

УДК 373. 3. 016:3

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Н.К.Костюк**

*Анотація.* У статті висвітлені особливості формування рухових вмінь та навичок у дітей дошкільного віку на різних етапах навчання засобом фізичних вправ.

*Ключові слова:* фізичні вправи, рухова діяльність, рухові вміння, рухові навички.

*Аннотация.* В статье раскрыты особенности формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста на разных этапах обучения средством физических упражнений.

*Ключевые слова:* физические упражнения, двигательная деятельность, двигательные умения, двигательные навыки.

*Summary:* In this article the peculiarities of forming moving skills of the children of pre-school age on the different stages of studying are discovered.

*Key words:* physical, moving activity, moving skills, moving habit.

**Актуальність дослідження.** Базова програма розвитку дитини «Я у Світі» акцентує увагу на необхідності щоденного проведення занять з фізичної культури. Це зумовлено тим, що діти дошкільного віку повинні в достатній мірі оволодіти руховими вміннями і навичками. Адже більшість рухових навичок, сформованих у дошкільні періоди життя дитини, у подальші шкільні роки стають тривкими, а відтак дитина може виконувати рухову дію в складних мінливих ситуаціях. Тому цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ направлене на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у перспективі удосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини [2, с.376].

Педагог має усвідомити, що рівень фізичного розвитку дитини залежить від інтенсивності та змісту її активної діяльності, сформованості рухових вмінь і навичок. З огляду на це доцільно переглянути певні позиції щодо оволодіння дітьми життєво необхідними основними рухами, технікою виконання яких діти оволодівають на заняттях з фізкультури та використовують їх у руховій активності. Всі основні рухи становлять основу людського життя, пристосування до умов довкілля, і жодна діяльність дитини неможлива без набуття нею рухового досвіду.

**Огляд досліджень та публікацій з даної проблеми.** Теоретико-методологічні основи даної проблеми закладено у працях класиків педагогічної науки (П.Ф.Лесгафт, В.В.Гориневський, Е.А.Аркін, А.С.Макаренко), наукових дослідженнях сучасних вчених (Е.С.Вільчковський, О.В.Кенеман, Д.В.Хухлаєва, Т.І.Осокіна, М.М.Єфименко).

**Постановка проблеми.** У процесі занять фізичними вправами здійснюється взаємозв'язок навчання та виховання: формування рухових навичок зумовлює зміну форм і функцій організму. Завдяки цьому зміцнюється здоров'я дітей, поліпшується будова тіла й виховуються належні фізичні якості (спритність, швидкість, сила тощо), одночасно здійснюється моральне, розумове, естетичне, трудове виховання. Правильне виховання – результат свідомого та цілеспрямованого педагогічного процесу під керівництвом вихователя [6, с.97].

Навчання у фізичному вихованні – це сумісна діяльність педагога і дітей, спрямована на оволодіння дошкільниками системою знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру.

**Мета статті полягає** у дослідженні етапів формування рухових навичок та розучування техніки виконання фізичних вправ.

Навчання дитини рухам здійснюється у відповідності до особливостей формування рухових вмінь і навичок, які умовно являють собою послідовний перехід від знань і уявлень про рухову дію до уміння виконати її, а відтак від уміння до навички.

Нервова система відіграє важливу роль у формуванні рухових навичок. Дослідження П.К.Анохіна довели, що деякі дії дитини чітко запрограмовані і здійснюються як автоматична послідовність, інші – варіативні і видозмінюються в процесі їх реалізації [3, с.120].

У виконанні кожної фізичної вправи можна виділити три функціональні компоненти: орієнтувальний, власне виконавчий і контрольний. Вони між собою тісно взаємопов'язані, а в процесі виконання рухових вправ одночасно проявляються.

Ефективність навчання рухових дій залежатиме від того, чи дотримується належним чином об'єктивна послідовність виконання рухової діяльності у відповідності до компонентів функціональних систем в цілому.

Знання закономірностей цього процесу забезпечить найбільш раціональний зміст кожного етапу навчання рухової дії, допоможе вихователю здійснювати диференційований підхід, грамотно планувати систему занять, враховувати умови, в яких відбувається навчання.

Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, яка вивчається, та особистий руховий досвід дитини.

Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб виконання рухового завдання нестабільний,

прослідковується відносна змінність техніки вправ, а іноді її порушення. Рухова діяльність здійснюється неекономно, при значному ступені втомлюваності, відсутня злитість техніки виконання вправи, рухова дія виконується в уповільненому темпі. Вміння, як початковий рівень оволодіння руховою дією, не може минути жодна дитина [5, с. 115].

Рухові вміння і рухові навички це послідовна закономірність на шляху формування рухової дії. Багаторазове систематичне виконання вправи, що вивчається, призводить до того, що вміння поступово переходять у навичку.

Рухова навичка – одна з форм рухової дії дитини. На основі знань і досвіду вона набуває вміння виконувати ту чи іншу фізичну вправу, вчиться практично застосовувати свої рухові здібності в різних варіантах і комбінаціях.

Рухова навичка – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху. При цьому автоматизм деяких компонентів дії не виключає провідної ролі свідомості під час виконання вправи. При формуванні рухових навичок автоматизується не контроль за рухом, а процес виконання деяких елементів його структури. Тому свідоме та автоматизоване у рухових навичках уявляється у діалектичній єдності. Рухова навичка має високу стійкість, покращується точність виконання вправи, удосконалюється її ритм, підвищується роль рухового аналізатора, тобто м'язове відчуття займає головне положення у контролі за рухом.

З фізіологічної точки зору кожна навичка має складну систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуттів, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами.

Формування рухових навичок проходить три послідовні стадії: I стадія – іррадіація; II стадія – спеціалізація; III стадія – стабілізація умовно-рефлекторного акту.

Стадія іррадіації – короткотривала, спрямована на створення початкового вміння. Для неї характерний – іррадіаційний процес збудження і недостатність внутрішнього гальмування під час ознайомлення дитини з новою вправою. Знайомлячись з нею, дитина відчуває невпевненість, у неї з'являються зайві рухи, неточність їх відтворення в просторі й часі, напруга м'язової системи.

Спеціалізація – більш довготривала. Вона характеризується багатоповторюваністю руху, внаслідок чого правильність розучування вправи поступово покращується. Проходить уточнення окремих рухових рефлексів і всієї системи в цілому. А це в свою чергу сприяє розвитку внутрішніх диференційованих гальмувань, які обмежують процеси збудження. Проте підвищується роль другої сигнальної нервової системи. На цій стадії дитина краще усвідомлює завдання і свої власні дії.

Утворення рухових навичок відбувається хвилеподібно. Дитина може легко і вільно виконувати вправу, а через певний час виконує її, як вперше. Поступово відбувається уточнення і удосконалення рухових умінь, в корі головного мозку утворюється система часових зв'язків – динамічний стереотип.

Стабілізація умовно-рефлекторного акту – це власне формування навички, уточнення динамічного стереотипу. Рухи дитини стають економними, вільними, точними. Вона усвідомлює рухове завдання, творчо виконує рухові дії в ігровій і життєвій ситуації: варіює вправами, переносить їх в нові ситуації [6, с.98].

Сформовані навички можуть слугувати передумовою для засвоєння нової, більш складної вправи. Такий процес визначається як позитивна взаємодія однієї вправи на іншу.

Кожній стадії формування навички відповідає певний етап навчання. На першому етапі навчання відбувається початкове розучування рухової дії: дітей знайомлять з новою вправою, створюють у них загальне цілісне уявлення про техніку виконання цієї вправи.

Важливим фактором, який впливає на ефективне навчання дітей рухових дій, є зорове сприйняття руху, що вивчається. Тому під час навчання дошкільників рухів ми широко використовували метод показу. В основу цього методу покладено здатність дитини до імітації (наслідування). Причиною наслідування у дошкільнят є орієнтовний рефлекс, який І.П.Павлов назвав рефлексом «Що таке?» [7, с. 65]

К.Д. Ушинський вважав, що наслідування у генезисі довільних рухів та мови є ефективним засобом виховного впливу. У процесі цілеспрямованого навчання дітей наслідування набуває нових якісних особливостей. Із імпульсивного стихійного копіювання окремих сторін діяльності оточуючих воно переходить у спосіб свідомого засвоєння дитиною рухової дії, що демонструється.

Показ вправ повинен виконуватися правильно та в потрібному темпі, тому що діти досить чітко копіюють дорослих і неточність показу може бути причиною помилок при подальшому виконанні дитиною рухової дії.

