

УДК 796.011.3-057.874:37.015.3

Товт Валерій Адальбертович

кандидат педагогічних наук, доцент

кафедра фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

valerii.tovt@uzhnu.edu.ua

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-5421-9460>

Сивохоп Едуард Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент

кафедра фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

eduard.syvokhop@uzhnu.edu.ua

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-8939-8446>

Сусла Вікторія Ярославівна

старший викладач

кафедра фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

viktoriia.susla@uzhnu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-4115-6051>

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ДОВІЛЬНОЇ УВАГИ МОТОРНОГО ТИПУ В УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Анотація. Довільна увага моторного типу вважається однією із важливих психічних функцій, необхідних саме для успішного навчання та формування вміння застосовувати набуті важливі знання і навички в життєвих ситуаціях, які постійно змінюються. Тому проблема удосконалення довольної уваги загалом, та уваги моторного типу зокрема, продовжує бути предметом постійного вивчення. Метою дослідження є обґрунтування комплексів фізичних вправ, призначених для удосконалення довольної уваги моторного типу в учнів 5-9 класів закладів загальної середньої освіти. Для обґрунтування комплексів фізичних вправ проведено спеціальні дослідження з використанням методів аналізу та синтезу наукової інформації, педагогічного спостереження та експерименту. Було відібрано 9 спеціальних вправ, поділених на три групи: індивідуальні вправи; вправи, що виконуються в парах; групові вправи. Результати досліджень довели ефективність програми

тренувань з використанням спеціальних комплексів фізичних вправ для удосконалення довільної уваги моторного типу в учнів середніх класів.

Ключові слова: *учні, основна школа, фізичні вправи, увага моторного типу.*

Вступ. Відповідно до рекомендацій Нової української школи та вимог Закону України «Про повну загальну середню освіту» освітньо-виховний процес в закладах загальної середньої освіти наразі спрямовується на розвиток обдарувань та індивідуальних здібностей учнів, досягнення хороших результатів в навчанні, формування вміння застосовувати набуті життєво важливі компетентності в різних життєвих ситуаціях. Довільна увага моторного типу вважається однією із важливих психічних функцій, необхідних саме для успішного навчання. Тому проблема вдосконалення уваги загалом, та уваги моторного типу зокрема, продовжує бути предметом постійного вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як зазначається в спеціальній літературі, увага – це особлива властивість психіки, що полягає у здатності глибше зосереджуватися на одних предметах на противагу іншим. Науковці розрізняють пасивну, мимовільну та активну, довільну увагу. Вказується, що довільна увага піддається тренуванню так, як пов'язана з метою діяльності, організацією поведінки та комунікації. Її основними показниками вважаються концентрація, стійкість, обсяг та здатність до перемикавання [1; 2].

Відомо, що довільна увага залежить від роду діяльності волі та інтересів особи. Вона забезпечує узгодження різних видів рухових реакцій. У свою чергу, в залежності від виду діяльності довільну увагу поділяють на сенсорну, інтелектуальну і увагу моторного типу [4, с.505].

Зазначається, що особливо важливим для розвитку довільної уваги моторного типу є шкільний період життєдіяльності, тобто час інтенсивного формування в учнів основних рухових умінь та навичок. В спеціальній літературі вказується, що нездатність зосереджуватися на предметах зазвичай тісно пов'язана з невмінням довільно регулювати увагу, а це негативно відображається на моторній функції так, як порушує послідовність, точність та раціональність рухових дій. Саме у школярів основної школи (10-15 років) починає вироблятися здатність подумки зосереджуватися на об'єктах, формується вміння бути уважним у несприятливих умовах життєдіяльності, здійснювати постійний контроль цих процесів. Удосконалюються індивідуальні відмінності у здатності розподіляти та переключати увагу з одних предметів на інші [3; 5].

