

Провідні компоненти ефективного формування рухових навичок

Волинський національний університет ім. Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Формування рухових навичок у фізичній культурі не менш важливе, ніж розвиток сили, швидкості, витривалості й зниження часу реакції. Переможцем, звичайно, стає той, хто знає, як докласти силу та швидкість, а не той, у кого ці якості просто розвинені. Набуття навички означає більш високу ефективність рухів, економічність зусиль і покращення результату. Наукові дослідження, що стосуються рухових навичок і навчання їх, досить численні. Аналіз інформації з цього питання дав підставу виділити низку основних принципів, які становлять практичний інтерес і будуть розглянуті детальніше в нашій роботі.

Головними умовами успішного формування вмінь є усвідомлення мети, завдання, розуміння його змісту й способів виконання. Цьому сприяє пояснення змісту завдання, демонстрування кращих, виконаних раніше завдань та самого виконання. Для формування вмінь важливе свідоме ставлення, готовність учня до формування вмінь, інтересу для ефективного виконання дій, спрямованих на розв'язання завдання. Не менш важливу роль відіграють тип нервової системи, попередній досвід, теоретичні знання та здібності учня тощо [1].

Формування вмінь залежить і від умов навчання, організації процесу – послідовності засвоєваних дій, переходу від простіших до складніших завдань, від повільного до швидкого темпу їхнього виконання. Тривале, безперервне виконання, як і тривалі перерви в ньому, не сприяють успішному формуванню вмінь.

Правильно реалізовані структурні компоненти навчальної діяльності (навчальне завдання, навчальні дії, контроль за засвоєнням, оцінка міри засвоєння) стимулюють розумову активність студентів, привчають їх цілеспрямовано спостерігати, шукати в предметах, знаках, фігурах, словах спільне й відмінне, робити висновки та узагальнення. Уміння формується як синтез знань і навичок, оволодіння людиною сукупністю операцій, що забезпечують успішну діяльність [5; 4].

Завдання дослідження:

1. Визначити провідні компоненти формування рухових навичок на основі літературних джерел.
2. Виявити рейтинг компонентів формування рухових навичок студентами.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.

Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов Е. І. Бойко вважають, що оволодіння руховою дією здійснюється в такій методичній послідовності:

1. Формування позитивної навчальної мотивації в студентів.

Мотивація – сукупність стійких мотивів, спонукань, які визначають зміст, спрямованість і характер діяльності особистості, її поведінку. Мотивація досягнення – вироблений у психіці механізм досягнення, що діє за формулою: мотив “жага успіху” – активність – мета – “досягнення успіху”.

Викладач, починаючи до навчання своїх учнів, повинен спонукати їх до свідомого, осмисленого ставлення до майбутнього оволодіння новими руховими діями. Навчання без особливого бажання призводить до різноманітних помилок у техніці вправи. [3]

2. Формування знань про сутність рухової дії. Знання формуються на основі спостереження за виконанням дії й прослуховування супроводжувального коментаря, мета якого – виділити в цій дії ті елементи, від яких залежить успіх його виконання. Коментар зупиняє увагу учня на зовнішніх умовах (властивості снарядів, поведінці суперників тощо), від яких також залежить успіх виконання дій. Елементи рухової дії та особливості умов, що вимагають концентрації уваги для успішного виконання дій, за термінологією М. М. Богена (1985), називаються основними опорними точками (ООТ). Сукупність ООТ, що складають програму дії, є орієнтовною основою дії (ООД).

3. Створення повноцінного уявлення про рух за кожною ООТ. Ці уявлення повинні містити:

1) зоровий образ рухової дії, що виникає на основі опосередкованого чи безпосереднього спостереження;

2) логічний (смысловий) образ, заснований на знанні, одержаному під час розповіді, пояснення, коментаря, порівняння, аналізу тощо;

3) руховий (кінестезичний) образ, створюваний на основі вже наявного в учня рухового досвіду або на тих відчуттях, які в нього виникають під час виконання підвідних вправ.

4. *Освоєння рухової дії загалом.* До виконання рухової дії загалом приступають тоді, коли за кожною ООТ сформовано потрібно знання та уявлення.

Завершуючи виконання дії, аналізують й оцінюють виконання, визначають завдання щодо вдосконалення дії у наступній спробі. Для практичного освоєння техніки рухової дії потрібні неодноразові повторення рухів з установкою на краще розв'язання рухового завдання, усунення допущених помилок, для якісного та швидшого освоєння рухів [3; 8].

