УДК 378:796

Наталія Завидівська

Особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку засобами фізичної культури

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізична культура й спорт – це сфера, що охоплює будь-які форми та відносини дійсності, які об'єктивно мають таку міру залежності від змісту, що можуть бути від нього повністю відірвані й відображені в способі життя дітей підліткового віку. Окрім того, форми та засоби фізичної культури й спорту відображають логічно можливі для кожної дитини способи збереження здоров'я.

Рухова діяльність людини вдосконалюється внаслідок багаторазового виконання рухів [1]. Її основою залишаються засоби фізичної культури, а отже, предмет «Фізична культура» посідає одне з провідних місць у формуванні рухових навичок школярів. Проте в навчально-виховному процесі середньої школи фізична культура посідає невиправдано скромне місце, у той час як нормативи прийнятої програми з цього предмета для учнів загальноосвітніх шкіл висувають до них завищені вимоги стосовно рівня розвитку рухових умінь і навичок. Ускладнюється процес розвитку рухових якостей віковими особливостями школярів. Особливо складний у цьому сенсі підлітковий вік, або, як його ще називають, «перехідний». Учні цього віку особливо чутливі до педагогічних впливів.

Зміст навчальних програм із фізичної культури націлений на те, щоб підлітки прагнули досягнути високих показників у навчальному процесі. Потрібно відзначити, що до цього часу існує суперечність між положеннями сучасної теорії навчання рухових дій та практичною роботою вчителів фізичної культури. Педагоги навчають рухових дій дітей підліткового віку за допомогою великої кількості повторень вправи в стабільних умовах навчальної діяльності, що не сприяє формуванню в школярів мотивації та інтересу до занять [4].

У зв'язку з цим пошук способів підвищення ефективності формування рухових умінь і навичок на уроках фізичної культури в дітей підліткового віку потребує подальшого обґрунтування й розробки дидактичної концепції.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Основи методики розвитку рухових якостей підлітків розглядали М. Линець, О. Тимошенко, Т. Круцевич та ін. Окремі аспекти розвитку рухової функції в учнівської й студентської молоді досліджували (О. Дубогай, Р. Бойчук, Е. Вільчковський, А. Цьось, Л. Волков, М. Короп та ін.). Біомеханічні моделі ударних рухів у спортивних іграх у контексті вдосконалення технічної підготовки стали предметом вивчення С. Єрмакова, А. Лапутіна, М. Носка, В. Пліска й ін. Проблеми підвищення якості методичної підготовки спеціалістів у сфері навчання рухових дій розкрито в роботах О. Дрижики, І. Ратова, В. Мазниченко, М. Богена, Г. Попова, Ю. Гавердовського, В.Д. Дмитрієва, Д. Донського та ін.

На сьогодні існує багатий науковий доробок із питань розвитку рухової функції людини, проте аналіз наукової літератури свідчить, що проблема пошуку механізмів організації навчального процесу для формування рухових умінь і навичок у дітей підліткового віку досі не одержала достатнього теоретичного обґрунтування та ефективного практичного здійснення.

Мета статті – обґрунтувати особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку. Для досягнення мети виконували такі **завдання:** окреслити причини, через які ускладнюється процес формування рухових умінь і навичок на уроках фізичної культури в школярів підліткового віку; виокремити структуру рухового потенціалу людини; проаналізувати особливості підліткового віку, динаміку розвитку рухових якостей підлітків; розкрити суть чинників, що сприяють забезпеченню й реалізації рухової функції підлітків.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Особливість рухової активності полягає в надзвичайній різноманітності та складності впливів на організм людини [2]. Це зумовлює потребу збалансованого моделювання й прогнозування впродовж організації фізкультурно-оздоровчих заходів для підлітків. Ускладнюється цей процес ще й особливостями підліткового (перехідного) віку дитини, який характеризується швидкими змінами у фізіологічному, психологічному, соціальному аспектах розвитку дитячого організму. Причому підлітковий вік розділяють на три стадії – ранню, середню й пізню. Зміни в кожному з цих періодів відбуваються з різною швидкістю, інтенсивністю та в різний час для кожного підлітка.

© *Завидівська Н., 2016*

Основна мета предмета «Фізична культура» в загальноосвітніх навчальних закладах – удосконалення й розвиток людської природи, що неможливо без урахування особливостей розвитку рухової функції дітей і підлітків [4]. Проблематика моторики людини – складне явище, оскільки охоплює всю сукупність рухових дій, інакше кажучи – сферу фізичної активності, яка стосується рухів людини в просторі та визначає її працездатність. Моторика людини складається з двох головних рівнів об'єктів і процесів, які пов'язані з руховою активністю: будова й функції організму (як фундамент) і рухові (моторні) ефекти (як прояв) [5].