Однією з причин слабкої здатності проявляти довільну увагу моторного типу часто буває відсутність спеціальних цілеспрямованих тренувань. Провідним завданням таких тренувань вочевидь повинно стати формування здатності до регулювання психічних процесів, які відповідають за рухові дії. Існує переконання, що направлений розвиток довільної уваги моторного типу дозволяє активно та вибірково «отримувати» з пам'яті необхідні відомості, визначати головне, приймати правильні рішення, виконувати нагальні рухові завдання, що виникають у процесі життєдіяльності [1; 7]. Доведено, що фізичні

вправи, рухливі ігри, естафети є достатньо ефективним засобом розвитку довільної уваги моторного типу [1; 5].

Не зважаючи на актуальність, проблема вдосконалення довільної уваги моторного типу залишається вивченою не в повній мірі. В сучасній літературі та нормативних документах з організації рухової активності учнів міститься недостатньо інформації про спеціальні фізичні вправи, призначені для вдосконалення довільної уваги моторного типу саме у перехідний період життя школярів від дитинства до юності [6; 8].

Метою статті є обґрунтування спеціальних комплексів фізичних вправ, призначених для удосконалення довільної уваги моторного типу в учнів 5-9 класів основної школи закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Методи дослідження. Використано такі методи дослідження: аналізу та синтезу наукової інформації щодо технології удосконалення довільної уваги загалом і довільної уваги моторного типу зокрема; педагогічного спостереження за змістом і методикою проведення уроків фізичної культури; порівняльного експерименту; анонімного анкетування для визначення рівня зацікавленості щодо виконання спеціальних вправ під час уроків фізичної культури з вдосконалення довільної уваги моторного типу.

Виклад основного матеріалу. Спостереження, проведені в ЗЗСО, показали, що на уроках фізичної культури в 5-9 класах не передбачено цілеспрямованого вдосконалення довільної уваги моторного типу в учнів засобами фізичного виховання. В нормативних документах (навчальній програмі з фізичної культури, методичних рекомендаціях про викладання фізичної культури в школі) не виявлено інформації щодо спеціальних фізичних вправ для розвитку чи вдосконалення цієї важливої якості для зазначеної категорії осіб.

З метою обґрунтування комплексів фізичних вправ, призначених для розвитку довільної уваги моторного типу в учнів середніх класів проведено спеціальне дослідження. На першому етапі цього дослідження було здійснено аналіз доступної інформації з цієї проблематики та підібрані спеціальні фізичні вправи, які цілеспрямовано направлені на вдосконалення довільної уваги вказаного типу. При відборі спеціальних вправ на уважність першочергове значення приділялося критеріям доступності виконання, різнобічній дії вправ на організм учнів та оптимальності часу, необхідного для виконання рухового завдання. Отже пріоритетними стали такі фізичні вправи, виконання яких разом з поясненнями рухового завдання не перевищувало 5 хвилин для кожної з них.

Таким чином, за результатами попередніх досліджень для перевірки ефективності відібрано 9 спеціальних вправ, які були поділені на три групи: 1) індивідуальні вправи; 2) вправи, що виконуються в парах; 3) групові вправи (Рис. 1).

В подальшому спеціальні фізичні вправи для вдосконалення довільної уваги моторного типу були згруповані у три комплекси вправ. До експериментальних комплексів включено по одній вправі від кожної з трьох груп вправ, зазначених на рис.1.

**I -
індивідуальні
вправи**

- Зміна положень рук за командами вчителя: «Руки вгору!», «Руки вперед, пальці в кулак!», «Руки на пояс!», «Права - до плеча, ліва - вгору!» ін.
- Зміна положень за командою вчителя: «Нахил вперед!», «Упор присівши!», «Стрибок з поворотом на 180 в лівий бік!», ін.
- Швидка зміна положень напрямку руху за командою вчителя: «Ліворуч руш!», «Кругом руш!», ін.
- Плескання в долоні над головою, перед собою та за спиною за командою вчителя.

**II - вправи в
парах**

- Долоні першого учня перед собою вгору, долоні другого учня торкаються зверху долонь партнера. Перший учень намагається швидко двома руками схопити ліву або праву долонь партнера. Якщо другий учень не встиг відсмикнути руку і отримав ляпас, то учні міняються ролями і продовжують виконання вправи.
- Обидва учні, стоячи навпроти, виставляють праву ступню вперед, руки за спиною. Перший учень починає швидко переступати ступню партнера та через декілька переступань намагається торкнутися ступні другого учня, який старається відсмикнути ногу і уникнути контакту. Якщо торкання відбулося, учні міняються ролями та продовжують виконувати вправу.