Такі автори, як А. Ц. Пуні, А. В. Родіонов та П. А. Рудик, вважають, що швидкість та ефективність формування рухових навичок залежить:

1) від об'єктивних умов виконання рухової дії, урахування яких допоможе правильно орієнтуватися в розподілі часу на вивчення дій різного ступеня складності;

2) від вікових особливостей спортсмена;

3) від стану вищої нервової діяльності спортсмена;

4) від свідомого ставлення спортсмена до оволодіння новими руховими діями, що є важливою умовою підвищення ефективності процесу формування рухових навичок;

5) від правильного ставлення до своєї спортивної діяльності. Це необхідна умова підвищення її результативності, прискорення процесу формування навичок;

6) ефективність дій спортсмена під час формування рухових навичок залежить від упевненості його у своїх діях;

7) від емоційного стану. Під час формування рухових навичок потрібно створювати умови, які сприяють виникненню позитивних емоцій, та усувати причини негативних.

8) формування рухових навичок залежить від індивідуальних особливостей спортсмена;

9) для ефективного формування рухових навичок вирішальне значення має раціональна методика навчання. [7; 9; 10; 11]

На основі аналізу наукової літератури, визначено провідні компоненти, від яких залежить ефективність формування рухових навичок. Отже, за рейтингом на перше місце ми ставимо такий компонент, як *чіткість поставленої мети, усвідомлення кінцевого результату рухової діяльності*; на друге місце – *бажання й мотивацію*; на третє – *правильне планування рухової діяльності*. Інші компоненти розміщуються в такому порядку:

– усвідомлене виконання вправи, розуміння її біомеханічної структури;

– аналіз власних рухових дій;

– концентрація уваги на виконанні рухового завдання;

– правильне пояснення, уміле подання інформації;

– тип вищої нервової системи;

– відповідність методів навчання віковим особливостям учнів, студентів;

– неусвідомлений набутий руховий досвід.

Також розроблено анкету-опитування для визначення рейтингу провідних компонентів формування рухових умінь і навичок студентами. В анкеті нараховувалося 19 компонентів, із яких потрібно було вибрати лише десять провідних та визначити місце, значимість кожного з них, використовуючи цифри від 1 до 10. В опитуванні взяли участь 75 студентів Луцького педагогічного коледжу (відділення фізичного виховання) та студентів інституту фізичної культури та здоров'я ВНУ ім. Лесі Українки.

Отже, із таблиці 1 бачимо, що 9,7 % опитуваних студентів ЛПК вважають “бажання й мотивацію” першочерговим компонентом у формуванні рухових навичок. “Фізичні дані спортсмена, студента” ставлять на друге місце 8,6 % респондентів. Третє місце займає компонент “професійні здібності викладача, тренера”, отримавши середню оцінку 3,9 бала. Майбутні вчителі фізичної культури (7,2 %) “Морально-вольові якості учня, спортсмена” поставили на четверте місце в рейтингу компонентів рухових навичок п'ятим чинником у формуванні рухових навичок. 5,8 % студентів ЛПК вважають наявність матеріально-технічної бази “Функціональний стан організму (утома)” посідає шосте місце в рейтингу компонентів (на думку 4,2% студентів).

Таблиця 1

Рейтинг компонентів формування рухових навичок (ЛПК)

№ з/п	Компонент	Бали	Середній бал	Рейтинг	%
1	Матеріально-технічна база	106	5	5	5,8
2	Професійні здібності викладача, тренера	118	3,9	3	8,2
3	Тип вищої нервової системи	56	7	17	2,2
4	Кількість повторень	121	6,7	14	5
5	Морально-вольові якості учня, спортсмена	111	4,3	4	7,2
6	Бажання й мотивація	108	3,1	1	9,7
7	Усвідомлене виконання вправи, розуміння її біомеханічної структури	74	6,2	10	3,3
8	Фізичні дані студента, спортсмена	117	3,2	2	8,6
9	Правильне пояснення, уміле подання інформації	143	6,8	16	5,8
10	Аналіз власних рухових дій	94	5,8	7	4,5
11	Мовленнєві виправлення тренера, викладача під час виконання вправи (мовні сигнали)	61	6,7	14	2,4
12	Рівень технічної складності виконання вправи	125	6,6	13	5,3
13	Відповідність методів навчання віковим особливостям учнів, студентів.	81	6,2	9	3,6
14	Концентрація уваги на виконанні рухового завдання	140	6,6	12	5,8
15	Функціональний стан організму (утома)	84	5,6	6	4,2
16	Тривалість відпочинку між виконанням вправ	94	7,8	18	3,3
17	Чіткість поставленої мети, усвідомлення кінцевого результату рухової діяльності	136	6,5	11	6,3
18	Правильне планування рухової діяльності	127	6	8	8
19	Неусвідомлений набутий руховий досвід	18	9	19	3,2

