

## ПОРІВНЯННЯ ОСНОВ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*В статті за допомогою аналізу літературних джерел визначено основи і зіставлені погляди вчених на формування рухових умінь і навичок в процесі фізичного виховання та трудової діяльності. Доводиться, що в практиці фізичної культури і спорту має місце поняття про позитивне перенесення рухових навичок з одного виду діяльності на інший, це відкриває можливості для використання засобів фізичних вправ для покращення професійного навчання, завдяки яким відбувається автоматизація навичок, удосконалення умінь, діяльності загалом.*

**Ключові слова:** *учениці, професійне навчання, рухові уміння і навички.*

**Постановка проблеми.** Молоді люди, які обрали для себе такий шлях, як навчання в закладах професійно-технічної освіти (ПТО), отримують в них загальноосвітні і професійно спрямовані знання, уміння і навички. Рівень їх розвитку найближчим часом відіграватиме важливу роль, як в житті кожного з них так і в сучасному виробництві, що впливатиме на майбутнє України. Тому важливою ланкою їх підготовки до трудової діяльності є якісне навчання в професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ), який включає фізичну підготовку.

Вирішення завдань з якісної підготовки молоді до трудової діяльності, які стоять перед педагогами ПТНЗ, вимагають здійснення нового підходу до навчально-виховного процесу з урахуванням тенденцій сучасного життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Доведено, що фізична культура, як складова системи освіти відіграє важливу роль у виконанні соціального завдання суспільства з якісної підготовки молоді до трудової діяльності та активного життя [1, 2, 3]. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють створенню та забезпеченню фізичної і психічної рівноваги особистості, покращують працездатність, підвищується успішність навчання. Крім того вони є засобом для збереження та зміцнення здоров'я, прискорення процесу адаптації до оточуючого середовища і різних видів діяльності [4, 5]. Наявність усіх цих умов становить основу майбутньої плідної праці і добробуту особистості.

Проте, останнім часом спостерігається стійке погіршення здоров'я й фізичного розвитку дітей та молоді, недостатній рівень мотивації учнів до покращення рівня свого фізичного стану і підготовленості, способу життя, низькі показники фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів ПТНЗ, а саме тих, що здобувають професію перукаря та швачки [6, 7, 8]. Це можливо пов'язати з тим, що "Фізична культура", як обов'язкова навчальна дисципліна у ПТНЗ, існує в деяких випадках лише нормативно з малою кількістю годин або непорозуміння з боку майстрів і педагогів важливості використання засобів і методів фізичної культури при підготовці молоді до трудової діяльності, а саме формування професійних рухових умінь і навичок.

Тема роботи відповідає напрямку наукової програми кафедри фізичного виховання, яка входить до зведеного плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом" (державний реєстраційний номер 0108U000854 від 19.02.2008 р.), та "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (державний реєстраційний номер 0110U000020 від 29.01.2010 р.)

**Формулювання мети статті.** За допомогою аналізу літературних джерел визначити теоретичні основи і зіставити погляди вчених на формування рухових умінь і навичок в процесі фізичного виховання та трудової діяльності.

**Методи дослідження** включали вивчення і аналіз літературних джерел.

**Виклад основного матеріалу.** В практиці фізичної культури рухове уміння виконувати окрему рухову дію – це здатність учениці виконувати її, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формування його відбувається шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху, тощо). Увага учениць при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості і при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до удосконалення і стабілізації рухових операцій, окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову дію.

На перших етапах навчання рухові дії виконуються уповільнено, нестабільно, з зупинками, зайвими рухами та помилками. Такий рівень володіння вправою прийнято називати *умінням*.

Збільшення числа повторень з корекцією помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного і економного виконання, вправа поступово автоматизується. Відбувається плавна трансформація уміння в *навичку*.

На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільно.

В процесі автоматизації рухової дії свідомість звільняється від безпосереднього управління нею під контролем рухового аналізатора ("м'язового відчуття"). Всі інші аналізатори, які безпосередньо приймають участь в управлінні і корекції рухів, переключаються на контроль зовнішніх умов та результатів рухової діяльності. Це дає можливість переключити мислення на вирішення інших завдань. Проте всі довільні автоматизовані рухові дії, сформовані на основі свідомості, в будь-який час можуть бути взяті під контроль. Таким чином, рухова навичка завжди чітко усвідомлюється і може бути відтворена в уяві, в мові, в образі та в практичному виконанні [9].

Характерними рисами умінь на початку їх формування є надмірна мобілізація вольових зусиль, емоційна реакція на новизну, наявність невпевненості, а іноді і страху. Все це призводить до захисних рухових реакцій, до скутості та зайвих ізольованих рухів (рис. 1).

