослідження повністю сприяв мотивований диференційно-інтегральний підхід, який передбачав максимальне використання впливу індивідуальних оптимумів педагогічних факторів на розвиток рухових здібностей учнів [1]. Зазначимо, що впровадження мотивованого диференційно-інтегрального підходу до планування та практичної реалізації завдань, спрямованих на формування рухових здібностей в учнів, є дієвим, що підтверджується наступними результатами:

1) в учнів 11-13 років показник сформованості сили, швидкості і швидко-силових здібностей зріс на 22,9%, 33,4%, 35,6%; рівень розвитку витривалості, спритності і гнучкості збільшився на 28,8%, 36,1%, 39,8%;

2) в учнів 14-16 років рівень розвитку сили, швидкості, швидко-силових здібностей зріс на 36,7%, 38,3%, 39,2%; показник витривалості, спритності і гнучкості збільшився на 40,4%, 30,1%, 27,9%.

Аналізуючи дані дослідження, ми встановили, що сенситивні зони психофізичного розвитку учнів загальноосвітнього закладу є біологічною і психолого-педагогічною основою для планування особистісно орієнтованого формування в них рухових здібностей у різних методах організації та проведення занять. Вона характеризується такими показниками:

1) *розвитком фізичних якостей* в умовах змагальної діяльності учнів; розвитком фізичних якостей в умовах дидактичної рухової ігрової діяльності;

2) *формуванням мотиваційно-потребнісного* компоненту свідомого ставлення учнів до фізичної культури;

3) *використанням спеціальних індивідуально дозованих рухових фізкультурних та ігрових комплексів, рухових режимів;*

4) *реалізацією системи управління* процесом, формуванням рухових здібностей, до яких входить планування, організація, регулювання, контроль, корегування.

Таким чином, від підбору засобів педагогічного впливу і визначення їх співвідношення, які обрані вчителем, залежить формування й удосконалення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здібностей до навчання рухів та інших особистісних якостей учнів.

Висновки і пропозиції. Результати проведеного експериментального дослідження дозволяють аргументовано стверджувати, що визначальним фактором ефективного розвитку рухових здібностей учнів є врахування особливостей їх психофізичного розвитку. На цій основі потрібно здійснювати дозування фізичних навантажень з урахуванням таких базових параметрів: потужність, обсяг, термін одноразового та серійного впливу, інтервали відновлення, форма відновлення, морфологічна, функціонально-енергетична спрямованість обраних фізичних навантажень.

Позитивний результат як оцінка педагогічного експерименту полягає у практичних рекомендаціях щодо підбору, методичного та технічного забезпечення, педагогічного супроводу процесу виконання фізичних вправ, які були впроваджені у навчально-виховний процес і мали позитивний вплив на вирішення проблем формування та вдосконалення рухових здібностей учнів.

Наукові перспективи досліджень вбачаємо в систематизації вправ щодо вдосконалення окремих рухових дій учнів освітніх закладів відповідно до їх віку та психофізичного стану.

Список використаної літератури

1. Григоренко В.Г. Теоретичні і методичні основи розвитку рухових здібностей в учнів різного віку. Одеса : Вид-во ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2003. 160 с.
2. Григоренко Г.В. Здоров'ятворча компетентність підлітків та умови її формування в соціально-педагогічній діяльності загальноосвітнього навчального закладу : монографія. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2016. 315 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. К. : Олімп. література, 2011. 224 с.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.
5. План заходів із реалізації Національної стратегії безпечного і здорового освітнього середовища в Новій українській школі на 2021 рік. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1668-2020>.

6. Психолого-педагогический словарь / сост. Е.С. Рапацевич. Минск : Современное слово, 2006. 928 с.
7. Сергієнко Л.П. Тестування фізичних здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 439 с.
8. Шиян О.І. Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді : монографія / Олена Шиян; Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. Л., 2010. 295 с.
9. Yarmak O., Galan Y., Hakman A., Dotsyuk L., Blagii O. (2017). The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*. № 17(3). С. 1935–1940. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03189>.
-

Hryhorenko H., Hryhorenko D. Peculiarities of development and improvement of motor abilities of pupils under the influence of physical exercise

The article is analytical in nature, highlights the features of development and improvement of motor skills of students of secondary schools. The urgency of the problem is determined and the general analysis of the legislative base, scientific-pedagogical, methodical literature is given. Research has been conducted and a general description of students physical fitness has been provided; generalized information on the main parameters of their motivation to form and improve motor skills.

As a result of the experiment, positive changes in the development and improvement of motor skills were recorded, which confirms the obtained data. This was facilitated by the exercises recommended to students in athletics, which affect the development of basic indicators of motor activity. They can be used both during classes and at the choice of students for their self-improvement. The teacher needs to carry out general and individual dosing of physical activity taking into account such basic parameters as power, volume, term of one-time and serial influence, recovery intervals, form of recovery, functional and energy orientation of the chosen physical activities.

According to the results of the experiment, the peculiarities of the development of motor abilities under the influence of physical exercises were revealed. Their essence lies in the structure of pedagogical technologies used in the educational process. It is noted that it is necessary to update the content of programs and motor complexes, constantly improve their components used by the teacher during the educational process. The main indicators of planning individual improvement of motor abilities in various methods of organizing and conducting classes are determined. They are characterized by the development of physical qualities of students in the conditions of didactic motor, game and competitive activities; the formation of a motivational and need-based component of a conscious attitude to physical culture; the use of personality-oriented motor complexes; management of the process of forming motor abilities. The formation and improvement of the level of physical fitness, ability to learn movements and other personal qualities of students depends on the selection of means of pedagogical influence and determining their ratio, which are chosen by the teacher.

Key words: motor abilities, teaching methods, motivation, principles, tests, physical exercises.