

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлено результати аналізу теоретико-методичних основ розвитку рухової функції учнівської та студентської молоді. Розглядаються питання формування рухових умінь, навичок в процесі навчання рухам під впливом занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання, формування рухів, навчання, здоров'я.

Постановка проблеми. В Україні склалася тривожна ситуація, яка представляє велику загрозу національній безпеці, соціальній і демографічній сферам. Критичний рівень здоров'я, фізичної підготовленості й фізичного розвитку учнів і студентів є наслідком зниження їхньої рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні навчання, впровадженні інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умовах навколишнього середовища.

Саме фізичне виховання, як невід'ємна складова навчального процесу, може сприяти підвищенню працездатності, зміцненню та збереженню здоров'я дітей та молоді. З огляду на це, важлива роль у навчально-виховному процесі сучасної школи відведена діяльності вчителя фізичного виховання, який здатний виявляти суперечності фізичного розвитку, підвищувати рівень рухової активності молоді, на високому рівні реалізовувати свої професійні функції.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На засіданні Громадської гуманітарної ради, присвяченому розвитку в Україні фізичної культури і спорту в контексті формування здорового способу життя. Президент Національного олімпійського комітету Сергій Бубка підтримав позицію Президента України Віктора Януковича, що до питання здорового способу життя як найважливішого чинника, що впливає на здоров'я та має стати пріоритетом для суспільства і держави.

Президент Національної академії педагогічних наук України, президент студентської спортивної спілки України Василь Кремень наголосив, що про актуальність питання, яке обговорювалося на Громадській гуманітарній раді, свідчить хоча б те, що за аналізом учених, за станом здоров'я населення Україна знаходиться приблизно на сотому місці у світі.

"Це ще раз свідчить про правильність висновку, який зробив Глава держави про незадовільний стан здоров'я громадян України", – зазначив він. Щоб змінити таку ситуацію стосовно стану здоров'я громадян України, насамперед, на думку В. Кременя, всьому суспільству треба усвідомити, що сьогодні людина, її здоров'я піддається більшим ризикам, викликам, аніж це було навіть кілька років тому.

"Ми повинні створити, розробити нову, цілісну модель життя людини в сучасних умовах, де в центрі було б якраз її психічне, інтелектуальне і фізичне здоров'я". – переконаний він. Президент Національної академії педагогічних наук також підтримав думку Президента України про необхідність пропаганди здорового способу життя людини.

В Україні особлива увага приділяється проблемам здоров'я школярів і молоді, створенню нормативно-правової та освітньої бази для формування здорового способу життя підрастаючого покоління. Для вирішення цієї проблеми прийнята ціла низка державних документів [3]. Це Державна національна програма "Освіта" (Україна ХХІ століття), Державний стандарт базової і повної середньої освіти, важливим структурним компонентом якого є виокремлення і розкриття змісту освітньої галузі "Здоров'я і фізична культура", Концепція національного виховання, Національна програма "Діти України", Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" тощо. Впровадження вищезгаданих і ряду інших програм вимагає перегляду сформованих стереотипів поведінки сучасної молоді, переосмислення концептуальної моделі здоров'я з урахуванням того, що провідне значення у його збереженні та зміцненні належить такому фактору, як спосіб життя.

Мета роботи – проаналізувати стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практичній діяльності, визначити теоретико-методичні основи розвитку рухової функції молоді.

Результати дослідження. Рухова функція 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 задачі, на які людський організм реагував збагаченням своїх координаційних ресурсів завдяки вже організованому педагогічному процесу [1].

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 [2, 5, 8].

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 та студентів.

Слід зазначити, що окремі аспекти розвитку рухової функції в учнівській і студентській молоді досліджувалися як вітчизняними (Е.С. Вільчковський, Л.В. Волков, А.М. Лапутін та інші), так і зарубіжними вченими (М. Сесіл, Б. Джонсон, Ж. Харрісон та інші). Останнім часом учені й спеціалісти порушують питання про необхідність істотного вдосконалення чи перебудови системи фізичного виховання дітей та молоді. Ця система, на нашу думку, повинна ґрунтуватися на основі реалізації гуманних принципів педагогіки і психології, найважливішими з яких є: посилення уваги до кожної особистості як до вищої соціальної цінності; перетворення учня з об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога в суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення й самовизначення; демократизація у взаєминах викладача й учнів; формування в молоді мотивації різнобічного гармонійного розвитку тощо. Важливим в удосконаленні та організації фізичного виховання підростаючого покоління є більш повне врахування індивідуальних морфофункціональних і психологічних особливостей людини в процесі її фізичного виховання з обов'язковою відповідністю рухів активності ритмам вікового розвитку людини і фундаментальних закономірностей цілеспрямованого перетворення життєвого потенціалу [7, 9].

Велика увага приділяється також істотному переорієнтуванню цілей та завдань фізичного виховання. Мова йде про перехід від системи, орієнтованої на розвиток лише визначених фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок, до системи, що дає людині глибокі знання про свій організм, його рухові можливості, засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження й зміцнення здоров'я, а також формуючої потреби в здоровому способі життя, фізичному вдосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами та спортом.

Діяльність сучасної учнівської, і студентської 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. Тому в модернізації різних форм системи фізичного виховання необхідно обов'язково враховувати сучасні вимоги щодо значного покращення рухової функції молоді.

