

**УДК 378**

**Антон Власенко**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0009-0003-0530-2956

DOI 10.24139/2312-5993/2023.04/060-069

## **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Стаття присвячена методичним особливостям розвитку рухових якостей учнів основної школи. Одним із головних завдань нашого дослідження є розробка методики розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури з урахуванням рівнів біологічного розвитку. Дослідження індивідуальних вікових особливостей біологічного розвитку дітей, закономірностей процесів росту і розвитку організму, виявлення відмінностей між дітьми одного віку є основою реалізації даної методики. В основу методики розвитку рухових якостей учнів покладено формування здатності організму до накопичувальної адаптації, яка сприяє пристосуванню учнів до характеру та сили впливу фізичних вправ і додаткових засобів, спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму. Комплекси вправ для розвитку рухових якостей застосовувалися відповідно до виявлених особливостей біологічного віку учнів.*

**Ключові слова:** *учні, рухові якості, ріст і розвиток, методика, учні основної школи, урок фізичної культури.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства система фізичного виховання школярів перебуває на стадії реформування. В Україні проведення реформ у школах обумовлено спільним Рішенням Міністерства освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я України та Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту № 13 / 1-2 від 11.11.2008 року «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді в навчальних закладах України», а також смертельними випадками під час проведення уроків фізичної культури та позакласних занять. Одним з найважливіших етапів проведення реформ стала розробка і впровадження нової навчальної програми, в основі якої лежить принцип варіативності. Головна особливість полягає у модульному навчанні (Бойченко, 2015).

Програма складається з інваріантної та варіативної складової. До інваріантної складової відносяться теоретико-методична підготовка учнів, а також загальна фізична підготовка. Варіативна

складова представлена різними видами спорту. Фактично кожен вид спорту може вивчатися у вигляді варіативного модуля (Безверхня, 2014; Круцевич, Воройов, Безверхня, 2011). Процес фізичного виховання в школі спрямований на навчання фізичним вправам, розвиток рухових якостей, надання спеціальних знань у галузі фізичної культури та спорту, формування організаторських вмінь та навичок, виховання характеру учнів та інше. Фізичне виховання школярів проходить у певному середовищі під дією зовнішніх і внутрішніх чинників. Цей процес можна розглядати як результат впливу цих умов, а також як результат протидії негативним умовам довкілля при спрямованому впливі засобів фізичного виховання. Одним із шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання є вдосконалення технологій формування рухових якостей дітей шкільного віку, що дозволяє організовувати процес фізичного виховання на основі диференціації фізичних навантажень з урахуванням рівнів біологічного розвитку.

Діти одного хронологічного віку відрізняються за індивідуальними особливостями розвитку організму, тобто характеризуються різним рівнем біологічного розвитку або різним біологічним віком. Біологічний розвиток дітей характеризується певною варіативністю морфофункціональної зрілості, рівнем фізичної працездатності та фізичної підготовленості, характером адаптаційних реакцій дітей одного хронологічного віку (Рибалко, 2019).

**Аналіз актуальних джерел.** Як зазначають вчені (О. Школа, 2015; С. Ткачов, 2015; В. Ареф'єв, 2017; В. Приходько, 2017; М. Галай, 2017 та інші), фізичне навантаження, яке не відповідає індивідуальним особливостям розвитку організму учнів, може негативно вплинути на здоров'я дітей, сповільнити темпи їх фізичного розвитку та нерідко супроводжується втратою інтересу до уроків фізичної культури. У зв'язку з цим практичний інтерес становить розробка методики розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури з урахуванням рівнів біологічного розвитку.

На думку вчених (А. Сітовський, 2011; Ж. Козіна, 2015; В. Друзь, 2015) індивідуальні особливості біологічного розвитку організму учнів обумовлюють різні здібності до навчання.

За даними авторів А. Х. Дейнеко, Т. Ю. Круцевич, Д. С. Єлисеєвої, правильна організація процесу фізичного виховання сприяє розвитку

інтересу до рухової діяльності; чинить благотворну дію на організм, що розвивається; посилює стійкість організму до несприятливих дій навколишнього середовища; забезпечує гармонійний розвиток особистості: духовний, фізичний, моральний.

