

Розробка програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами екстремальних видів рухової активності

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Дослідження виконано відповідно до теми кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах, школах та позашкільних установах» (номер державної реєстрації 0116U003890) Зведеного плану НДР ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» на 2014–2018 рр.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Передумовою розроблення комплексної програми з розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності стали матеріали наукових досліджень про зниження на 75 % за останні 20 років стану здоров'я, фізичної підготовленості й рухової активності школярів [1; 6].

Значна частина дослідників [2; 4; 5; 12] переконливо доводить, що такий стан значною мірою зумовлено малоефективною системою позакласної роботи з фізичного виховання в сучасній школі, якій притаманний авторитарний підхід до планування занять, де не беруться до уваги інтереси та бажання учнів.

Запропоновані школярам позаурочні заняття не містять новизни, а здебільшого дублюють засоби, які використовуються на уроках фізичної культури, що знижує інтерес до рухової активності.

Це спонукає педагогічну громадськість до пошуку таких дидактичних моделей, які спроможні забезпечити формування в діалектичному взаємозв'язку як фізичних, так і морально-духовних якостей особистості на засадах творчої самореалізації та індивідуалізації.

Формулювання мети й завдань дослідження. Мета статті – розробити програму розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури та педагогічного досвіду роботи у сфері фізичної культури визначено, що виокремлення способів підвищення рухової активності школярів, зокрема розроблення різних оздоровчих програм із фізичного виховання учнів і їх інтеграція на всіх рівнях освіти є на сьогодні актуальним питанням [3; 6; 8].

Запропонована комплексна програма для оздоровчого гуртка «Екстрим» передбачає оновлення змісту позакласних занять екстремальними засобами фізичної культури (скейтбординг, роллерспорт), до яких виявили інтерес 13–14-річні підлітки під час констатувального експерименту. Ця програма зорієнтована на розвиток різних координаційних здібностей школярів. У процесі її розроблення брали до уваги матеріали констатувального експерименту, власні спостереження та враховували основні положення чинних навчальних програм шкільного курсу «Фізична культура», їх оновленого змісту [9], пріоритетним напрямом якого є гуманістична спрямованість: турбота про здоров'я учнів; створення умов для саморозвитку; осмислення ними ролі рухової активності з позиції можливостей організму та власних інтересів.

Мета програми – створення умов для розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років з опорою на психофізичні особливості підліткового віку та інтерес до екстремальних видів рухової активності.

Мета реалізується комплексом таких освітньо-мотиваційних та оздоровчо-виховних **завдань**:

- популяризація екстремальних засобів фізичної культури, розширення уявлення про їх значення в зміцненні здоров'я, веденні здорового способу життя;
- розширення рухового досвіду, удосконалення життєво необхідних рухових дій засобами скейтбордингу й катання на роликівих ковзанах;
- набуття практичних навиків самостійних занять руховою активністю, уміння організації безпечного дозвілля та надання першої допомоги при травмах;
- розширення функціональних можливостей організму школярів завдяки розвитку основних фізичних і спеціальних якостей (здібностей);
- утвердження дисциплінованості, морально-вольових якостей з опорою на соціально-громадську та комунікативну компетентність.

Комплексність розробленої програми з розвитку координаційних здібностей оздоровчого гуртка «Екстрим» для підлітків 13–14 років забезпечується поєднанням у її змісті засобів екстремальних

видів рухової діяльності: скейтбординг, фрістайл, стрітстайл і роллерспорт, що реалізуються за посередництва принципів варіативності й модульності, а також дидактичних принципів свідомості, доступності, систематичності, наочності, міцності, самостійності, контролю, комфортності, діалогічності та відповідальності.

Програма передбачає 450 годин із тижневим навчальним навантаженням 4 год, тобто тричі на тиждень: 10 год із загального обсягу часу припадає на теоретичну підготовку; 134 год – практично-тренувальні заняття в такому режимі: понеділок – 1 год на загальну фізичну (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП); 3 год – це два заняття (середа, п'ятниця) по 1,5 год із технічної підготовки зі скейтбордингу і катання на роликах. При цьому 306 год займає самостійна робота, яка передбачає поєднання комплексів спеціальних вправ із розвитку координаційних здібностей, катання на скейтбордах, роликах і самоконтроль. Більш детальне виділення часу на реалізацію структурних компонентів змісту програми в умовах оздоровчого гуртка подано на рис. 1.