Однак навчання дітей на початковому етапі формування навички тільки методом показу неефективно, тому що дитина часто не може виділити ті головні елементи руху, які не супроводжуються поясненням, залишаються непоміченими. Тому, навчаючи фізичних вправ

дошкільнят, ми показ супроводжували доступним для дітей даної вікової групи словесним поясненням.

Пояснення при виконанні рухів повинно бути лаконічним та зрозумілим дітям. Під час показу рухів, які супроводжуються словесною інструкцією, діти привчаються усвідомлювати свої дії. Дитина, яка свідомо сприймає пояснення, оволодіває руховою дією значно швидше і з меншою кількістю повторень, ніж та, яка не зрозуміла зміст її виконання. Пояснення сприяє кращому усвідомленню руху, що вивчається, спонукає дитину до активності і полегшує формування рухових уявлень.

Дидактична майстерність педагога при поясненні руху значною мірою зумовлює його вміння створити у дітей асоціації між поставленими руховими завданнями і його набутим руховим досвідом. З цією метою ми використовували такі прийоми, як образні уявлення про рухи.

Після показу і пояснення діти пробують самі виконати рух. Перші спроби руху, що вивчається, особливо якщо він має складну структуру, виконується з різними помилками: порушено ритм та темп руху, ступінь м'язового напруження, узгодження, деталей цілісного рухового акту тощо.

Початковий етап оволодіння рухом є найбільш складним у формуванні рухових навичок у дітей. Тому в процесі навчання дошкільників фізичних вправ, ми ставили перед ними конкретні завдання: доступні їхньому розумінню та рівню рухового досвіду.

Додатковими прийомами стимуляції рухової діяльності дітей ми виокремили заохочення вихователя, допомогу, порівняння результатів, загострення уваги дитини на способі виконання рухової дії, залежно від умов її виконання.

Після того як діти оволодівають структурою нового руху у найбільш загальних рисах, на що потрібна незначна кількість повторень, виникає необхідність у правильному оволодінні всіма компонентами руху й подальшому його закріпленні.

Інтервали між заняттями, які спрямовані на навчання рухової дії на цьому етапі, повинні бути по можливості короткими, аби запобігти згасанню ще не стійких умовних рухових рефлексів. Тривалі перерви більшою мірою ускладнюють процес навчання на початку формування рухового вміння, ніж у подальшому. Таким чином, на цьому етапі слід прагнути до частішого повторення руху, що вивчається.

На другому етапі поглибленого розучування руху процес навчання будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння та часткового переходу до навички. На цьому етапі провідна роль у системі управління рухами переходить до рухового аналізатора — «м'язових відчуттів» (І.П.Павлов).

Тривалість періоду уточнення залежить від багатьох умов: складності руху, що вивчається; рівня рухової підготовленості дитини, його емоційного настрою та ін. Причиною зволікання його може бути також наявність у дітей навичок, схожих з рухом, що вивчається, але в той же час і суттєво відмінних від нової рухової дії. У даному випадку має місце негативне перенесення навички (інтерференція). Одним з важливих засобів усунення та попередження інтерференції навичок є чітка різниця та протиставлення старого і нового способів дії (під час виконання вправ); старих і нових умов дії; старих і нових цілей дії.

Рухи, що вивчаються, доцільно систематизувати таким чином, щоб рухові навички, що засвоюються, не заважали, а навпаки, допомагали одна одній. Я.А.Коменський підкреслював з цього приводу: «Всі заняття повинні розподілятися таким чином, щоб наступне завжди ґрунтується на попередньому, а попереднє зміцнюється наступним». Отже, якщо елементи раніше вивчених рухових дій входять до структури рухів, що вивчаються, то вони засвоюються значно швидше.

У дошкільників усіх вікових груп під час навчання різноманітних рухів слід виходити із схожості їх структури таким чином, щоб елементи руху ставали основою для формування нових рухових навичок і дотримувалася необхідна наступність у навчанні [7, с.102].

На даному етапі навчання руху виникає необхідність показу та пояснення рухових дій. У старших вікових групах до показу залучають дітей, які добре виконують рух, що вивчається. Все це активізує процес навчання і дошкільники, які невпевнено виконують рухи, на прикладі своїх однолітків переконуються у можливості добре оволодіти ними.

