

**УДК 37.037(07)**

**Алла Добридень**

## **МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Сучасні пріоритети і цінності освіти зумовлюють перегляд усталених підходів до формування її змісту.

Орієнтованість навчального процесу на особистість учня, виховання, утвердження його як вищої цінності і мети освітнього процесу не обмежується лише варіюванням його складових.

Розроблення і запровадження нових, індивідуалізованих технологій навчання, врахування рівня реального розвитку і навчальних можливостей індивідуума, добір відповідних форм і методів його навчання – нагальні потреби сучасного суспільства підготувати вже у школі здорову, гуманістичну, освічену, здатну до самоосвіти і саморозвитку особистість, яка буде спроможна критично мислити, вирішувати життєві і професійні проблеми, самореалізовувати свій творчий потенціал.

Національне виховання, створюване кожним народом протягом багатьох сторіч як система поглядів, переконань, ідей, ідеалів, традицій, звичаїв, покликане формувати світоглядну свідомість і ціннісні орієнтації молоді, передавати їй соціальний досвід і надбання попередніх поколінь. Тому організоване національне виховання, яке відображає історичний шлях народу і перспективи його розвитку, повинно бути науково обґрунтованим (В. Кремень, І. Бех, І. Зязюн, В. Мадзігон, Н. Ничкало, О. Сухомлинська, О. Савченко, Г. Філіпчук та ін.).

Однією з важливих ланок підготовки до життя у суспільстві є фізичне виховання дітей і молоді України, спрямоване на покращення їх фізичного й психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності та захисту Батьківщини (Г. Арзютов, Е. Вільчковський, Л. Волков, А. Лапутін, Г. Максименко, В. Платонов, Ю. Похолоенчук, Б. Шиян та ін.).

Слід зазначити, що окремі аспекти розвитку рухової функції в учнівської молоді досліджувалися як вітчизняними (Е. Вільчковський, Л. Волков, А. Лапутін та ін.), так і зарубіжними вченими (Б. Джонсон, М. Сесіл, Ж. Харрісон та ін.), однак всебічного висвітлення ця проблема не дістала.

Ефективне вирішення педагогічних завдань, спрямованих на формування рухових дій учнів середнього шкільного віку під час занять фізичною культурою та спортом набуває вагомого значення у зв'язку з вимогою суспільства підвищити рівень і якість фізичної підготовленості підростаючого покоління, а також зміцнити здоров'я нації, що тісно пов'язане з економічним, соціальним і політичним розвитком України на

шляху її розбудови.

Мета статті – здійснити теоретико-методологічне дослідження процесу формування і розвитку рухових дій під час занять фізичною культурою, обґрунтувати методичну систему підготовки дітей середнього шкільного віку з використанням фізичних вправ.

Рухова дія відноситься до найдавніших і головних функцій життєдіяльності людини. На різних етапах еволюції їй часто відводилася вирішальна роль у постійній боротьбі за виживання людини як самостійного біологічного виду. Динаміка філогенетичного розвитку рухової функції людини завжди відрізнялася великою інтенсивністю, носила чітко виражений прогресивний характер. Це зумовлено формуванням людини в зовнішньому середовищі, умови якого постійно змінювалися: ускладнювалися рухові завдання, на які людський організм реагував збагаченням своїх координаційних ресурсів завдяки вже організованому педагогічному процесу.

Фізичне виховання як складова частина загальної системи освіти в навчально-виховній сфері дітей та молоді повинне концептуалізуватися на зміцнення фізичного й психічного здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення.

Ці завдання покликані вирішувати й реалізовувати з застосуванням сучасних технологій навчання різноманітних рухових дій, розвитку рухових якостей, фізичного загартування й удосконалення рухової функції організму молоді передусім педагоги, учителі фізичного виховання, тренери, інструктори, громадські працівники.

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, від методики застосування яких у навчально-тренувальному процесі залежить розвиток рухових якостей учнів.

Система фізичного виховання дітей і молоді України ґрунтується на принципах особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм удосконалення. Стратегічною метою фізичного виховання дітей і молоді є зміцнення фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомленої потреби особистого вдосконалення, формування інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань і вмінь щодо здорового способу життя.

Ефективність оздоровчої фізичної культури, особливо занять спортом, істотно залежить від застосування відповідної методики виконання фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження на організм в цілому і на окремі його системи зокрема.

Гравітаційне навантаження в органічній єдності з іншими методичними засобами, методами оздоровлення й атлетичного розвитку особистості полягає в системно-енергетичному підході до здоров'я людини, в прагненні до більшої організованості й упорядкованості вдалих функціональних взаємодій її організму з навколишнім середовищем, доволіно регульованих на основі біоенергетичних критеріїв якості обміну між ними.