До занять в оздоровчому гуртку залучають усіх бажаючих школярів 13–14 років, які за станом здоров'я можуть займатися вибраними видами рухової активності та володіють власним інвентарем.

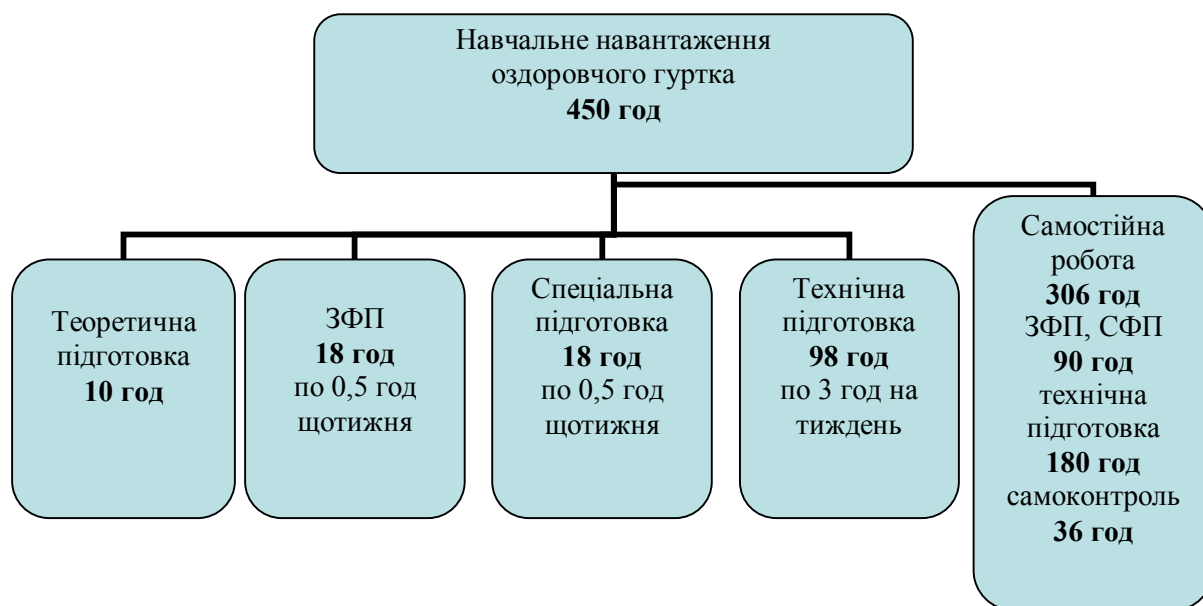


Рис. 1. Розподіл часу на реалізацію комплексної програми з розвитку координаційних здібностей у річному циклі оздоровчого гуртка «Екстрим»

Тренувальний процес на перших етапах (п'ять занять) проводився на асфальтованих шкільних майданчиках, де розучувався мінімум техніки катання: класична стійка, розміщення центру ваги тіла, володіння технікою падіння, ходьба та прокат на роликах уперед, назад, у сторони, визначення опорної ноги.

Для домашніх самостійних занять учасникам оздоровчого гуртка рекомендовано скористатися дворовими майданчиками за місцем проживання, а щоб запобігти травматизму – придбати засоби захисту (шолом, наколінники, налокітники, рукавиці). Більш досконале відпрацювання елементів екстремальних видів занять проводили на базі приватного оздоровчого комплексу, який обладнано спеціальними майданчиками для катання на роликах і скейтбордах (трамплін, перила, пандуси, тощо).

Опанування змісту комплексної програми в умовах оздоровчого гуртка «Екстрим» відбувалося впродовж дев'яти навчальних місяців за три етапи: інформаційно-мотивувальний, діяльнісно-розвивальний, самостійно-компетентнісний.

Під час реалізації програми розвитку координаційних здібностей засобами скейтбордингу й роликового катання в умовах оздоровчого гуртка «Екстрим» використовувалися такі методи та форми роботи: словесні (міні-лекції, пояснення, розповідь, бесіда), практичні (моделювання, ігровий, змагальний, тренінги), наочні (відеоматеріали, схеми, світлини), інтерактивні (відверта розмова, диспути, «мозковий штурм», рольова гра).

