

## Особливості формування рухових умінь і навичок у студентів спеціальної медичної групи

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Тенденції розвитку сучасного суспільства суттєво підвищують вимоги до підготовки майбутніх фахівців, котрі повинні володіти не лише професійними вміннями в конкретній практичній галузі, а й бути фізично та морально здоровими особистостями. Однак низка досліджень щодо моніторингу фізичного розвитку й підготовленості студентської молоді в Україні дає підстави констатувати суттєве погіршення їхнього фізичного стану за цими показниками [3; 8; 9].

Незважаючи на значну кількість науково-методичних розробок у сфері фізичного виховання, кількість студентів спеціальної медичної групи (СМГ) непинно зростає [3; 8]. Причин цього безліч, серед них найчастіше акцентують увагу на низькій руховій активності сучасної молоді (О. З. Блавт, 2012; О. Л. Благій, 2009; І. Р. Бондар, 2003; О. Доценко, 2009; О. Д. Дубогай, 1995; Т. Ю. Круцевич, 2005; Н. Л. Семенова, 2006; Б. М. Шиян, 1996), відсутності стійкої потреби та мотивації до систематичних занять фізичними вправами, невідповідності організаційних форм фізичного виховання інтересам й уподобанням студентів (Ю. В. Вінтюк, 2007; П. Гунько, 2004; И. А. Куделя, 2004; Ю. Ю. Мосейчук, 2011), нехтування виховними завданнями навчального процесу, котрі безпосередньо сприяють формуванню та розвитку стійких рухових умінь і навичок (О. З. Блавт, 2012; М. М. Гасимова, 2014; В. М. Корягін, 2013; О. Р. Сидоренко, 2014; О. В. Ханікянц, 2011), важливих у подоланні та корекції наявних відхилень у стані здоров'я.

Фізичне виховання студентів, котрі за станом здоров'я віднесені до спеціальних навчальних відділень, становить особливий науковий інтерес галузі. Для цього контингенту осіб засоби та методи організації навчального процесу повинні мати абсолютно іншу організацію задля найбільш ефективного розв'язання оздоровчих, виховних і розвивальних завдань фізичного виховання [3; 8]. Однак найбільш суперечливим питанням сьогодення все ж залишається пошук найбільш ефективної педагогічної методики чи оздоровчої технології, котра за умов своєї оптимальної практичної реалізації забезпечить розвиток життєво необхідних рухових умінь і навичок у студентів із відхиленнями та порушеннями в стані здоров'я.

Одним із найбільш прийнятних способів розв'язання цієї проблеми, на що неодноразово звертали увагу багато українських науковців (Т. І. Бережна, 2009; С. А. Савчук, 2002; Н. Л. Семенова, 2006; Л. П. Хрипло, 2003; Л. І. Юмашева, 2007), є інтеграція різних сучасних оздоровчих напрямів у галузь фізичного виховання. І хоча використання різноманітних «лінгвістичних» засобів оздоровчо-коригувального впливу, які супроводжують навчальний процес у СМГ, лише починають сягати необхідних масштабів у сфері педагогіки (Н. М. Баламутова, 2011; В. В. Білецька, 2012; М. П. Воронов, 2010; Л. Я. Іващенко, 2008; В. В. Іваночко, 2011; О. В. Кадач, 2009), вони вже набули певного наукового, навчального й практичного значення як ефективні розвивальні та загальнозміцнювальні методики.

**Завдання роботи** – визначити організаційно-методичні особливості навчального процесу в спеціальних медичних групах, спрямованого на формування й розвиток рухових умінь і навичок у студентів із відхиленнями в стані здоров'я.

Для досягнення поставленої мети застосовано такі **методи** аналізу, як синтез, узагальнення та порівняння.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Як свідчать результати багатьох досліджень, активна рухова діяльність – дієвий фактор зміцнення та корекції стану здоров'я студентів СМГ. Оздоровчий і тренувальний вплив фізичних навантажень на ослаблені функціональні системи організму дає змогу підтримувати фізичний стан студентів на оптимальному рівні [1; 3; 7; 9].

У системі фізичного виховання вищих навчальних закладів сучасні оздоровчі напрями представлені такими видами оздоровчого фітнесу, як аеробіка, фітбол-гімнастика, каланетика, бодібілдинг, йога, пілатес та ін. [3; 7; 9]. У кожній із зазначених методик накопичився значний теоретичний і прак-

тичний потенціал, що вирізняє її з-поміж інших за характером фізичних навантажень, формою рухів, специфічним впливом на певні функціональні системи й організм у цілому [3; 9].