На думку вчених К. В. Мулик, Г. П. Грибана фізична активність сприяє не тільки поліпшенню індивідуального фізичного і психічного здоров'я, а також і зміцненню соціальної єдності та благополуччя на рівні всієї спільноти.

Одним із шляхів забезпечення гармонійного розвитку рухових якостей учнів є підбір засобів фізичного виховання, що відповідають індивідуальним особливостям розвитку їх організму. Наразі проблема диференціації фізичних навантажень школярів середніх класів на уроках фізичної культури з урахуванням рівнів біологічного розвитку організму залишається недостатньо розробленою.

Урахування рівня біологічного розвитку учнів основної школи в процесі фізичного виховання дозволяє кожному учневі виконувати навантаження в оптимальному режимі та підвищувати рівень фізичного розвитку, що доводить актуальність теми дослідження.

**Мета дослідження:** Експериментально перевірити методику розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури відповідно до рівнів їх фізичного здоров'я.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз проблеми диференціації фізичних навантажень на уроках фізичної культури в школі.
2. Виявити особливості та визначити рівні біологічного розвитку учнів основної школи.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури з урахуванням рівнів біологічного розвитку.

**Виклад основного матеріалу.** Основними напрямками оптимізації фізичного виховання в школах є: розробка методології педагогічного контролю навчального процесу та розвитку рухових здібностей з використанням багатовимірної статистики; розробка методологічних підходів до раціоналізації навчальних програм; вивчення закономірностей розвитку рухових функцій у дітей та підлітків; вивчення закономірностей реакції організму на різні режими фізичних вправ, що чергуються з інтервалами відпочинку (Шкретій, 2010).

Фізична культура як загальноосвітня дисципліна значно виділяється серед інших навчальних дисциплін, оскільки дитина вчиться на заняттях виявляти не лише інтелектуальні здібності як на більшості інших навчальних курсів, але й проявляє різноманіття фізичних та особистісних якостей, вчиться уважно і бережливо ставитися до власного тіла, більш активно взаємодіяти з однолітками в колективно-групових завданнях, проявляти організаторські та лідерські здібності (Лоза, Рибалко, 2020).

Крім того, в даному процесі використовуються засоби, методи і способи організації, нормативні основи, цілі та принципи, що сприяють досягненню кінцевого результату фізичного виховання. Організація фізичного виховання у закладах середньої освіти є досить складним соціально-психологічним процесом та управлінським завданням, оскільки організаторам цього процесу слід вирішити цілий комплекс масштабних і різнорівневих завдань.

Фізичне виховання в школі не може бути зведене лише до поліпшення фізичних здібностей, а також має бути спрямоване на поліпшення особистої гігієни, профілактики травм, підвищенню рівня інформованості та знань про ризики і заходи безпеки в процесі рухової активності. Крім того, фізичне виховання повинно сприяти освоєнню навичок поведінки в разі надзвичайної ситуації (Безверхня, 2014; Круцевич, Воройов, Безверхня, 2011).

Метою фізичного виховання дітей середнього шкільного віку є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження власного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя (Рибалко, 2020).

Сучасна система навчання фізичним вправам побудована, головним чином, на принципах вікової і статевої диференціації учнів за станом їх здоров'я та рухової підготовленості. Вік та стать є загальноприйнятими чинниками при розробці змісту диференційованого навчання руховим умінням та навичкам. Однак інтенсивність біологічного дозрівання організму, особливості фізичного розвитку (маса та довжина тіла), властивості нервової системи і темпераменту, конституційний тип не завжди враховуються вчителями під час проведення уроків з фізичної культури.

Різний рівень фізичної підготовленості, фізичного та біологічного розвитку учнів одного паспортного віку, різне ставлення їх до засобів фізичної культури, а також узагальнення власного досвіду та експериментальне вивчення особливостей розвитку організму дітей даного віку є підставою для розробки авторської методики розвитку рухових якостей з урахуванням вищезазначених чинників. Такий підхід дозволив визначити мету, завдання, принципи, засоби, методи, зміст та особливості методики розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури з урахуванням рівнів біологічного розвитку. В основу методики розвитку рухових якостей учнів нами було покладено формування здатності організму до накопичувальної адаптації, яка сприяла пристосуванню учнів до характеру та сили впливу фізичних вправ та додаткових засобів, спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму.