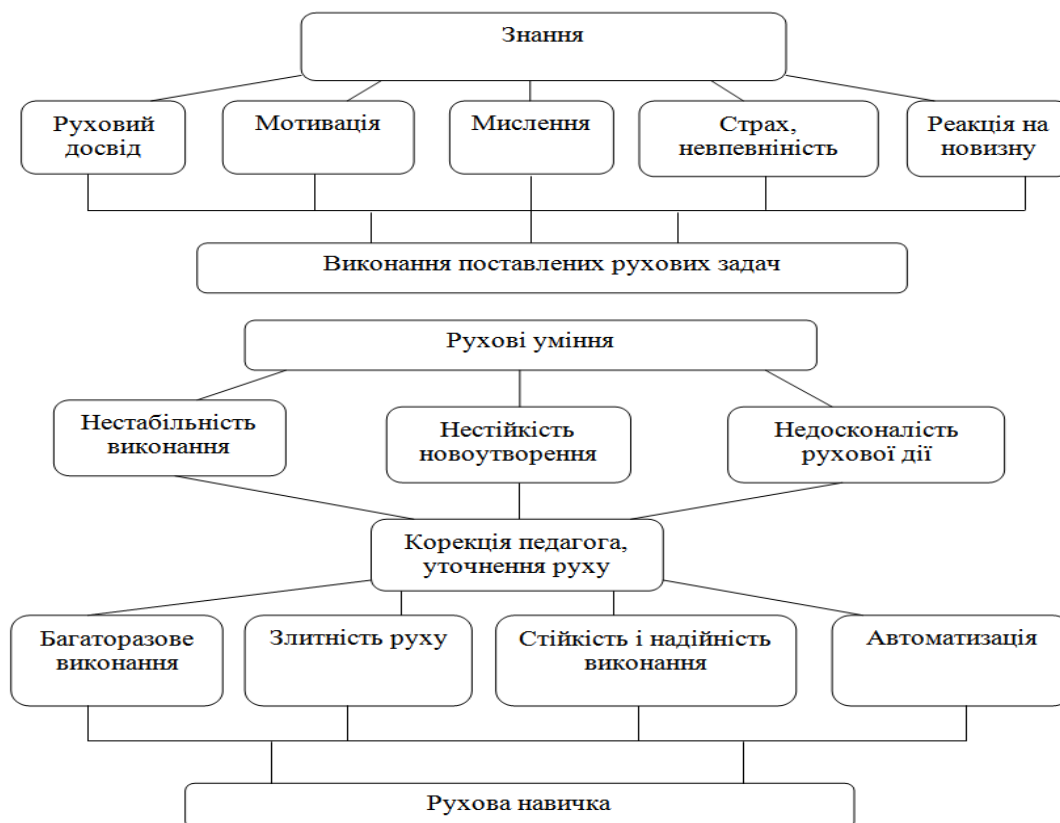


Рис. 1. Формування рухових навичок

Контроль за діями здійснюється за рахунок зору і слуху. М'язове відчуття лише формується. Уява про вправу уточнюється здебільшого за рахунок зовнішнього зворотного зв'язку.

Подальше виконання знімає почуття невпевненості і страху. Поступово усуваються захисні рухові реакції, що заважають правильному виконанню. Помилки у виконанні ще можливі, увага ще напружена і концентрується переважно на окремих рухах. Переключення уваги на оточення, партнерів, інших учениць, педагогів тощо погіршує якість дії або призводить до повного невиконання.

Контроль за діями здійснюється переважно за рахунок пропріорецептивних сигналів. Однак при цьому зоровий контроль залишається як регулятор і при потребі використовується ученицями [9].

З точки зору психології, навичка являє собою психічне новоутворення, підконтрольне свідомості і вироблене шляхом багаторазового повторення, завдяки якому людина спроможна виконувати певну дію (рух) раціонально, з належною точністю і швидкістю, без зайвих витрат фізичної та нервово-психологічної енергії. Вони в процесі формування стають автоматичними [10]. Фізіологічною основою уміння є структура умовних зв'язків, яка складається зі зв'язків другої сигнальної системи, в якій представлено знання людини, і міжсистемних зв'язків, завдяки яким комплекси збуджень, викликані словом, можуть динамічно передаватись у першу сигнальну систему.

Якщо в навичках знання використовуються лише на етапі формування, а потім дія виконується на основі стереотипу, для умінь характерним є застосування знань і на етапі функціонування.

Отже, залежно від поставленої мети основні засоби діяльності (навички і уміння) формуються по-різному. Виробляють і закріплюють навички шляхом повторення в незмінних умовах діяльності, а для формування умінь умови діяльності слід увесь час змінювати. На основі знань і навичок в межах конкретної професійної діяльності формуються **трудоу уміння**.

