

---

# РОЗДІЛ 4 МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

УДК 796.012: 374:796.011.3]:373.3-057.874(045)

Ващенко Л. І.

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті проведено аналіз робіт різних авторів, щодо етапів формування та оволодіння руховими вміннями і навичками молодших школярів у процесі фізичного виховання, викладено основні погляди дослідників і вчених, щодо понять «уміння» та «навичка». Наголошено про провідну роль педагога фізичного виховання у процесі формування рухових умінь і навичок та важливості володіння ним теоретико-методичних і прикладних знань даного процесу. Компетентний фахівець має бути обізнаним щодо процесів, які протікають в організмі, під час багаторазового повторення вправ, що вивчаються, щодо побудови раціонального, педагогічного процесу формування рухових умінь і навичок молодших школярів у позашкільних навчальних закладах.*

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, молодші школярі, позашкільні навчальні заклади.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день ситуація зі здоров'ям дітей наближається до критичної: слабкий фізичний розвиток, напружена інтелектуальна діяльність на уроках, недостатня рухова активність, довготривале сидіння за партою, за комп'ютером та ін.

У державних нормативних документах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти у XXI столітті, в Концепції позашкільної освіти та виховання – основна увага приділяється фізичному вихованню дітей [4; 5; 6]. Спрямованість даного процесу полягає у забезпеченні успішного фізичного розвитку молодших школярів, збереженні і зміцненні здоров'я, формуванні рухових умінь і навичок, розвитку основних рухових якостей, здібностей, підвищенні рівня фізичної підготовленості.

**Зв'язок роботи із важливими науковими чи практичними завданнями.** Тема роботи відповідає тематичному плану та загальній проблемі наукових досліджень кафедри фізичного виховання та є складовою частиною зведеного плану науково-дослідних робіт Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка за темою «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом» (№0108U000854) та загальної університетської теми «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання та формування здорового способу життя сучасної молоді» (№0110U000020). З огляду на це, важлива роль у педагогічному процесі позашкільних навчальних закладах відведена педагогу-тренеру, який повинен знати і розуміти механізм формування рухових навичок, на високому рівні реалізовувати свої професійні функції.

**Аналіз останніх публікацій та досліджень.** Аналіз літературних джерел підтверджує необхідність організації позашкільної роботи з фізичного виховання для реалізації рухової діяльності, з метою формування рухових умінь і навичок, удосконалення рухових якостей дітей та молоді: О.М. Восєділова, С.В. Гаркуша, І.О. Донець, Ю.В. Козерук, Т.Ю. Круцевич, І.П. Шупило та ін. Окремі аспекти рухової функції в учнівської і студентської молоді досліджували відомі науковці Д.Д. Донський, В.М. Заціорський, А.М. Лапутін, М.О. Носко та ін. Актуальності пошуку шляхів оптимізації процесу управління формуванням рухових умінь та навичок присвячені роботи В.Г. Ареф'єва, М.О. Бернштейна, М.М. Богена, О.Д. Дубогай, О.М. Худолія, Б.М. Шияна та ін.

Більшість дослідників розглядали формування рухових умінь і навичок, як початкову ланку розвитку спортивної майстерності і майбутніх спортивних досягнень, але потребують поглибленого дослідження питання щодо організації занять, які б сприяли оптимальному та гармонійному розвитку дітей молодшого шкільного віку в позашкільних початкових закладах.

**Формулювання мети статті та постановка завдання:** здійснити теоретичний аналіз наукових положень щодо формування рухових умінь та навичок молодших школярів в процесі фізичного виховання, визначити теоретичні основи і здійснити порівняльний аналіз поглядів вчених на формування рухових умінь і навичок у молодших школярів в процесі фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** Рухова функція людини відноситься до найдавніших і головних функцій життєдіяльності людини. На різних етапах еволюції їй часто відводилася вирішальна роль у постійній боротьбі за його виживання як самостійного біологічного виду [1; 11].

Теорія та практика навчання руховим діям базується на теорії структурності М.О. Бернштейна про побудову рухів людини. Зокрема, він довів, що рух це не ланцюжок деталей, а структура, що диференціюється на частини, тобто структура цілісна, при наявності в той же час високої диференціації елементів і різних вибірових форм взаємовідносин між собою [2].

Значний внесок у висвітленні теорії та практики рухової функції зробили вчені І.М. Сеченов та І.П. Павлов. Згідно їх теорії в процесі навчання фізичним вправам в корі головного мозку створюються тимчасові зв'язки. Якщо ці зв'язки не підтримуються, то вони згасають [4].

В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння:

- 1) уміння виконувати окрему рухову дію або уміння нижчого порядку;
- 2) уміння виконувати цілісну рухову діяльність або уміння вищого порядку [12].

Особливої уваги заслуговує процес формування умінь вищого порядку, що представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють в процесі певних рухових завдань. Як стверджує Є.П. Ільїн, уміння – це здатність здійснювати певну дію з раціональною технікою (структурою) з найменшою затратою енергії, яке засноване на доцільному використанні набутих знань і навичок [7, с. 54]. В одному випадку уміння пов'язане з діяльністю в цілому, в іншому – з окремою дією, операцією.