Внутрішня педагогічна логіка формування і розвитку рухової функції має розглядатися з дидактичної точки зору як поступовий і послідовний перехід від знань та уявлень про рухову дію, правила й умови її виконання до формування вмінь її виконувати, а потім – до закріплення в навичці.

При організації педагогічного процесу навчання дітей та молоді перед учителем і тренером виникають значні методичні проблеми, зумовлені надзвичайною складністю як рухової функції людини, так і зовнішніх взаємодій організму й специфіки того чи іншого виду діяльності в фізичному вихованні та спорті. Одна з них – вибір правильної відповіді на питання, якою повинна бути техніка вправ: стандартною для всіх чи індивідуальною. У навчально-тренувальному процесі ці два підходи можуть поєднуватися, проте завжди необхідно враховувати конкретні обставини переважного використання того чи іншого методичного прийому. Більшість спеціалістів стверджує, що на початкових етапах навчання вчитель має пропонувати учням такі зразки техніки, які характерні для багатьох людей, тобто мають відомий ступінь стандартності. В міру засвоєння елементів техніки навчання варто поступово індивідуалізувати, будувати з урахуванням особливостей моторики кожної людини.

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, довільно 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 [4, 6].

У процесі формування організму людини відбувається нерівномірний розвиток структур, функцій різних органів і систем. Це вимагає відповідної корекції педагогічних впливів у процесі багаторічного тренування, використання якого повинне ґрунтуватися на знаннях закономірностей організму, що росте. Природні вікові стимули розвитку організму спортсменів, вступаючи в діалектичний взаємозв'язок із педагогічними впливами, формують єдину систему багаторічного навчально-тренувального процесу.

Що стосується гармонійного розвитку фізичних якостей, загальної витривалості, а особливо досягнення високих спортивних результатів у спортивних іграх, легкоатлетичних локомоціях, де на перше місце висувається техніка рухів і силові якості, – найбільш доцільним буде заняття в гіпергравітаційному костюмі, тобто умови гіпергравітації.

Висновки. Враховуючи те, що стан здоров'я дітей і молоді значно погіршився під впливом різних чинників соціально-економічного, екологічного характеру, а також неадекватної фізичної активності, необхідно якнайповніше використовувати можливості системи фізичної освіти для вирішення завдань зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, виховання здорового способу життя школярів і молоді.

Найкращих результатів у розвитку рухової активності молоді у кожному конкретному виді фізичної культури можна досягти при максимальному урахуванні індивідуальних рухових характеристик, соціально-психологічних факторів, морфофункціональних здібностей організму. Це створює умови до самовизначення, самовиховання, саморозвитку й самореалізації молоді в різних видах фізкультурної діяльності. Самовизначення, як відомо, базується на відповідних нахилах і здібностях молоді до певного виду фізкультурної активності. З цього випливає, що арсенал засобів, методів і форм проведення різних видів фізичної культури настільки широкий і різноманітний, що дозволяє знайти адекватне вирішення використання їх у фізкультурній діяльності з обліком індивідуальних особливостей кожного. Головні принципи цієї стратегії полягають у відповідності змісту фізкультурної активності та її умов індивідуальному стану організму студента чи учня, гармонізації й оптимізації фізичного тренування, лібералізації фізкультурного виховання відповідно до особистих уподобань і здібностей молоді людини.

Перспективи подальших досліджень. Розглянуті в статті проблеми потребують подальшого аналізу. Планується проведення наукових досліджень в напрямках: вивчення функціонального стану організму школярів та студентів та біомеханічних особливостей рухових дій.

Використані джерела

1. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Науковий світ, 2001. – 201 с.
2. Тимошенко О. Рухова активність чи нормативи?: сучасні проблеми та вимоги суспільства щодо підвищення ефективності фізичного виховання школярів / О. Тимошенко // Освіта: всеукр. громад.-політич. тижневик. – 2011. – 18-25 трав. (№ 24). – С. 8-9.
3. Міжгалузева комплексна програма "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки. (Витяг) Затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 10.01.02 р. – № 10. – 12 с.
4. Лапутін А.Н. Дидактическая биомеханика: проблемы и решения // Наука в Олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1995. – №2 (3). – С. 42-51.
5. Лапутін А.Н. Кинезиология – учение о двигательной функции организма человека / А.Н. Лапутін // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 54. – С. 9-13.
6. Лапутін А.Н. Гравітаційна тренівка / А.Н. Лапутін. – К: Знання, 1999. – 316 с.
7. Костюченко В.Ф. Государственные стандарты высшего образования в области физической культуры и спорта третьего поколения: какими им быть? / В.Ф. Костюченко, А.В. Минаев, Е.Ф. Орехов, В.С. Степанов // Теория и практика физической культуры. 2006. – № 12. – С. 2-17.
8. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой / Н.А. Носко. – К.: Науковий світ, 2000. – 336 с.
9. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. док. пед. наук. – К., 2003. – 45 с.

Nosko M.O., Nosko Y.M.

It the article the results of theoretical-methodical basis of moving functions development among schoolchildren and students are presented. The problems of formation of propulsion skills in a learning process to motions under influencing of occupations by physical culture and sports are esteemed.

Key words: *a motor performance, physical training, formation of motions, training, health.*

Стаття надійшла до редакції 14.09.2011