Не потрапляє до десятки, на думку 6,3 % опитуваних, такий компонент, як “Чіткість поставленої мети, усвідомлення кінцевого результату діяльності”. На останнє, дев’ятнадцяте, місце потрапляє “Неусвідомлений набутий руховий досвід” – компонент набрав аж 9 балів з 10-ти (3,2 % респондентів ЛПК).

Студенти ІФКЗ ВНУ ім. Лесі Українки, так само, як і студенти ЛПК, на першому місці розмістили компонент “Бажання й мотивація” 8 % (табл. 2) “Фізичні дані студента, спортсмена” отримують середню оцінку 3,5 бала, та займають друге місце в рейтингу. 8,2 % респондентів вважають, що “матеріально-технічна база” входить у трійку провідних компонентів формування рухових навичок. Замикає десятку в рейтингу, на думку 5 % опитуваних, компонент “Рівень технічної складності виконання вправи” (146 балів). А на останнє, дев’ятнадцяте, місце студенти ІФКЗ так само, як і студенти ЛПК, поміщають “Неусвідомлений набутий руховий досвід”. За це рішення віддали свій голос лише 0,5 % респондентів.

Таблиця 2

Рейтинг компонентів формування рухових навичок (ІФКЗ)

№ з/п	Компонент	Бали	Середній бал	Рейтинг	%
1	Матеріально-технічна база	137	4,3	3	8,2
2	Професійні здібності викладача, тренера	146	4,6	4	8,2
3	Тип вищої нервової системи	124	6,2	7	5,1
4	Кількість повторень	121	6,7	12	4,6
5	Морально-вольові якості учня, спортсмена	103	5,7	6	7,7
6	Бажання й мотивація	101	3,3	1	8
7	Усвідомлене виконання вправи, розуміння її біомеханічної структури	142	7,1	13	5,1
8	Фізичні дані студента, спортсмена	106	3,5	2	7,7

Закінчення таблиці 2

9	Правильне пояснення, уміле подання інформації	89	5,2	5	4,4
10	Аналіз власних рухових дій	167	6,7	11	6,4
11	Мовленнєві виправлення тренера, викладача під час виконання вправи (мовні сигнали)	81	6,8	13	3
12	Рівень технічної складності виконання вправи	146	6,6	10	5
13	Відповідність методів навчання віковим особливостям учнів, студентів.	113	7,5	16	3,8
14	Концентрація уваги на виконанні рухового завдання	122	7,6	17	4
15	Функціональний стан організму (утома)	145	7,3	15	5,1
16	Тривалість відпочинку між виконанням вправ	63	7,9	18	2
17	Чіткість поставленої мети, усвідомлення кінцевого результату рухової діяльності	132	6,3	8	4,2
18	Правильне планування рухової діяльності	140	6,4	9	5,7
19	Неусвідомлений набутий руховий досвід	20	10	19	0,5

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, за рейтингом, на перше місце ми ставимо такий компонент, як чіткість поставленої мети, усвідомлення кінцевого результату рухової діяльності; на друге місце – бажання й мотивацію; на третє – правильне планування рухової діяльності. Інші компоненти розташовуються в такому порядку: усвідомлене виконання вправи, розуміння її біомеханічної структури; аналіз власних рухових дій; концентрація уваги на виконанні рухового завдання; правильне пояснення, уміле подання інформації; тип вищої нервової системи; відповідність методів навчання віковим особливостям учнів, студентів; неусвідомлений набутий руховий досвід.

Отже, 9,7 % опитуваних студентів ЛПК вважають “бажання й мотивацію” першочерговим компонентом у формуванні рухових навичок. “Фізичні дані спортсмена, студента” ставлять на друге місце 8,6 % респондентів. Третє місце займає такий компонент, як “професійні здібності викладача, тренера”, отримавши середню оцінку 3,9 бала.

Студенти ІФКЗ ВНУ ім. Лесі Українки так само, як і студенти ЛПК, на першому місці розмістили компонент “Бажання й мотивація” (8 %). “Фізичні дані студента, спортсмена” отримують середню оцінку 3,5 бала та займають друге місце в рейтингу. 8,2 % респондентів вважають, що “Матеріально технічна база” входить у трійку провідних компонентів формування рухових навичок.