Виконання вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження, сприяє ефективному формуванню в учнів різних рухових навичок в процесі реалізації вимог шкільної програми фізичного виховання, позитивно впливає на розвиток скелета і м'язів тіла, які формують правильну поставу людини, її стійкість до навантажень і травм, сприяють усуненню різних порушень [1, с. 74].

Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку реалізується через фізкультурну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття фізичними вправами та участь у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах.

Діяльність сучасної учнівської молоді характеризується, з одного боку, постійним зростанням обсягу освітньої інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, з іншого – низьким рівнем рухової активності у значної частини з них, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я. Відомо, що стан здоров'я різних соціальних груп населення, в тому числі й учнів середнього шкільного віку, значною мірою залежить від їхньої фізичної підготовленості. Тому в модернізації різних форм системи фізичного виховання необхідно обов'язково враховувати сучасні вимоги щодо значного покращення рухової діяльності молоді.

Без розумного і цілеспрямованого керівництва вчителя й активної, свідомої участі учня позитивного результату у процесі навчання досягнути не можна.

Спеціальні фізкультурно-спортивні знання, які засвоюють учні середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання, можна поділити на чотири групи:

- знання, що сприяють організації учнів у процесі фізичного виховання (наприклад, правила безпеки, організації ігор, суддівства тощо);
- знання медично-біологічного спрямування (наприклад, про вплив фізичних вправ на функції організму, про першу медичну допомогу, про втому та відновлення, методи самоконтролю тощо);
- знання, необхідні для практичного засвоєння вправи (наприклад, про техніку виконання вправ);
- знання з організації і методики проведення занять фізичними

вправами.

Ефективність методики формування знань буде вищою, якщо при цьому дотримуватися певних правил. Найважливішими серед них є:

- оволодіння руховою дією повинно починатися з формування знань про сутність рухового завдання і можливі шляхи його вирішення;

- обсяг і зміст знань повинен відповідати віковій учнів, їх попередній теоретичній підготовці та інтелектуальному розвитку;

- учні краще засвоюють теоретичний матеріал програми, якщо при цьому посилаються на знання з математики, фізики, біології тощо. Для цього вчителю фізичної культури необхідно підтримувати тісні контакти з педагогами, що викладають ці предмети, або, інакше кажучи, в повній мірі реалізовувати міжпредметні зв'язки;

- особливістю засвоєння теоретичних відомостей у фізичному вихованні є те, що джерелом знань служить не тільки інформація вчителя та літературні джерела, але й сама рухова діяльність учнів. На основі м'язових відчуттів, аналізу результатів виконання фізичних вправ учень пізнає закономірності рухів, отримує практичні наслідки впливу певних фізичних вправ на розвиток якостей, удосконалення функцій різних систем організму, переконується у власних рухових можливостях і значимості занять особисто для себе;

- ефективність засвоєння теоретичного матеріалу залежить від адекватності вибраних форм і методів його викладання в кожному конкретному випадку;

- основним методом повідомлення знань є метод слова. Ефективними прийомами можна вважати розповідь, бесіду, опис, пояснення та їх поєднання з наочністю;

- важливе місце у методиці формування знань займає контроль їх засвоєння.

З відомих способів контролю найбільш поширеними у процесі фізичного виховання можна вважати:

- усне опитування;

- опитування із застосуванням контрольних карток або поєднання їх з усним опитуванням;

- письмові роботи;

- виконання практичних завдань, що вимагають теоретичних знань [2, с. 43].

Лише такий підхід до розуміння суті навчання у фізичному вихованні може принести користь, а, отже, є цінним для кожної окремої особи і суспільства загалом.

Формування умінь виконувати фізичні вправи, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес, успіх якого залежить від багатьох чинників. Першим серед них є правильне педагогічне керівництво цим процесом, яке полягає

---

у його чіткому структуруванні.

У шкільному фізичному вихованні структуру процесу навчання доцільно будувати у три етапи: розучування рухової дії, її засвоєння та закріплення.

Отже, у процесі фізичного виховання відбувається навчання різним руховим діям в цілях розвитку здатності керувати своїми рухами, а також з метою пізнання закономірностей рухів свого тіла. Навчають також правильному виконанню рухів, використовуваних як загально розвиваючих вправ для управління фізичним розвитком. І, нарешті, учні навчаються техніці рухової дії, необхідних у праці, побуті чи на спортивному тренуванні.

Таким чином перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо у розробці та узагальненні теоретичних й, передусім, експериментальних досліджень фізичного розвитку рухової функції молоді, не створена чітка педагогічна система фізичних вправ для розвитку рухової функції організму молоді тощо.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Лордкипанидзе Д. Дидактика Яна Амоса Коменского / Д. Лордкипанидзе. – М. : Учпедгиз, 1949. – 127 с.
2. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. І. Наумчук. – Тернопіль : Астон, 2010. – 160 с.
3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Академия, 2002. – 384 с.