Незважаючи на те, що на попередньому етапі досягається певна точність у виконанні рухової дії, у процесі подальших повторень уточнюються окремі елементи руху. Навичка набуває нових, зовнішньо малопомітних ознак, пов'язаних з автоматизацією та стабілізацією руху.

Дуже важливо під час залучення дітей до якісного виконання руху на II та III етапі навчання підвищувати їх мовленнєву активність. Нами встановлено, що сформована рухова навичка в процесі розгорнутої мовленнєвої активності є пластичнішою і доцільніше застосовується в умовах, що

змінюються, ніж та, що формується за недостатньої мовленнєвої активності. У зв'язку з цим зростає роль використання словесних методів і прийомів навчання: бесід, запитань, участі дітей в аналізі рухової дії.

На третьому етапі навчання руху сформований стереотип, який покладено в основу навички, удосконалюється у напрямку рухливості та пристосування до зовнішніх умов, що змінюються. Зміцнення динамічного стереотипу супроводжується постійною автоматизацією компонентів рухової навички.

Основна мета, яка ставиться на цьому етапі, — формування міцної і поряд з цим пластичної навички. Більшість рухових навичок, сформованих у дитини у дошкільному віці, є ніби перехідними формами до більш стійких навичок дорослої людини.

Тому вони повинні бути «гнучкими» та варіативними, легко піддаватися подальшому вдосконаленню у зв'язку з розвитком рухових якостей, а також із значним збільшенням розмірів тіла.

Різноманітні повторення, ускладнення форм рухів, виконання їх у ігрових ситуаціях створюють передумови для застосування навички у різних умовах життєвої практики. Таким чином, високий рівень оволодіння дітьми рухом передбачає його пластичність та певну варіативність, пристосованість до умов, що змінюються, та умов діяльності.

Для дошкільного віку доступні усвідомлення виконання вправ, їх аналіз та оцінка. Вміння оцінювати рухи розвивається поступово (з віком) — від загальної недиференційованої до самокритичної та адекватної самооцінки, яка відповідає об'єктивним показникам (О.В. Кенеман). Тому в процесі навчання основних рухів, на всіх етапах формування навички слід постійно спрямовувати увагу дітей на якість виконання рухових дій. Дошкільнят старших вікових груп доцільно спитати про те, які помилки вони помітили при виконанні вправ у своїх однолітків. Все це стимулює дітей до аналізу техніки рухів, викликає свідоме ставлення до їх виконання і позитивно відбивається на навчанні рухових дій.

Дослідженням академіка О.В. Запорожця встановлено, що рухові навички, які формуються у дошкільників в умовах їхньої розгорнутої мовної діяльності, більш пластичні і легше застосовуються в умовах, що постійно змінюються, ніж навички, створення яких відбувається при пониженої мовній активності дітей [8, с.118].

До тих пір поки рух не розучено у навчальних умовах на заняттях з фізичної культури, не бажано повторювати його в іграх великої рухливості. В ігровій ситуації діти поспішають виконати рух, часто забувають про ті вказівки, які їм раніше давали, і внаслідок цього виконують його неправильно, з помилками.

Рухливі ігри широко використовували для удосконалення основних рухів у дошкільників усіх вікових груп. О.В.Запорожець у зв'язку з цим підкреслював, що хоч складні рухові навички засвоюються дитиною не в грі, а шляхом безпосереднього навчання, лише у грі створюються позитивні умови для подальшого їх удосконалення [3, с.100].

**Висновок.** Таким чином, більшість рухових навичок, сформованих у дошкільному періоді життя дитини, у подальші шкільні роки трохи перебудовуються та змінюються під впливом більш високого рівня розвитку рухових якостей, а також зміни пропорцій тіла. Тому цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ спрямовується на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у перспективі удосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини.

### Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. — К., 1998. — 244 с.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / Наук. Ред. та упор. О.Л. Клнопно. — Київ: Світич, 2008. — 430 с.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. / Е. С. Вільчковський. — Львів: ВНТЛ, 1998. — 420 с.
4. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. — Тернопіль : Мандрівець, 2008. — 126 с.
5. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. — 2-ге вид., перероб. та доп. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. — Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. — 428 с.
6. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин — Москва, 1999. — 348 с.
7. Запорожець А.В. Развитие произвольных движений / А. В. Запорожець — М., 1960. — 364с.
8. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку: Посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: Пер. з рос. мови. / М. О. Рунова — Х.: Ранок. 2007. — 192 с.