Представлена методика вирішує загальні та спеціальні завдання.

*Загальні завдання:*

- 1) формування в учнів 5-7-х класів свідомих потреб та інтересів до занять фізичними вправами і залучення до здорового способу життя;
- 2) підвищення рівня знань в учнів про засоби, методи і форми організації самостійних занять фізичними вправами;
- 3) виховання відчуття патріотизму та потреби в учнів до участі в спортивно-масових заходах у школі та за місцем проживання.

*Спеціальні завдання:*

- 1) підвищення рівня фізичної підготовленості в учнів 5-7-х класів упродовж навчання з урахуванням рівня біологічного розвитку;
- 2) визначення оптимального обсягу фізичного навантаження для кожної групи учнів відповідно до рівнів їх біологічного розвитку;
- 3) оптимізація рухового режиму учнів протягом дня;
- 4) підвищення мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

*Принцип оздоровчої спрямованості* відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури в суспільстві. Фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з урахуванням рівня фізичного та біологічного розвитку, а також підготовленості учня.

*Принцип індивідуалізації* полягав у підборі загальнорозвивальних вправ в основній частині уроку, підборі спеціальних засобів розвитку рухових якостей, рухливих і спортивних ігор; дозуванні навантаження; розрахунку тривалості інтервалів відпочинку між виконанням навчальних завдань.

*Принцип доступності* використовувався нами під час вибору дозування фізичних навантажень для кожної групи учнів в залежності від їх функціональних можливостей. Передбачалося, що фізичні вправи та їх дозування для учнів з різним рівнем біологічного розвитку не повинні бути надмірно важкими і надмірно легкими.

*Принцип систематичності* під час розвитку рухових якостей передбачав регулярне багаторазове і раціонально організоване повторення фізичних вправ, поступове ускладнення навантажень, підвищення вимог до якості виконання рухових дій, а також чергування навантажень і відпочинку. Систематичність полягала в тому, що позитивний ефект кожного наступного заняття закріплював і поглиблював адаптаційні перебудови в організмі учнів та сприяв розвитку рухових якостей.

Основними формами реалізації розробленої методики були уроки фізичної культури. В педагогічному експерименті нами застосовувалися такі різновиди уроків: вступні, вивчення нового матеріалу, вдосконалення і закріплення вивченого, «змішані» уроки та контрольні. Найбільша моторна щільність, та, відповідно, і рухова активність учнів, була нами досягнута на уроках з вивчення нових вправ, рухливих і спортивних ігор (50-55 %), на уроках повторення пройденого матеріалу від 45-50 %, на «змішаних» уроках - 40-45 %, на контрольних уроках - 30-35 %. Дидактичні завдання вирішувались в різних поєднаннях, що вимагало виконання різновидів фізкультурно-оздоровчої діяльності та авторського особливого розміщення навчального матеріалу і специфічної організації дій педагога та учнів.

Підвищення рівня розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури досягалось в разі дотримання таких педагогічних умов: розвитку в учнів позитивного ставлення і мотивації до уроків фізичної культури; вибору оптимальної величини фізичного навантаження, враховуючи рівні біологічного розвитку учнів; забезпечення необхідним інвентарем та умовами

проведення уроків; активізації самостійної роботи учнів і врахування сенситивних періодів розвитку їх рухових якостей; здатністю до самооцінки, самоаналізу і самоконтролю.

Під час проведення уроків з фізичної культури ми використовували переважно практичні методи навчання. *Метод слова* - без цього методу неможливо навчати, оскільки словом учитель пояснює новий матеріал, активізує учнів, поглиблює сприйняття. *Метод наочності* - показ малюнків, схем, фотографій, відео демонстрації розучуваних вправ учнями. *Метод цілісної вправи* - навчання вправі повністю, коли вправа по структурі не складна. *Метод розчленовування вправи* - вправа розчленовується на структурні частини і вивчається по частинах, а потім з'єднується в єдине ціле. *Ігровий метод* - проведення ігор для підвищення емоційності та зацікавленості навчальними заняттями, для відпочинку та розвитку рухових якостей. *Змагальний метод* - зіставлення сил і можливостей учнів в умовах суперництва. При використанні даного методу максимально проявляються всі рухові якості.