Фізіологічною основою рухової навички є руховий динамічний стереотип – система збуджувально-гальмівних процесів у центральній нервовій системі (ЦНС), що забезпечує закономірне й послідовне введення в дію складових рухових актів. Рухова навичка має й вегетативний компонент, тобто включення того рівня активності систем життєзабезпечення (дихання, кровообігу, терморегуляції, обміну речовин тощо), який необхідний для виконання самої навички [9].

У трудовій діяльності динамічний стереотип виявляється як система рухових умовних рефлексів, тому називається руховим, або робочим, динамічним стереотипом. Ця складна система рефлексів формується у процесі виробничого навчання і забезпечує виконання певного виробничого завдання.

Професійна діяльність виступає перед ученицями у формі нормативно закріпленого способу діяльності, в якому узагальнені досвід та здібності попередників. У процесі професійної підготовки нормативно закріплений спосіб діяльності перетворюється на індивідуальний спосіб діяльності. Оскільки всяка праця має предметно-дійову та психологічну основу, то в процесі професійного навчання формуються і засвоюються інтегральний образ робочих дій та інформаційна основа діяльності.

В результаті професійного навчання засвоюються певні поєднання різних рухових та розумових дій, які вирішують конкретне завдання і знаходять підкріплення у вигляді корисного результату. Результатом виробничого навчання є формування системи таких трудових навичок, як:

- сенсорно-перцептивні (сприймання-розпізнавання букв при читанні, фонем при слуханні мови, форм, віддалі, швидкості руху);
- моторні (виконання трудових рухів, дій, операцій);
- інтелектуальні (читання креслень, контрольних приладів, топографічних карт, прийоми розв'язання задач);
- поведінкові (вітання, вчинки).

Перші три види навичок формуються через навчання, а останні (поведінкові) – за допомогою виховання. Трудові навички являють собою складні системи умовних рефлексів, об'єднаних окремим виробничим завданням. Формування їх пов'язане з формуванням і закріпленням робочих динамічних стереотипів, тобто утворенням і функціонуванням в корі головного мозку стійких систем тимчасових нервових зв'язків між окремими елементарними рухами або розумовими актами.

В процесі формування професійних навичок у учениць поступово зникають зайві рухи, зменшується напруження, увага переноситься з процесу на результат, виробляється ритм дій і можливість довільно змінювати темп роботи. Таким чином, формується автоматизм рухів і дій та створюються умови для одночасного виконання більш складної аналітико-синтетичної діяльності.

Професійні навички формуються в процесі виробничих вправ, трудових дій – цілеспрямованого систематичного повторення діяльності з метою підвищення її якості [10].

З фізіологічної сторони виробнича вправа являє собою процес пристосування і відповідної зміни фізіологічних функцій організму людини для найбільш ефективного виконання конкретної роботи. В процесі вправ по мірі формування трудових навичок відбувається нарощування сили і визначаються способи її найбільш раціонального використання, досягається зменшення енергетичних затрат на виконання операції. Вправи є дієвим засобом розвитку резервів організму, методом удосконалення діяльності. В процесі вправ встановлюється злагоджена взаємодія між центральною нервовою системою, рецепторами, серцево-судинною та іншими системами організму, оскільки на початкових етапах має місце неузгодженість в їх роботі, різна лабільність окремих ланок функціональної системи.

Досконалість трудових навичок оцінюється кількісними і якісними показниками роботи працівника, а також такими фізіологічними показниками:

- стійкістю навичок, яка характеризується варіабельністю часу виконання трудових дій, амплітудою і протяжністю траєкторії рухів;
- концентрацією нервових процесів, коли сформовані умовні рефлекси виникають лише у відповідь на подразники певної якості і сили і не виникають на подібні подразники, які мають інше сигнальне значення.

Швидкість формування трудових навичок у різних людей і на різних етапах навчання неоднакова. В деяких вона на перших етапах висока, а потім зменшується, в інших – зберігається на одному рівні або зростає, що зумовлюється як типологічними властивостями, так і здібностями, минулим досвідом, мотивацією.

Професійні навички в залежності від рівня їх сформованості, а також перерв у роботі можуть руйнуватися. При цьому високоавтоматизовані рухові навички дуже стійкі, а сенсорно-перцептивні – найменш стійкі, хоча швидко відновлюються. У процесі освоєння професійної діяльності змінюються механізми психічних властивостей особистості відповідно до вимог професії. Найвні у людини професійно важливі якості характеризуються різним рівнем розвитку, але вони не пристосовані до конкретного виду діяльності. Лише в процесі навчання відбувається функціональне об'єднання окремих професійно важливих якостей, які проявляють себе в режимі взаємодії.