**III - групові
вправи**

- В колоні по одному, руки на поясі партнера попереду. За командою вчителя всі учні одночасно починають крокування з лівої ноги за підрахунком вчителя, намагаючись не розірвати стрій і не наступати на ноги партнера.
- Дві команди вишикувані в колону по одному. За командою «Руш!» долають дистанцію 9 м, на якій намальовані крейдою квадрати з цифрами від 1 до 10, наступаючи послідовно на кожний квадрат в порядку зростання цифр.
- Дві команди вишикувані в колону по одному. За командою «Руш!» долають дистанцію 9 м, на якій намальовані крейдою квадрати з цифрами від 10 до 1, наступаючи на кожний квадрат в порядку убавання чисел.

Рис. 1. Спеціальні фізичні вправи для вдосконалення довільної уваги моторного типу.

З метою перевірки ефективності комплексів спеціальних вправ для вдосконалення довільної уваги моторного типу були сформовані дві групи учнів: порівняльна група (ПГ); експериментальна група (ЕГ).

Виконання комплексів спеціальних вправ учнями експериментальної групи проводилося протягом місяця три рази на тиждень на початку основної частини уроку з фізичної культури. Кожне окреме тренування довільної уваги моторного типу включало послідовне повторення спеціальних комплексів вправ протягом 10 хв. Всього проведено 12 таких занять, в кожному з яких виконання комплексів спеціальних вправ не повторювалися. Учні порівняльної групи займалися за звичною програмою і спеціальних вправ для вдосконалення довільної уваги моторного типу не виконували.

На початку та в кінці експерименту проведено порівняльний аналіз показників кількості допущених помилок при виконанні контрольних вправ на увагу учнями чоловічої і жіночої статі.

Показники кількості допущених помилок учнями чоловічої статі при виконанні контрольних вправ на увагу в ПГ та ЕГ на початку і в кінці експерименту подані в таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники кількості допущених помилок учнями чоловічої статі при виконанні контрольних вправ на увагу в ПГ та ЕГ на початку і в кінці експерименту

Назва вправи	Кількості допущених помилок при виконанні контрольних вправ на увагу ($X \pm m$)			
	ПГ (n=21)		ЕГ (n=20)	
	На початку	В кінці експерименту	На початку	В кінці експерименту
Індивідуальна вправа на увагу	4,2±0,8	3,9±0,5	4,0±0,7	3,8±0,3
Вправа на увагу в парах	4,6±0,9	4,1±0,7	4,5±0,7	2,8±0,1*
Групова вправа на увагу	9,3±0,7	9,3±0,4	9,4±0,6	6,6±0,5*

Примітка: * - $P < 0,05$.

Порівняльний аналіз показників кількості допущених помилок учнями чоловічої статі при виконанні контрольних вправ на увагу на початку та в кінці експерименту показав, що програма тренувань з вдосконалення довільної уваги

моторного типу для цієї категорії підлітків є достатньо ефективною. Так, учні ЕГ в кінці експерименту при виконанні індивідуальних вправ, вправ, в парах та групових вправ на увагу допустили вірогідно менше помилок, ніж до експерименту ($P < 0,05$). В аналогічних показниках серед учнів ПГ такої різниці не виявлено.

Показники кількості допущених помилок учнями жіночої статі при виконанні контрольних вправ на увагу в ПГ та ЕГ на початку і в кінці експерименту представлені в таблиці 2.

За результатами дослідження під час порівняльного аналізу показників кількості допущених помилок учнями жіночої статі при виконанні контрольних вправ на увагу на початку та в кінці експерименту встановлено, що програма занять з вдосконалення довільної уваги моторного типу для цієї категорії підлітків також виявилася достатньо ефективною. При цьому в учнів жіночої статі досліджувані показники в кінці експерименту були навіть дещо кращими, ніж аналогічні показники в учнів чоловічої статі. Так виявлено вірогідну різницю у досліджуваних показниках з виконання індивідуальних та групових вправ на початку і в кінці експерименту ($P < 0,05$). В показниках кількості допущених помилок серед учениць ПГ вірогідної різниці наразі не виявлено.