На завершення занять в оздоровчому гуртку з використанням екстремальних видів рухової активності учні повинні:

- знати:
 - загальнокультурні та оздоровчі функції фізичної культури, їхню роль в утвердженні пріоритетів здорового способу життя;

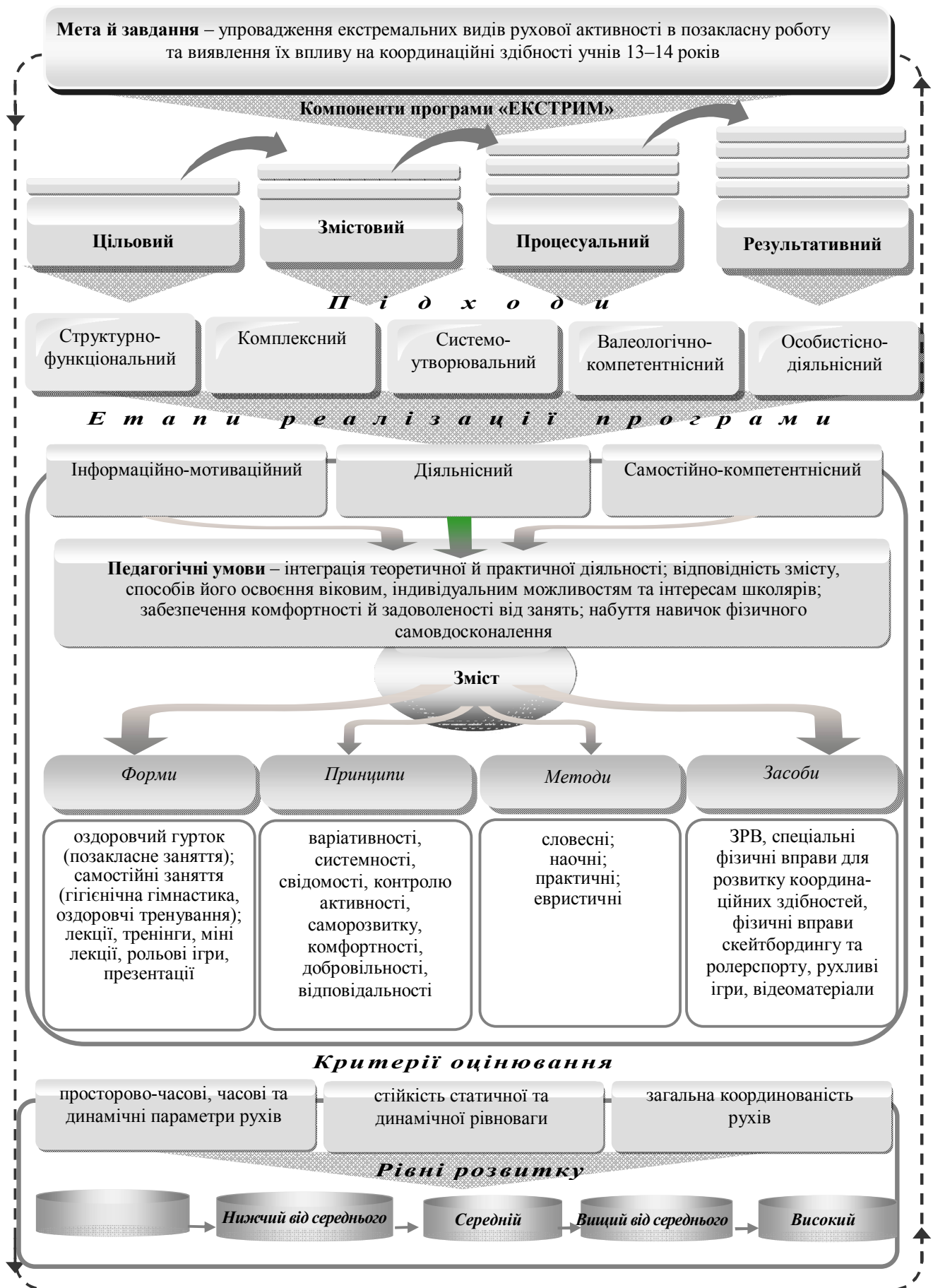


Рис. 2. Модель упровадження програми «Екстрим» у практику позаурочних форм фізичного виховання підлітків 13–14 років