У сфері оздоровчого фітнесу, як і в галузі фізичного виховання, основним засобом впливу є фізична вправа. У цьому випадку її значення трактують як цілеспрямований повторюваний руховий акт для формування та розвитку рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей студентів. Володіючи й активно використовуючи різноманітні фізичні вправи, які кардинально відрізняються від традиційних засобів фізичного виховання, студенти СМГ покращують свій фізичний розвиток і підготовленість, формуються нові динамічні стереотипи через освоєння невідомих активних рухів. Це, зокрема, сприяє розвитку нових рухових умінь та навичок довільного керування рухами й правильного утримання ланок тіла в просторі, що неабияк важливо в практичній діяльності з фізичного виховання зі студентами з ослабленим здоров'ям [1; 2; 8].

Поняття «рухове вміння» та «рухова навичка» найчастіше використовують в оцінці рухового потенціалу студента. Це традиційна рухова фразеологія, що визначає ефективність реалізації рухової діяльності. Тож, розглядаючи її з позицій застосування сучасних оздоровчих методик у навчальному процесі, рухова діяльність визначається ступенем розвитку довільних спеціалізованих рухових умінь і навичок, котрі є специфічними для конкретного виду оздоровчого фітнесу, а кожен довільний руховий акт характеризується двома взаємопов'язаними структурними компонентами – руховим і смисловим [5; 6].

Процес розвитку рухових умінь поділяється на розучування та вдосконалення. Його результатом є сформована збалансована стійка рухова навичка, яка характеризується економічністю й ефективністю робочих дій, котрі операційно можна об'єднати одним поняттям – «навченість». Згідно з визначенням П. К. Анохіна (1975), вона є вродженою властивістю нервової системи людини та розглядається з точки зору тривалості формування нових функціональних зв'язків в організмі, що важливо враховувати в організації педагогічного процесу зі студентами СМГ.

Оцінюючи ступінь оволодіння новими прийомами й рухами, виділяють три рівні їхнього розвитку:

- наявність знань та рухових уявлень щодо рухових прийомів і дій та спроба їх виконати;
- формування рухового вміння;
- розвиток рухової навички [2].

Під руховим умінням розуміють набуту на основі знань та досвіду здатність неавтоматизовано керувати рухами в процесі рухової діяльності та визначають такі його характерні ознаки:

- готовність до практичної діяльності, що виконується свідомо на основі набутих знань;
- рівень володіння руховою дією;
- різнорівнева організація на всіх етапах формування функціональної системи [5].

Отже, уміння – це недосконала форма опанування конкретної рухової дії, що виконує допоміжну функцію як передумову для формування рухової навички, тобто є попереднім етапом у розучуванні більш складних рухових дій.

У процесі вдосконалення (багаторазового повторення) вміння переходить у навичку – автоматизований спосіб управління рухами в цілісній дії [4; 6].

Для характеристики рухових навичок використовують переважно психологічні підходи та виділяють такі риси, як автоматизм, стійкість, стабільність, варіативність, мінливість, цілісність і системність. Автоматизм дає змогу звільнити свідомість від контролю за деталями рухів. Цілісність рухів характеризує збалансованість координаційної структури рухової дії. Специфічні диференційовані сприйняття швидкості, темпу, ритму («відчуття положення ланок тіла в просторі», «відчуття стійкої поверхні» та ін.) варіативні й мінливі відповідно до змін зовнішніх умов: наприклад, коли студенти СМГ після тривалих навчальних занять у спортивному залі починають займатися на відкритому просторі та ін. [4; 5].

Надзвичайно важливо в організації навчального процесу зі студентами СМГ враховувати вплив втоми, емоційного й психофізичного стану в процесі розвитку рухових навичок, адже студенти з ослабленим здоров'ям більш емоційно вразливі. Крім того, існує значний ризик розвитку стану перенапруження за умов нехтування викладачем індивідуальними особливостями фізичного стану та здоров'я студентів у дозуванні навантаження. Оскільки рух – це цілісна структура (Н. А. Бернштейн, 1947), то ці явища можуть негативно вплинути як на процес засвоєння нових рухових дій загалом, так і окремих їх ланок зокрема [1; 5].

Динаміка вдосконалення рухової навички обумовлена надходженням та аналізом основної й додаткової інформації. Основна інформація надходить від опорно-рухового апарату, додаткова – від викладача або методиста у формі вказівок, розповіді, показу й спрямована на свідомість студента. «Зворотний зв'язок», що виникає в процесі розучування, є головною метою управління процесом навчання та вдосконалення навичок [6].