Для адекватної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності підлітків необхідно знати закономірності фізичного розвитку й змін рухової функції людини протягом її життя. Дослідження рухової функції дітей підліткового віку – досить складний процес, адже полягає у встановленні певних змін упродовж визначеного часу, що відбуваються на структурному та функціональному рівнях організму школярів. Окрім того, дослідження розвитку моторики підлітків потрібно розглядати в межах наукового напряму, який охоплює численні аспекти фізичного розвитку, зростання, дозрівання організму, а також різноманітні аспекти рухових можливостей школярів.

Дослідження біодинамічних систем локомоторних актів дає підставу стверджувати, що зазначені системи рухів під час індивідуальної еволюції зазнають змін, характерних для періодів та етапів вікового фізичного розвитку дитини. Загальною закономірністю структурного розвитку біодинамічних систем рухів дітей підліткового віку є, на нашу думку, підвищення рівнів консолідації (узгодженості) їхніх елементів.

Структуру рухового потенціалу людини можна унаочнити за допомогою розгорнутої схеми (рис. 1).

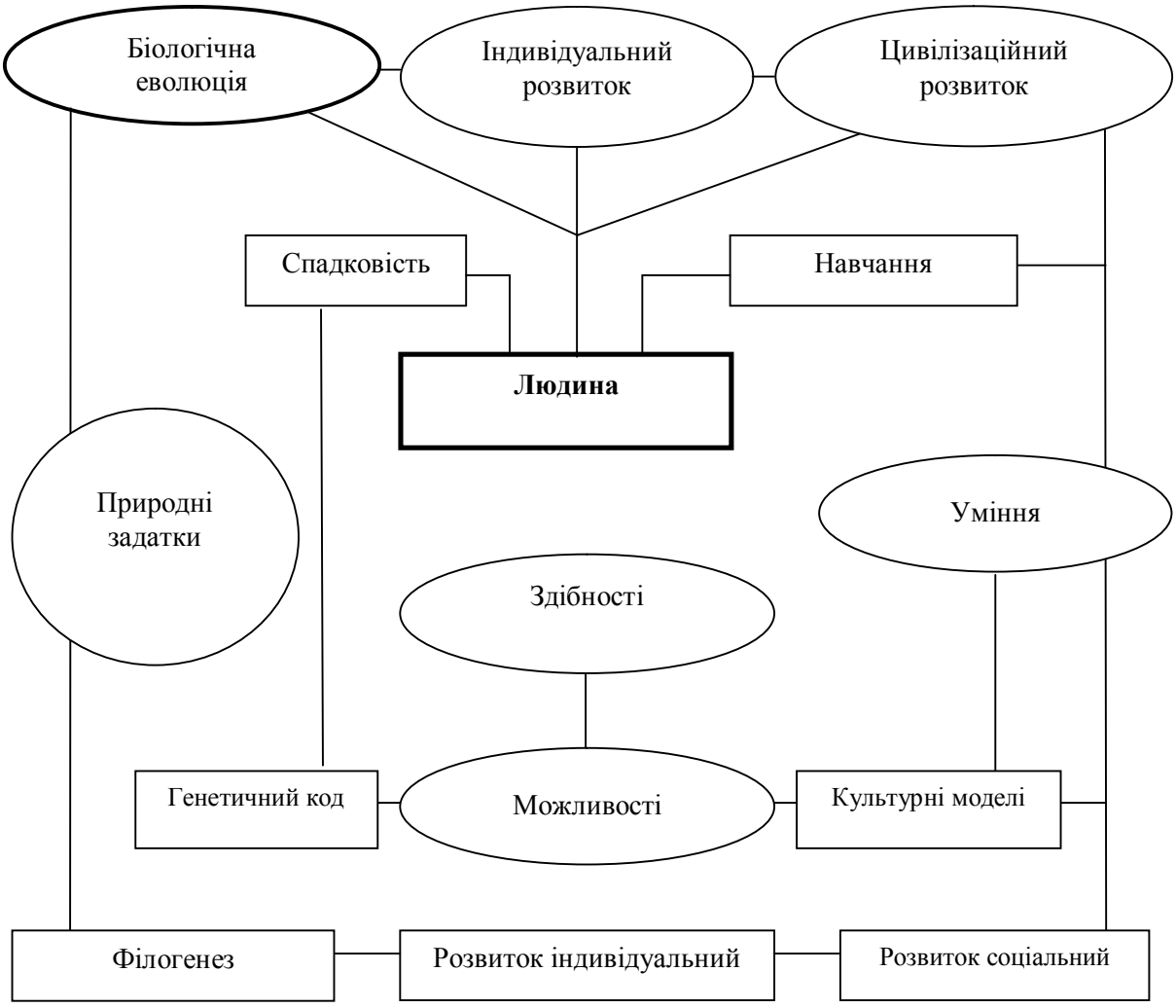

Рис. 1. *Структура рухового потенціалу людини*

У галузі науки про фізичне виховання й спорт під терміном «фізичний розвиток» розуміють як закономірний процес становлення, формування та наступних змін упродовж індивідуального життя природних морфофункціональних властивостей людського організму, так і вдосконалення базованих на них фізичних якостей і здібностей [5]. Фізичний розвиток у такому розумінні не варто ототожнювати з антропологічним трактуванням однойменного терміна, який визначає сукупність деяких мор-

фофункціональних ознак, що характеризують переважно конституцію (будову) організму та досліджують за допомогою відносно простих вимірювальних процедур (показники росту, маси й інших параметрів тіла, спірометрії, динамометрії тощо). У будь-якому разі йдеться про складний багаторічний процес зміни форм та функцій організму, адже динаміка фізичного розвитку в онтогенезі тісно пов'язана з іншими процесами вікової еволюції.

Чинники забезпечення рухової функції школярів найчастіше ототожнюються з параметрами фізичного розвитку, а чинники реалізації рухової функції – з елементами моторики й рівнем розвитку рухових якостей (рис. 2).

Рис. 2. *Чинники забезпечення та реалізації рухової функції підлітків*

У змісті сучасних навчально-методичних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів повинні використовуватися засоби, щоб забезпечити розвиток рухової функції, з одного боку, а з іншого – потрібно створити умови для реалізації рухових умінь і навичок.