- історію виникнення екстремальних видів спорту: скейтбордингу, роликів ковзанів;
- правила особистої та громадської гігієни, одягу, взуття, спортивного інвентарю, контролю й самоконтролю за станом здоров'я під час занять вибраними видами екстремальної рухової активності;
- способи попередження травматизму під час занять, надання першої медичної допомоги при травмах (забій м'яких тканин, вивихи, рани, переломи та ін.);
- техніку падіння, виконання основних елементів катання на роликів ковзанах і скейтбордах;
- уміти:
 - застосовувати здобуті компетентності в процесі особистої життєдіяльності;
 - виконувати основні елементи фрістайлу (вистрибувати й зістрибувати з підвищення на скейтборді, їзда на двох колесах, поворот на 360°) та на роликах (біг по прямій, віражу, по колу, спиною вперед, повороти на місці й у русі, гальмування);
 - використовувати здобуті вміння під час самостійного вдосконалення координаційних здібностей, організації й проведення фізичного самовдосконалення з опорою на екстремальні види рухової активності;
 - популяризувати скейтбординг і ролики серед ровесників як засоби активного відпочинку, чинники утвердження пріоритетів здорового способу життя.

Оцінка впливу програми на різні види координаційних здібностей передбачає тестування за дев'ятьма як самостійними, так і комплексними тестами.

Так, здібність із регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів визначали за тестами М. І. Полякова (1996) – човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі; В. М. Костюкевича (1997) – біг зі зміною способу пересування;

Координаційну здібність щодо орієнтування в просторі й часі визначали за допомогою тестів В. М. Платонова (1997) – ходьба по прямій із заплученими очима; Б. В. Сермеєва (1973) – відтворення часових інтервалів.

Контроль стійкості рівноваги проводили за двома методиками – пробєю Яроцького; методикою Бесс.

Для визначення стану сформованості координованості рухів використовували тест В. І. Ляха (1989) – три перекиди вперед; тест «Гімнастична стінка».

На основі ґрунтовного осмислення поглядів дослідників щодо сутнісної природи поняття «модель», яка розглядається як схематичне відображення складної багатоступінчастої діяльності взаємопов'язаних мети, завдань, принципів, функцій, форм, методів, засобів, умов; основних компонентів [11]; організаційно-методичного забезпечення [7]; система педагогічних впливів на школярів [10], нами розроблено структурно-функціональну модель реалізації комплексної програми розвитку координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку засобами екстремальних видів рухової активності (рис. 2).

Виходячи з вищесказаного, в основу моделі покладено структурно-функціональний, комплексний, системоутворювальний, валеокомпетентнісний та особистісно-діяльнісний підходи.

Це дало змогу спроектувати систему педагогічних впливів на формування знань, умінь і практичних навичок щодо володіння екстремальними видами рухової активності (скейтбординг і роллерспорт).

На основі вищезазначених підходів створено умови для інтегрованої пізнавально-оздоровчої діяльності школярів, гуманізації міжособистісних стосунків, що забезпечувалося через взаємодію змістових компонентів, етапів реалізації програми, педагогічних умов і форм, принципів, методів та методичних прийомів, адекватних засобів, критеріїв і рівнів розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років.

Отже, широкий вибір засобів оздоровчого тренування, окрім загальних завдань підвищення рухової активності й гармонійного фізичного розвитку, дає змогу виконувати безліч інших завдань: розвиток координаційних здібностей, покращення постави, розвиток загальної фізичної підготовленості та гармонізація психоемоційного стану підлітків 13–14 років [13].

Висновок. У результаті проведеного дослідження розроблено комплексну програму розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності та модель її впровадження, яка є продуктом інтеграції цільового, змістового, процесуального й результативного компонентів. Вони включають інформаційно-мотиваційний, діяльнісний та самостійно-компетентійсний етапи. Під час розробки таких програм потрібно враховувати:

- зацікавленість підлітків екстремальними видами рухової активності, статеві закономірності щодо формування мотиваційних пріоритетів;
- можливості екстремальних видів рухової активності щодо впливу на розвиток різновидів координаційних здібностей;
- альтернативність у виборі засобів і методів організації й проведення тренувальних занять.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні розробленої програми з розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років у позаурочні форми фізичного виховання й перевірки її ефективності в контексті розвитку координаційних здібностей.