Список використаної літератури

1. Ашмарин Б. А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие. / Ашмарин Б. А. – М., 1979. – С. 65–75.
2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : [б.н.] 1966. – С. 160–170.
3. Бойко Е. И. Еще раз об умениях и навыках / Е. И. Бойко // Вопр. психол. – 1957. – № 1. – С. 133–139.
4. Воронин Л. Г. О физиологических механизмах двигательных навыков / Л. Г. Воронин // Журн. высшей нервной деятельности. – 1961. – Т. XI. – № 3. – С. 385–392 ; Л., 1981. – С. 85–89.
5. Ильин Е. П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы / Е. П. Ильин // Психомоторика. – Л., 1976. – С. 62–68.
6. Попов А. Л. Спортивная психология / Попов А. Л. – М. : Московский психолого-социальный ин-т. Флинта, 1998.
7. Пуни А. Ц. Психология спорта : автореф. дис.... д-ра пед. наук / А. Ц. Пуни. – Л., 1952.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр “Академия”, 2000. – С. 67
9. Родионов А. В. Психофизическая тренировка / Родионов А. В. – М. : ТОО “Дар”, 1995.
10. Рудик П. А. Психология / Рудик П. А. – М. : ФиС, 1958.
11. Рудик П. А. Психология / Рудик П. А. – М. : ФиС, 1974.

Анотації

Правильно реалізовані структурні компоненти навчальної діяльності допомагають ефективніше формувати рухові навички, а також стимулюють розумову активність студентів, привчають їх цілеспрямовано спостерігати, шукати в предметах, знаках, фігурах, словах спільне й відмінне, робити висновки та узагальнення. У статті подано десять провідних компонентів, а також за думкою студентів встановлений їхній рейтинг. На основі літературних джерел на перше місце ми ставимо компонент як: чіткість поставленої мети, усвідомлення кінцевого результату рухової діяльності; на друге місце бажання й мотивацію; на третє – пра-

вильне планування рухової діяльності. З опитуваних студентів ЛПК, 9,7 % вважають “бажання і мотивацію” першочерговим компонентом у формуванні рухових навичок. “Фізичні дані спортсмена, студента” ставлять на друге місце 8,6 % респондентів. Третє місце займає такий компонент, як “професійні здібності викладача, тренера”, отримавши середню оцінку 3,9 бала.

Ключові слова: рухова навичка, компоненти, рейтинг, мотивація, руховий досвід.

Антон Яловик. Ведущие компоненты эффективного формирования двигательных навыков. *Правильно реализованные структурные компоненты учебной деятельности помогают эффективно формировать двигательные навыки, а также стимулируют умственную активность студентов, приучают их целенаправленно наблюдать, искать в предметах, знаках, фигурах, словах общее и отличное, делать выводы и обобщения. В статье представлены десять ведущих компонентов, а также по мнению студентов установлен их рейтинг. На основе литературных источников на первое место мы ставим такой компонент, как “четкость поставленной цели, осознание конечного результата двигательной деятельности”, на второе место “желание и мотивацию”, на третье – “правильное планирование двигательной деятельности”. С опрошенных студентов ЛПК 9,7 % считают “желание и мотивацию” первоочередным компонентом в формировании двигательных навыков. “Физические данные спортсмена, студента” ставят на второе место 8,6 % респондентов. Третье место занимает такой компонент, как “профессиональные способности преподавателя, тренера”, получив среднюю оценку 3,9 бала.*

Ключевые слова: двигательный навык, компоненты, рейтинг, мотивация, двигательный опыт.

Anton Yalovyk. Leading Components of Effective Formation of Motor Skills. *Properly implemented structural components of effective learning activities help building motor skills and stimulate mental activity of students, teach them purposefully watch, look at objects, characters, figures, words, common and different, draw conclusions and generalizations. The article presents top ten components, and we have set their rating according to students' answers. According to literature resources, the first place we put a component “goal clarity, awareness outcome of motor activity”, in the second place “desire and motivation”, on the third – “proper planning of motor activity”. Out of students who took part in the survey, 9,7 % said “desire and motivation” primary component in the formation of motor skills. “Physical data of an athlete-student” is on the second place for 8.6 % of respondents. Third place is “professional skills teacher-coach,” received an average score of 3,9 %.*

Key words: motor skill components, rating, motivation, motor experience.