Важлива роль в розвитку рухових якостей учнів належала педагогічному контролю. Педагогічний контроль - це система заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень. Для перевірки ефективності розробленої методики здійснювалось тестування рівня фізичної підготовленості на початку та в кінці навчального року. У процесі занять контроль здійснювався шляхом спостереження за диханням і пульсом, забарвленням шкірних покривів, місцями локалізації та великою кількістю потовиділення, координацією рухів, станом уваги, характером реакції на несподівані подразники тощо, а також обліком різкого зниження працездатності, висловлювань і скарг учнів з приводу навантажень. Така організація занять підвищує позитивну мотивацію до уроків фізичної культури, рівень фізичної підготовленості, результативність освітнього процесу, а також сприяє розвитку творчої активності учнів.

Педагогічний формувальний експеримент показав, що учні середнього шкільного віку суттєво відрізняються один від одного за рівнем розвитку рухових якостей. Результати тестування дозволили виділити учнів з високим, достатнім, середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що парадигма теоретико-методичного обґрунтування викладання фізичної культури в закладах середньої освіти України не відповідає сучасним соціальним викликам і вимогам щодо забезпечення фізичного здоров'я підростаючого покоління.

Методика розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури з урахуванням рівнів біологічного розвитку побудована на диференціації фізичних навантажень учнів. Регулювання фізичного навантаження здійснюється за рахунок: застосуванням різного темпу виконання; збільшенням або зменшенням амплітуди рухів; ускладненням або спрощенням виконання вправ; виконанням вправ з різними предметами.

В основу методики розвитку рухових якостей учнів покладено формування здатності організму до накопичувальної адаптації, яка сприяє пристосуванню учнів до характеру та сили впливу фізичних вправ і додаткових засобів, спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму. У роботі з учнями експериментальних груп 5-х класів переважали навчальні уроки, які становили 50-60 % загальної кількості занять, у 6-х класах - близько 50 %, у 7-х класах 40-45 %. Із зростанням віку учнів питома вага навчальних уроків у роботі з ними знижувалася, а питома вага розвивальних занять, навпаки, збільшувалася, досягаючи в 7-х класах 45-50 %.

Отже, запропонована експериментальна методика розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури може бути визнана ефективною, оскільки її впровадження у практику призвело до позитивних змін на статистично достовірному рівні.

## ЛІТЕРАТУРА

- Безверхня, Г. В. (2014). *Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів* (автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02). Львів. (Bezverkhnia H. V. (2014). *Motivation for Physical Education and Sports Classes in Students from Grades 5 to 11*. (Ph.D. thesis abstract). Lviv).
- Бойченко, А. В. (2015). Використання інноваційних методик у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту*, 9, 46–49. (Boichenko, A. V. The Use of Innovative Techniques in the Training of Future Physical Education. *Modern technologies in the field of physical education and sports*, 9, 46–49).
- Круцевич, Т. Ю., Воройов, М. І., Безверхня, Г. В. (2011). *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді*. Київ: Олімп. літ-ра, 2011. (Krutsevych,