Характерна риса розвитку біодинамічних структур моторики дітей підліткового віку – коливальний і хвилеподібний характер їхніх вікових змін. Етапи зростання ступенів узгодженості елементів біодинаміки змінюються етапами їх десинхронізації, тобто неузгодженості. Періоди консолідації біодинамічних структур збігаються в часі з уповільненням процесів розвитку окремих елементів, а прискорений розвиток цих елементів синхронізується з періодами дисоціацій у біодинамічних системах організму дитини [5].

Численними науковими дослідженнями [1; 2; 3; 4; 5; 6] установлено, що динаміка розвитку рухових якостей має нерівномірний і хвилеподібний характер. У динаміці розвитку рухових якостей підлітків чітко простежено тенденції нерівномірних змін їхніх різних фізичних якостей, що пояснюється наявністю сенситивних періодів їхнього розвитку. Наявність хвилеподібних змін параметрів розвитку рухових якостей, а також стабілізація у формі своєрідних плато зумовлені, насамперед, особливостями статевого дозрівання та багатовекторністю розвитку систем забезпечення впродовж цього періоду життєдіяльності школярів.

Важливий елемент психомоторики дітей підліткового віку – здатність до навчання й засвоєння рухових умінь і навичок. В умовах сучасної школи підлітки повинні не лише засвоювати історично сформований досвід людства, сучасні засоби та способи рухової активності, а й мати можливість реалізувати свої здібності, застосувавши навчальні технології нової якості. Відомо, що будь-яке складне утворення особистості та індивідуальності формується на основі певного ансамблю природних власти-

востей людини як індивіда. Науковці зазначають, що природною основою характеру є темперамент; здібності (задатки); інтереси, мотивація поведінки (структура органічних потреб) і т. ін. [1; 2; 5]. Очевидно, що існує загальний генетичний порядок, який визначає виникнення в процесі занять фізичною культурою складних утворень індивідуальності та природних властивостей дітей підліткового віку.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На сьогодні питання вдосконалення рухових умінь і навичок дітей підліткового віку засобами фізичної культури викликають занепокоєння, що зумовлює необхідність досліджень організаційних аспектів навчально-виховного процесу. Ситуація, що склалася, визначається потребою осягнути таку логіку побудови системи шкільних фізкультурно-оздоровчих занять, щоб паралельно з розвитком спортивних здібностей і задатків, не була знівельованою функція засобів фізичної культури для розвитку рухового потенціалу школярів підліткового віку. Сьогодні в школах простежено тенденцію, орієнтовану на розвиток соматичної природи дитини. Меншою мірою враховуються психофізіологічна й соціокультурна сторони її розвитку. Первинні властивості онтогенетичного розвитку рухової функції школярів підліткового віку повинні знайти відображення в змісті не лише уроків фізичної культури, а й упродовж позаурочних форм фізкультурно-оздоровчих занять. Для активізації процесу формування рухових умінь і навичок учнів підліткового віку сучасна концепція побудови уроків, на нашу думку, має враховувати соціальну значущість та освітню спрямованість фізичної культури.