В ринкових умовах, які вимагають від робітника високої професійної мобільності, пов'язаної з переминою, набуттям нової або суміжної професії, формування нових знань, навичок і умінь відбувається на основі уже наявних. У цьому випадку професійні навички вступають у взаємодію. В деяких випадках старі навички сприяють оволодінню новими, тобто має місце *позитивне перенесення навичок*. Формування нових навичок відбувається швидко і ефективно, а самі навички характеризуються гнучкістю і пластичністю. Якщо старі навички утруднюють формування нових, відбувається їх *інтерференція*, тобто має місце *негативне перенесення*. В інтерференції виявляється суперництво між деякими вже сформованими та новостворюваними стереотипами. Інтерференція виникає за певних умов. Знаючи ці умови й передбачаючи їх дію в тій чи іншій конкретній ситуації, можна її уникнути.

На формування умінь та навичок впливають індивідуальні особливості людини, попередній досвід, тип ВНД, нахили та здібності. Знання, уміння і навички сприяють ефективному здійсненню того чи іншого виду діяльності. Вони є її позитивним надбанням, що дають змогу успішно досягати поставлених перед собою цілей. Що більшою мірою людина володіє знаннями, уміннями та навичками в якійсь певній діяльності, то більше її цінують як майстра своєї справи [9].

**Висновки.** Будь-яка праця потребує напруження фізичних і розумових сил, подолання труднощів, самовладання та інших вольових якостей особистості. Вимагає відповідної підготовки з боку її виконавця, причому знання, уміння і навички її здійснення набуваються впродовж навчання.

Здатність до складнокоординатних рухових актів тісно пов'язана з раніше накопиченим руховим досвідом. Наприклад, у спорті: металник спису швидше освоїть техніку метання гранати ніж новачок. Формування навички на базі раніше засвоєних рухів має глибокий біологічний сенс, звільнюється час та енергія.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що формування рухових умінь і навичок в процесі фізичного виховання і трудової діяльності мають спільну основу, від невмілого попереднього виконання до автоматизації виконуваної дії. Науковці стверджують, що в практиці фізичної культури і спорту має місце поняття про позитивне перенесення рухових навичок з одного виду діяльності на інший. Це відкриває можливості для використання засобів фізичних вправ для покращення професійного навчання, завдяки яким відбувається автоматизація навичок, удосконалення умінь, діяльності загалом. В процесі занять фізичними вправами можливо створюються рухові стереотипи майбутніх трудових дій, що прискорить процес набуття навичок, відповідної трудової діяльності. За рахунок оздоровчо-тренувальних занять можливо покращити загальний фізичний стан, розвинути фізичні якості, збільшити працездатність, покращити рівень здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** вбачаємо у апробації методики експрес оцінювання формування професійних рухових навичок.

### Використані джерела

1. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко – К., 2003. – 430 с.
2. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей – Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2009. – 312 с.
3. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / С. В. Романчук ; Житомирський військ. ін-т радіоелектрон. імені С. П. Корольова. – Житомир, 2006. – 22 с.
4. Куц О. С. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді / О. С. Куц. – Львів, 2003. – 248 с.
5. Литовченко Г. О. Основи здорового способу життя : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту / Г. О. Литовченко. – Чернігів : ЧНПУ, 2006. – 220 с.
6. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання / З. І. Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
7. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н. Я. Топилко ; Львівський держ. ін.-т фіз. культури. – Львів, 2011. – 20 с.
8. Цюпак О. Динаміка фізичної підготовленості учениць ПТУ, які здобувають професію перукаря / О. Цюпак // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. "Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх": досвід, досягнення, тенденції" Тернопіль, 24-25 травня 2007 р. – Тернопіль, 2007. – Т. I. – С. 209 – 212.
9. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. П. Ильин. – Спб : Питер, 2008. – 432 с.
10. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : підручник / Я. В. Крушельницька. – К. : КНЕУ, 2003. – 367 с.

*Kozeruk Y.*

### THE COMPARISON OF THE BASICS OF MOVEMENT SKILLS FORMATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AND LABOUR ACTIVITY

*In the article the views of different scientists on the movement skills formation in the process of physical education and labour activity have been contrasted and the basics of movement skills formation have been defined. It has been proved that there is a positive movement skills transfer between physical education and labour activity. The proved fact creates opportunities for the usage of physical education means for the improvement of professional education, which will benefit for the skills automation and the improvement of activity on the whole.*

**Key words:** students, professional education, movement skills.

*Стаття надійшла до редакції 20.03.13*