Таблиця 2.

Показники кількості допущених помилок учнями жіночої статі при виконанні контрольних вправ на увагу в ПГ та ЕГ на початку і в кінці експерименту

Назва вправи	Кількості допущених помилок при виконанні контрольних вправ на увагу ($X \pm m$)			
	ПГ (n=23)		ЕГ (n=23)	
	На початку	В кінці експерименту	На початку	В кінці експерименту
Індивідуальна вправа на увагу	3,8±0,9	3,4±0,4	3,9±0,3	2,1±0,2*
Вправа на увагу в парах	4,0±0,5	3,9±0,7	4,2±0,5	2,4±0,3*
Групова вправа на увагу	6,3±1,1	6,4±0,9	6,8±0,7	5,3±0,2*

Примітка: * - $P < 0,05$.

Під час досліджень визначалися показники зацікавленості учнів вправами на довільну увагу моторного типу. Для цього учням було запропоновано виконати на уроках фізичної культури 18 спеціальних вправ на розвиток уваги. Вже на початку досліджень під час спостереження за зовнішніми ознаками

реакції на ті чи інші вправи, було виявлено, що з боку учнів як чоловічої, так і жіночої статі більшу зацікавленість учасники дослідження проявляли до нових та достатньо складних вправ, які вирізнялися відповідною емоційною забарвленістю. Особливо позитивно сприймалися вправи з використанням допоміжного інвентарю і обладнання.

Також для визначення рівня зацікавленості щодо спеціальних вправ з удосконалення довільної уваги моторного типу під час уроків фізичної культури проведено анонімне анкетування 72 учнів. Результати цього анкетування представлені на рис. 2.

Аналіз відповідей проведеного анонімного анкетування свідчать: 18% опитаних учнів відповіли стверджувально на питання про те, чи виконання вправ, призначених для удосконалення довільної уваги моторного типу на уроках фізичної культури є дуже цікавими і корисними?; 68% опитаних були згодні з тим, що такі вправи є цікавими і корисними; 9% учнів вважають, що вправи на увагу є достатньо цікавими і досить корисними, 5% – не змогли однозначно відповісти на це питання. Слід зазначити, що жоден учень з тих, хто приймав участь в анкетуванні, не визнав вправи на увагу не цікавими і не корисними.