- T. Yu., Voroiiov, M. I., Bezverkhnia, H. V. (2011). *Control in Physical Education of Children, Adolescents, and Youth*. Kyiv: Olymp. Lit-ra, 2011).
- Лоза, Т. О., Рибалко, П. Ф. (2020). Вивчення інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. *The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava: Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World* (November 17 – 18, 2020, Bratislava, Slovak Republic), pp. 273 - 282. (Loza, T. O., Rybalko, P. F. (2020). Studying the Interests of Younger Schoolchildren in Physical Activity during Physical Education. *The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava: Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World* (November 17 – 18, 2020, Bratislava, Slovak Republic), pp. 273 – 282.
- Рибалко, П. Ф. (2020). *Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти* (автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04). Слов'янськ. (Rybalko, P. F. (2020). *Theory and Practice of Professional Training of Future Physical Education Teachers for the Organization of Physical and Health Environment in General Secondary Education Institutions*. (D.Sc. thesis abstract). Sloviansk).
- Рибалко, П. Ф. (2019). Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*, 19, 67-71. (Rybalko, P. F. (2019). Transformation of the Educational Space in Ukraine Towards the Organization of Physical and Health Environment in General Secondary Education Institutions. *Innovative pedagogy*, 19, 67-71).
- Шкретій, Ю. М. (2010). Реалізація Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 1, 27–30. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs\\_2010\\_1\\_8.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs_2010_1_8.pdf). (Shkretii, Yu. M. (2010). Implementation of the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" in the Educational Sphere. Physical education, sports and health culture in modern society, 1, 27–30. Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs\\_2010\\_1\\_8.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs_2010_1_8.pdf).

### SUMMARY

**Vlasenko Anton.** Methodological specifics of developing motor skills in elementary school students during physical education lessons.

*The analysis of literary sources indicates that the paradigm of theoretical and methodological justification for teaching physical education in secondary education institutions in Ukraine does not correspond to contemporary social challenges and requirements for ensuring the physical health of the younger generation.*

*The main directions for optimizing physical education in schools include:*

1. *Development of a methodology for pedagogical control of the educational process and the development of motor skills using multidimensional statistics.*

2. *Development of methodological approaches for rationalizing educational programs.*

3. *Study of the regularities in the development of motor functions in children and adolescents.*

4. *Investigation of the patterns of the body's response to various regimes of physical exercises interspersed with rest intervals.*

*This article is dedicated to the methodological aspects of developing motor skills in primary school students.*

*The modern physical education system is primarily based on the principles of age and gender differentiation of students according to their health and motor readiness. Age and gender are generally accepted factors when developing the content of differentiated teaching of motor skills and abilities. However, factors such as the intensity of biological maturation, physical development characteristics (body weight and length), properties of the nervous system and temperament, and constitutional type are not always taken into account by teachers during physical education classes.*

*Different levels of physical fitness, physical and biological development among students of the same chronological age, their varying attitudes toward physical culture means, as well as the generalization of personal experience and experimental study of the peculiarities of children's development at a given age, provide a basis for developing an author's methodology for developing motor skills, taking into account the factors mentioned above.*

*One of the main objectives of our research is to develop a methodology for improving the motor skills of primary school students during physical education classes, taking into account the levels of biological development. Investigating the individual age-specific features of children's biological development, the regularities of growth and development processes, and identifying differences among children of the same age form the basis of implementing this methodology. The methodology for developing motor skills in students is based on forming the body's ability for cumulative adaptation, which facilitates the students' adaptation to the nature and intensity of physical exercises and additional means aimed at enhancing the functional capabilities of the body. Sets of exercises for developing motor skills were applied in accordance with the identified biological age characteristics of the students.*

*The methodology for developing the motor skills of elementary school students in physical education classes, taking into account the levels of biological development, is based on the differentiation of physical loads for students. Regulation of physical activity is achieved through: varying the pace of execution; increasing or decreasing the amplitude of movements; complicating or simplifying the performance of exercises; performing exercises with different equipment.*

*The methodology for developing the motor skills of students is based on the formation of the ability of the body to accumulate adaptation, which contributes to the adaptation of students to the nature and intensity of the impact of physical exercises and additional means aimed at increasing the functional capabilities of the body. In working with students in the experimental groups of the 5th grade, educational lessons predominated, accounting for 50-60% of the total number of classes, in the 6th grade - about 50%, in the 7th grade - 40-45%. As students' age increased, the proportion of educational lessons in their work decreased, while the proportion of developmental activities increased, reaching 45-50% in the 7th grade.*

*Therefore, the proposed experimental methodology for developing the motor skills of elementary school students in physical education classes can be considered effective, as its implementation in practice has led to positive changes at a statistically significant level.*

**Key words:** *students, motor skills, growth and development, methodology, primary school students, physical education lesson.*