Джерела та література

1. Андреева О. В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 36–38.
2. Городинська І. В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. / І. В. Городинська ; Херсон, 2004. – 252 с.
3. Завидівська Н. Особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку засобами фізичної культури / Н. Завидівська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 23. – С. 27–32.
4. Захаріна Є. А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів / Є. А. Захаріна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків, 2011. – № 9. – С. 49–52.
5. Іванишин Ю. Порівняльна характеристика координаційних здібностей підлітків, які займаються різними видами рухової активності / Ю. Іванишин, Л. Ковальчук, І. Іванишин // Вісник Прикарпатського університету. – Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 27–28. – С. 104–110.
6. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. / Н. В. Ковальова. – Київ, 2013. – 20 с.
7. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності експериментальних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / Т. Ю. Круцевич, О. Л. Благій, Г. Г. Смоліус та ін. – Київ : Наук. світ, 2006. – 25 с.
8. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–17.
9. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів затверджена наказом МОН від 07.06.2017 № 804 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/> (дата звернення : 20.08.2017 р.).
10. Савченко А. П. Виховання самостійності молодших підлітків у процесі ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / А. П. Савченко. – Київ, 2007. – 23 с.
11. Салман Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. / Х. Р. Салман. – Харків, 2006. – 20 с.
12. Тітаренко А. А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями середнього шкільного віку у режимі навчального дня / А. А. Тітаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2005. – № 8. – С. 29–32.
13. Трачук С. В. Фізична активність у сучасному фізичному вихованні школярів / С. В. Трачук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 62–65.

Анотації

На думку значної частини дослідників стан низької фізичної підготовленості та рухової активності учнів підліткового віку зумовлений малоефективною системою позакласної роботи в сучасній школі, якій притаманний авторитарний підхід до планування занять, де не беруть до уваги інтереси та бажання учнів. Тому актуальним залишається питання пошуку способів активізації залучення підлітків до занять руховою активністю. **Мета дослідження** – розробити авторську програму розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності та модель її впровадження. **Результати.** Авторська програма розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності є продуктом інтеграції цільового, змістового, процесуального та результативного компонентів. Вони включають інформаційно-мотиваційний, діяльнісний та самостійно-компетентійсний етапи. **Висновки.** Застосування програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років демонструє доцільність використання засобів екстремальної рухової активності, а також необхідність її упровадження в позаурочні форми фізичного виховання школярів.

Ключові слова: координаційні здібності, екстремальні види рухової активності, підлітки 13–14 років

Юрій Іванишин, Лідія Ковальчук, Анна Презіята. Програма розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності. По мнению значительной части исследователей, низкий уровень физической подготовленности и двигательной активности учащихся подросткового возраста обусловлен малоэффективной системой внеклассной работы в школе, где не учитываются интересы и желания учеников. Поэтому актуальным остается вопрос поиска путей активизации привлечения подростков к занятиям двигательной активностью. **Цель исследования** – разработать авторскую программу развития координационных способностей учащихся 13–14 лет средствами экстремальных видов двигательной активности и модель ее внедрения. **Результаты.** Авторская программа развития координационных способностей учащихся 13–14 лет средствами экстремальных видов двигательной активности является продуктом интеграции целевого, содержательного, процессуального и результативного компонентов. Они включают информационно-мотивационный, деятельностный и самостоятельно-компетентностный этапы. **Выводы.** Применение программы развития координационных способностей подростков 13–14 лет демонстрирует целесообразность использования средств экстремальной двигательной активности, а также необходимость ее внедрения во внеурочные формы физического воспитания школьников.

Ключевые слова: координационные способности, экстремальные виды двигательной активности, подростки 13–14 лет

Yuriy Ivanyshyn, Lidiya Kovalchuk, Hanna Prezliata. Program of Coordination Abilities Development of Schoolchildren Aged 13–14 Years old by Means of Extreme Motor Activity Types. A great number of researchers consider that the low level of physical preparedness and motor activity of pupils of adolescent age is preconditioned by an ineffective system of extracurricular activities in school where their interest and desires are not taken into account. That is why the question of searching the ways to increase adolescents' involvement in motor activity is still topical. **The purpose** of the study is to develop an author's program of coordination abilities development of schoolchildren aged 13–14 years old by means of motor activity extreme types and the model of its implementation. **Results.** The author's program of coordination abilities development of schoolchildren aged 13–14 years old by means of motor activity extreme types is the product of target, content, procedural and productive components integration. They include informational and motivational, activity and self-competence stages. **Conclusions.** Implementation of the author's program of coordination abilities development of schoolchildren aged 13–14 years old demonstrates the expediency of extreme motor activity means using, as well as the necessity to implement it in extracurricular forms of physical education of schoolchildren.

Key words: coordination abilities, motor activity extreme types of motor activity, adolescents aged 13–14 years.