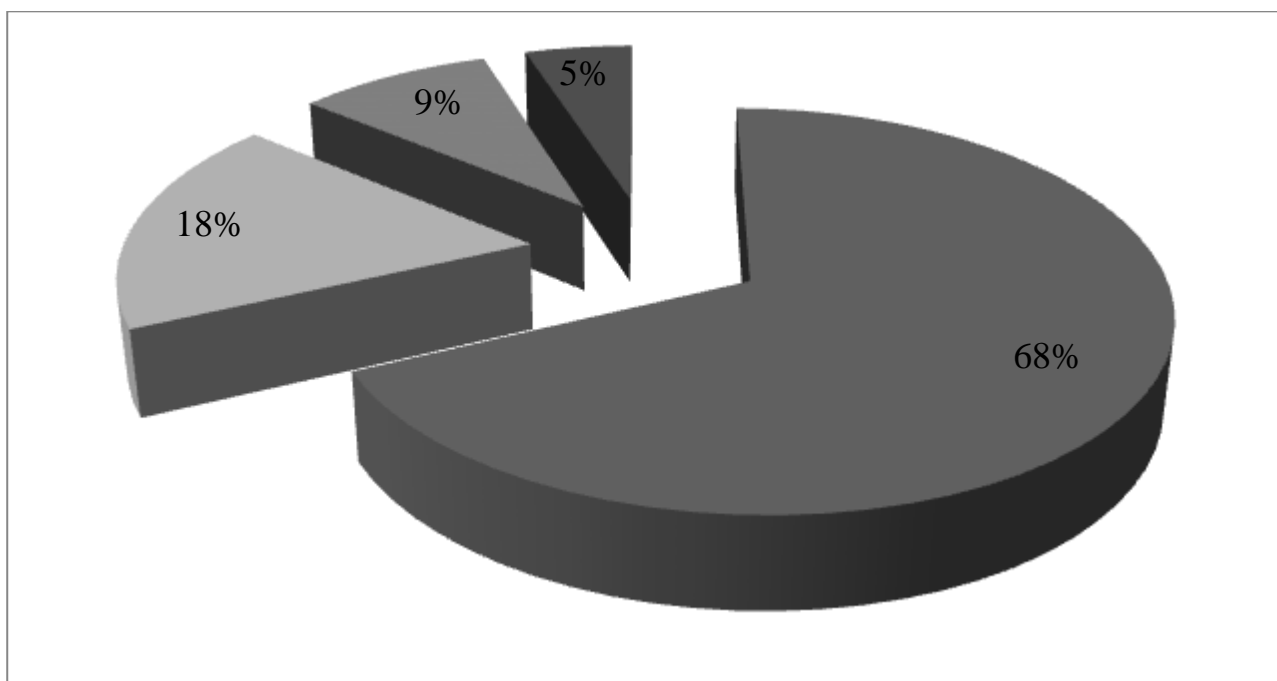


Рис. 2. Результати анкетування щодо зацікавленості учнів у виконанні вправ для вдосконалення довільної уваги моторного типу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Під час досліджень встановлено позитивний вплив експериментальних комплексів фізичних вправ на удосконалення довільної уваги моторного типу для учнів 5-9 класів основної школи. Вважається доцільним продовжити дослідження з обґрунтування ефективності використання спеціальних фізичних вправ, призначених для удосконалення довільної уваги моторного типу, для інших вікових категорій учнів.

Список використаної літератури

1. Товт В.А. Пути обоснования модели физической тренировки по корригированию профессионально-значимых летных качеств/В.А.Товт. Сб.науч.работ: Моделирование системы физической подготовки и спорта Л.: ВДКИФК, 1987. С. 90-96.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. - Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. С. 125–140.
3. Заїка Є. В. Психологія уваги: теорії, методи дослідження та розвитку. Навчальний посібник для студентів зі спеціальності «Психологія» / Є.В. Заїка, О.Є. Митроченко, Є. В. Жорник. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. - 120 с.
4. Увага: Літературознавча енциклопедія, у 2 т. / авт.-уклад. Ю. І. Ковалів. – К.: ВЦ «Академія», 2007. - Т. 2. - С. 505.
5. Павлюк А.Р. Рухова активність як фактор розвитку дітей старшого дошкільного віку з синдромом дефіциту уваги / А.Р. Павлюк, Т.С. Мицкан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 8 (78 К) 16. С. 79-82.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи/ Затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407. С. 2-8.
7. Ненашева А.Ю. Розвиток уваги дітей дошкільного віку в логіко-математичних іграх /А.Ю. Ненашева, М.А. Машовець // Матеріали журналу «Молодий вчений» № 10 (62), жовтень, 2018 р. – С.86-89.
8. Методичні рекомендації про викладання фізичної культури у 2020/2021 навчальному році/ Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 11.08.2020 № 1/9-430. – 7 с.

References

1. Tovt V.A. (1987). Puti obosnovaniya modeli fizicheskoy trenirovki po korrigirovaniyu professional'no-znachimyykh letnykh kachestv. [Substantiation of the physical training model for correcting professionally significant flight qualities]. *Voyennyu institut fizicheskoy kul'tury*, 90-96. [in Union of Soviet Socialist Republics].
2. Maksimenko S.D. (2004). Zahal'na psykholohiya. [General Psychology. Textbook]. *Educational literature center*, 125–140. [in Ukrainian].
3. Zayika E.V. (2013). Psykholohiya uvahy: teoriyi, metody doslidzhennya ta rozvytku. [Psychology of attention: theories, methods of research and development. Textbook for students], *Khar'kivs'kyu natsional'nyy universytet imeni V. N. Karazina*. [in Ukrainian].
4. Kovaliv YU. I. (2007). Uvaha: Literaturoznavcha entsyklopediya. [Attentiveness. Encyclopedia of literary knowledge]. *"Academia" Center*, 505. [in Ukrainian].
5. Pavlyuk A.R. (2016). Rukhova aktyvnist' yak faktor rozvytku ditey starshoho doshkil'noho viku z syndromom defitsytu uvahy. [Development of children during the preschool period with attention deficit syndrome by means of motor