Щоб отримати інформацію про рівень оволодіння студентом руховою дією, викладач фіксує визначені характеристики, після чого аналізує та зіставляє їх з обраним зразком. Педагогічний контроль може здійснюватися на кожному системному рівні навчального процесу та буде яскравим критерієм формування нових функціональних зв'язків в організмі студентів з ослабленим здоров'ям, що прямо, а не опосередковано вказуватиме на оздоровчий, коригувальний і розвивальний вплив занять із фізичного виховання із застосуванням сучасних методик фітнесу [3; 6].

Якщо ж на рівні контролю рухів викладач не виявив відповідності рухових дій визначеному зразку, то поставленої цілі педагогічного процесу не досягнуто. У цьому випадку потрібно проаналізувати та визначити причини цієї невідповідності як на рівні рухових дій окремого студента, так і педагогічного процесу в цілому [4; 5; 6].

Важливою умовою підвищення ефективності технічних характеристик рухових дій студентів на етапі вдосконалення є моделювання й програмування змісту навчальних занять, котрі проходять за незвичних умов.

Програма вдосконалення спрямована на досягнення стабільності та раціональної варіативності рухових навичок. Із цією метою доцільно застосовувати такий алгоритм у практичній діяльності студентів:

- усвідомлення мети;
- визначення властивостей і зв'язків;
- створення уявлення про рухову дію;
- порівняльний аналіз;
- визначення зв'язків між окремими ланками руху;
- визначення ознак невідповідності;
- створення технічної моделі, що відтворює основні параметри рухової дії, котра вивчається [2; 5; 6].

У процесі вдосконалення рухових навичок використовується метод ускладнених зовнішніх умов. Він реалізується застосуванням таких методичних прийомів:

- ускладнене вихідне положення або підвідні вправи;
- максимальна швидкість та точність здійснення рухів;
- обмежений або розширений простір для виконання рухових дій;
- виконання рухових дій у незвичних умовах [5].

Виконання вправ оздоровчого фітнесу в ускладнених умовах передбачає застосування обтяжень, опору партнера або предметів, використання важчого, нестандартного інвентарю, ніж за звичайних умов та ін.

У деяких випадках вважають доцільним використання методу виконання рухових дій при різних станах організму, котрі ускладнюють виконання окремих ланок руху або дії в цілому (наприклад виконання вправ у стані втоми або емоційного збудження) [4; 6]. Однак, на нашу думку, застосовувати цей методичний прийом в організації педагогічного процесу в СМГ ризиковано без чіткої діагностики стану здоров'я, що може викликати перенапруження та, як наслідок – спровокувати явище декомпенсації, що недопустимо в роботі зі студентами з ослабленим здоров'ям.

Якщо ж розв'язання педагогічних завдань навчального процесу пов'язане з корекцією або частковою перебудовою рухових навичок, то використовують метод полегшених умов виконання рухових дій [6; 8]. Його реалізація передбачає:

- вивчення структури рухової дії за частинами;
- виконання у повільному темпі;
- використання додаткових орієнтирів та іншої інформації.

Прикладом перебудови рухових навичок може бути потреба формування компенсацій через утрату студентом працездатності внаслідок захворювання чи порушення в стані здоров'я тимчасового або постійного характеру. Установлені та досліджені педагогом фізіологічні та психологічні процеси в цьому випадку будуть яскравими критеріями розвитку нових функціональних зв'язків і

характеризуватимуть внутрішню сторону діяльності студентів, що визначається запланованими змінами їхнього фізичного розвитку та підготовленості відповідно до стану здоров'я.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Модернізація навчального процесу з урахуванням сучасних позицій розвитку оздоровчо-корекційних напрямів фітнесу дасть змогу досягнути оптимальних результатів навчального процесу у ВНЗ за допомогою зміцнення здоров'я молоді, формування в них нових рухових стереотипів і стійкої потреби до систематичної рухової діяльності.

Перспективи розвитку галузі фізичного виховання потребують глибокого оновлення традиційної системи освіти, що є визначальним фактором погіршення стану здоров'я сучасної молоді в Україні. Недостатня увага педагогів вищих навчальних закладів до пріоритетних напрямів розвитку новітніх оздоровчо-корекційних методик і потреб сучасної студентської молоді спровокували проблемну ситуацію різкого зростання кількості студентів СМГ.

У сучасному суспільстві, де фізичне виховання набуває вагомого значення як важливий структурний компонент рухової активності молоді з відхиленнями в стані здоров'я, актуально диференціювати засоби та методи відповідно до завдань навчального процесу, серед яких пріоритетним, на наш погляд, є розвиток рухових умінь і навичок у студентів СМГ. Зазначимо, що вивчення та аналіз ефективних шляхів їх формування сприятиме розв'язанню питань рухової підготовки цього контингенту осіб, зокрема, і вдосконалення сучасної системи фізичного виховання загалом.