Подальшого вивчення вимагають дидактичні підходи, спрямовані на розроблення ефективних педагогічних технологій і пошук нових форм роботи з дітьми підліткового віку для формування в них життєво необхідних рухових якостей.

Джерела та література

1. Абрамова С. Двигательный навык / С. Абрамова // Легкая атлетика. – 2005. – № 7. – С. 20–21.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям : учеб. пособие / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Завидівська Н. Н. Формування та оцінювання рухової навички в процесі вивчення бар'єрного бігу / Наталія Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. − № 4 (55). – С. 31–34.
4. Кадыков Б. Ф. Формирование двигательных навыков у школьников на уроках физической культуры : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Кадыков Борис Фёдорович. – Пермь, 2004. – 165 с.
5. Фізична рекреація : [навч. посіб. для студ. ВНЗ] / за заг. ред. Є. Н. Приступи. – Дрогобич : Колос, 2010. – 447 с.
6. Яловик А. Фізіологічні та психолого-педагогічні особливості формування рухових навичок / А. Яловик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. − Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. − Вип. 5. − С. 543−547.

Анотації

У статті обґрунтовано особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку. Окреслено причини, через які ускладнюється процес формування рухових умінь і навичок на уроках фізичної культури в школярів підліткового віку. Виокремлено структуру рухового потенціалу людини. Проаналізовано особливості підліткового віку, динаміку розвитку рухових якостей підлітків. Розкрито суть чинників, які сприяють забезпеченню та реалізації рухової функції підлітків.

Констатовано, що дослідження рухової функції дітей підліткового віку – досить складний процес, адже полягає у встановленні певних змін упродовж визначеного часу, що відбуваються на структурному й функціональному рівнях організму школярів. Запропоновано дослідження розвитку моторики підлітків розглядати в межах наукового напряму, який охоплює численні аспекти фізичного розвитку, зростання, дозрівання організму, а також різноманітні аспекти рухових можливостей (досягнень) школярів.

Ключові слова: *школярі, підлітковий вік, рухові вміння й навички, рухова функція, фізична культура.*

Наталья Завыдивская. Особенности формирования двигательных умений и навыков школьников подросткового возраста средствами физической культуры. *В статье обобщены особенности формирования двигательных умений и навыков школьников подросткового возраста. Очерчены причины, из-за которых усложняется процесс формирования двигательных умений и навыков на уроках физической культуры у школьников подросткового возраста. Выделена структура двигательного потенциала человека. Проанализированы особенности подросткового возраста, динамика развития двигательных качеств подростков. Раскрыта суть факторов, что способствуют обеспечению и реализации двигательной функции подростков.*

Констатируется, что исследование двигательной функции детей подросткового возраста является достаточно сложным процессом, поскольку заключается в установлении определенных изменений на протяжении определенного времени, что происходят на структурном и функциональном уровнях организма школьников. Предлагается рассматривать исследование развития моторики подростков в пределах научного направления,

что охватывает многочисленные аспекты физического развития, роста, дозревания организма, а также различные аспекты двигательных возможностей (достижений) школьников.

Ключевые слова: *школьники, подростковый возраст, двигательные умения и навыки, двигательная функция, физическая культура.*

Nataliya Zavydivska. Peculiarities of Formation of Motor Skills and Abilities of Pupils in Adolescence Age by Means of Physical Training. *In the article it is generalized the peculiarities of formation of motor abilities and skills of pupils of adolescence age. It is described the reasons of complication of the process of formation of motor abilities and skills at the lessons of physical culture among pupils of adolescence age. The structure of human motor potential is determined. We have analyzed the peculiarities of adolescence age, dynamics of development of motor qualities of teenagers. It is revealed the essence of factors which contribute to securing and realization of motor function of teenagers.*

It is noted that study of motor function of children of adolescence age is a pretty difficult process, as it consists in establishment of certain changes within certain time which occur at structural and functional levels of pupils' organisms. It isproposed to consider the research of development of motor skills of teenagers within the scientific field which covers various aspects of physical development, growth, maturation of a body, and various aspects of motor abilities (achievements) of pupils.

Keywords: *pupils, adolescence age, motor skills and abilities, motor function, physical culture.*