- activity]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova, Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. nauk. prats', Vyp. 8 (78 K)*. [in Ukrainian].
6. Navchal'na prohrama z fizychnoyi kul'tury dlya zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv 5–9 klasy. [Educational program on physical training for schools of general secondary education. 5-9 school classes.]. *Zatverdzhena nakazom MON vid 23.10.2017 № 1407*. [in Ukrainian].
 7. Nenasheva A.Yu. (2018). Rozvytok uvahy za poserednytstvom lohiko-matematychnykh ihrakh v ditey doshkil'noho viku. [Development of attention through logic-mathematical games in preschool children]. *Materialy zhurnalu «Molodyy vchenyy» № 10 (62), zhovten', 2018 r.* [in Ukrainian].
 8. Metodychni rekomendatsiyi pro vykladannya fizychnoyi kul'tury u 2020/2021 navchal'nomu rotsi. [Methodological recommendations on teaching physical training in the 2020/2021 academic year]. *Dodatok do lysta Ministerstva osvity i nauky Ukrayiny vid 11.08.2020 № 1/9-430*. [in Ukrainian].

Tovt Valeriy

Candidate of Pedagogical Sciences, Ph.D., Associate Professor
Department of Physical Training
State University «Uzhhorod National University», Uzhhorod, Ukraine

Syvokhop Eduard

Candidate of Pedagogical Sciences, Ph.D., Associate Professor
Department of Physical Training
State University «Uzhhorod National University», Uzhhorod, Ukraine

Susla Viktoriya

Senior Lecturer
Department of Physical Training
State University «Uzhhorod National University», Uzhhorod, Ukraine

**PHYSICAL EXERCISES FOR IMPROVING OF THE VOLUNTARY
MOTOR-TYPE ATTENTION IN 5-9 GRADE PRIMARY SCHOOL
STUDENTS**

Abstract. The voluntary motor type attention is considered as one of the important mental functions for a person. Voluntary attention is necessary first of all for successful study and formation of the ability to apply acquired important knowledge and skills in various life situations that are constantly changing. Therefore, the problem of improving voluntary attention in general, and motor type attention in particular, continues to be a subject of constant study. The purpose of the study is to justify special sets of physical exercises designed to improve voluntary motor type attention among 5-9 grade primary school students. For justification of the physical exercises complexes, a study was conducted using the methods of analysis and synthesis of scientific information, pedagogical observation and experiment. During the research, nine special physical exercises were selected, divided into three

groups: the first group - individual exercises; the second group - exercises performed in pairs; the third group - group exercises. The students of the experimental group performed sets of special exercises three times a week at the beginning of the main part of the physical training lesson. Individual training included consecutive repetition of special sets of 10 minutes duration exercises. A total of 12 such classes were held. The students of the comparison group studied according to the usual program and did not perform special exercises to improve voluntary attention of the motor type. At the beginning and at the end of the experiment, a comparative analysis of the indicators of the errors number made when performing control exercises for the attention of male and female students was carried out. During the research, the positive influence of experimental complexes of physical exercises on the improvement of the voluntary motor type attention among 5-9 grade primary school students was found. The research results showed the effectiveness of the training program using special sets of physical exercises to improve the voluntary motor type attention for primary school students of this age category. It is considered appropriate to continue conformation the effectiveness of the use of special physical exercises designed to improve the motor type voluntary attention for other age categories of primary school students.

Key words: primary school students, physical exercises, motor type voluntary attention.