#### *Джерела та література*

1. Анохин П. Очерки по физиологии функциональных систем / П. Анохин. – М., 1975. – 447 с.
2. Артюшенко А. О. Теоретичні й методичні аспекти формування рухових навичок студентів економічного профілю в процесі фізичного виховання [Електронний ресурс] / А. О. Артюшенко // Наука, освіта, інновації. – 2012. – № 1 (5). – С. 72–76. – Режим доступу : <http://fp.cibs.ck.ua/files/1201/12aootam.pdf>
3. Архипов О. А. Новітні технології навчання у фізичному вихованні студентства / О. А. Архипов // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конф. – К., 2005. – С. 880.
4. Ашмарин Б. А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / Б. А. Ашмарин. – М. : [б. и.], 1979. – С. 65–75.
5. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 255 с.
6. Воронин Л. Г. О физиологических механизмах двигательных навыков / Л. Г. Воронин // Журн. высшей нервной деятельности. – Л., 1981. – № 3. – Т. XI. – С. 85–89, 385–392.
7. Гасимова М. М. Використання методів фітнесу для розвитку рухових здібностей студентів спеціальної медичної групи / М. М. Гасимова // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт (Серія 15) : наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – № 3К (45) 14. – С. 40–44.
8. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. В. Завацький, В. П. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 222 с.
9. Іваночко В. В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / В. В. Іваночко, І. Б. Грабовська // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт (Серія 15) : наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 208–212.

#### *Анотація*

*У статті розглянуто проблему фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, де пріоритетним завданням педагогічного процесу є формування рухових умінь і навичок із метою становлення фізично підготовленої, здорової молоді. За допомогою аналізу наукових праць та методичних матеріалів установлено особливості формування та розвитку окремих ланок рухових дій, визначено методичні особливості й організаційні форми педагогічного процесу задля формування стійкої потреби в студентів до систематичного виконання фізичних вправ оздоровчої та колекційної спрямованості. Висвітлено характерні особливості розучування й удосконалення рухових навичок у навчальному процесі студентів з ослабленим здоров'ям через застосування сучасних нетрадиційних методик і технологій із метою формування нових функціональних зв'язків в організмі людини. Підтверджено необхідність модернізації науково-методичного забезпечення галузі фізичного виховання з метою оптимізації педагогічного процесу в СМГ.*

**Ключові слова:** рухове вміння, рухова навичка, студенти, спеціальна медична група.

**Владимир Волков. Особенности формирования двигательных умений и навыков у студентов специальной медицинской группы.** В статье рассмотрена проблема физического воспитания студентов специальной медицинской группы, где приоритетной задачей педагогического процесса является формирование двигательных умений и навыков с целью становления физически подготовленной, здоровой молодежи. С помощью анализа

научных работ и методических материалов установлены особенности формирования и развития отдельных звеньев двигательных действий, определены методические особенности и организационные формы педагогического процесса для формирования устойчивой потребности студентов к систематическому выполнению физических упражнений оздоровительной и коррекционной направленности. Освещены характерные особенности разучивания и совершенствования двигательных навыков в учебном процессе студентов с ослабленным здоровьем методом применения современных нетрадиционных методик и технологий с целью формирования новых функциональных связей в организме человека. Подтверждена необходимость модернизации научно-методического обеспечения области физического воспитания с целью оптимизации педагогического процесса в СМГ.

**Ключевые слова:** двигательное умение, двигательный навык, студенты, специальная медицинская группа.

**Volodymyr Volkov. Peculiarities of Motor Abilities and Skills Formation Among Students of a Special Medical Group.** The article deals with the problem of physical education of students of a special medical group where the priority task of pedagogical process is formation of motor abilities and skills for training of physically strong and healthy youth. With the help of the analysis of scientific works and methodological materials it was established the peculiarities of formation and development of certain links of motor actions, defined methodological peculiarities and organizational forms of the pedagogical process for formation of strong need among students in systematic performance of physical exercises of health-improvement and correctional orientation. It was highlighted the peculiarities of studying and improvement of motor skills in the educational process of students with weak health with the help of the method of applying of the modern nontraditional methods and technologies in order to form new functional links in a human organism. It was proved the necessity of modernization of scientific-methodological securing in the scope of physical education for the purpose of optimization of the pedagogical process in a special medical group.

**Key words:** motor ability, motor skill, students, special medical group.