У практиці фізичної культури і спорту існує інше твердження про те, що навичка – це більш висока стадія оволодіння рухової дії, ніж уміння. Навички – це дії, що завдяки численним повторенням виконуються автоматично і без свідомого контролю під час певної рухової діяльності. З точки зору психології, навички – психічне новоутворення, підконтрольне свідомості і вироблене шляхом вправ, завдяки якій індивід спроможний виконувати певну дію раціонально, з належною точністю і швидкістю зайвих витрат фізичної та нервово-психологічної енергії [8].

Свідомість активно приймає участь в утворенні нових дій і безумовно займає головне місце у функціональній системі управління рухами. На початковому етапі велику роль відіграє педагог-тренер, який в свою чергу мобілізує свідомість учнів на оволодіння тими чи іншими руховими навичками [9].

При ознайомленні з будь-якою дією в першу чергу формується сенсорний і інтелектуальний компонент, а саме візуальний образ і поняття про рухову дію (вправу) [7].

В практиці фізичної культури рухове уміння виконувати окрему рухову дію – це здатність організму 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 при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного вправляння. Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості і при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до удосконалення 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 між'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за прикладеними зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільністю [12, с. 92].

У 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 [7].

При володінні вправою на рівні навички свідомість виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корегуючу (заходи щодо виправлення помилок або виходу із скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції.

Для уміння вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватись у ході діяльності.

Аналіз участі свідомості у формуванні і закріпленні рухової дії дозволяє виділити три фази усвідомлення цих дій:

- 1) мала усвідомленість – внаслідок «туманного» уявлення про рухову дію;
- 2) відносно повна усвідомленість рухової дії та окремих рухів внаслідок формування цілісного уявлення і розвитку здатності диференціювати параметри руху;
- 3) часткова усвідомленість як наслідок автоматизації рухової дії та переключення уваги на умови виконання [8].

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.

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.

Поступово уміння переходить у навичку. Контроль за діями здійснюється переважно за рахунок пропріорецептивних сигналів. Однак при цьому зоровий контроль залишається як регулятор і при потребі використовується учнями.

У міру оволодіння руховими діями роль свідомого контролю за ними зменшується: дія контролюється або при помірній зосередженості, що чергується з короткими відволіканнями уваги, або при поверховій зосередженості (швидкий контроль дій без їх глибокого осмислення).

Створення і закріплення асоціацій між завданням і необхідних для їх вирішення – знань, з подальшим їх застосуванням на практиці, є складним процесом аналітико-синтетичної діяльності кори великих півкуль головного мозку, в ході якого утворюються уміння [1; 2].

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 затрат фізичної та нервово-психологічної енергії, вони в процесі формування стають автоматичними* [7].

Фізіологічною основою умінь є структура умовних зв'язків, яка складається із зв'язків другої сигнальної системи, в якій представлені 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.

В основі формування рухових навичок лежить рухова пам'ять – це коли будь-який рух, вправа або дія учня виконується автоматично, тобто відбувається автоматизація руху. Без знання її законів неможливо побудувати процес навчання. Ще І.П. Павлов установив, що за мірою стабілізації умовних рефлексів вони можуть здійснюватися ділянками головного мозку [10, с. 78].

На думку провідних фахівців [10] існує чотири «мови» техніки фізичних вправ, якими можна описати техніку фізичних вправ.

Перша мова («що бачу») опис «видимих фактів» або зовнішньої картини рухів. Ця мова зрозуміла всім, хто бере участь у навчанні:

- 1) учню;
- 2) учителю, або тренеру (який теж не завжди має гарну біомеханічну підготовку);

3) спеціалісту, який глибоко знається на закономірностях рухової діяльності.

Друга мова («чому так відбувається») – опис біомеханічних механізмів, які забезпечують оптимізацію рухових дій. Це мова спеціалістів, які опанували біомеханіку.

Третя мова («рекомендую», «вимагаю») призначена для вчителя фізичної культури або тренера.

Четверта мова («що повинно бути» і «що при цьому відчуваю») призначена для учнів.

Для всебічного розгляду особливостей прагнень і потреб у молодшому шкільному віці необхідно звернутися і до особливостей цілеполягання в цьому віці. Дослідження окремих науковців [3; 11; 12] показали, що цілі молодших школярів в основному, пов'язані з навчанням, але вони носять загальний характер, дуже мало пов'язані із засвоєнням знань, умінь, навиків, цілі не спрямовуються далеко в майбутнє, не підрозділяються на етапи. Варто зауважити про важливий момент переживань дитиною нового положення, пов'язаного з початком навчання у школі, а в подальшому процесі адаптації велику роль починає відігравати включення дитини до колективу класу, нових вимог, потреб, поглядів тощо.

Виходячи із загальних закономірностей розвитку прагнень і потреб у молодшому шкільному віці, які проявляються у мотивах навчання як головної діяльності, є підстава вважати, що ці закономірності розповсюджуються і на розвиток прагнень до фізичного вдосконалення, хоча останнє має, безумовно, і свої особливості, що обумовлюється наступним:

1) специфічністю характеру діяльності учнів на заняттях фізичними вправами;

2) суттєвим впливом на прагнення до фізичного вдосконалення природної потреби молодших школярів у рухах;

3) особливостями відношення дітей до фізичної культури як навчальному предмету (часто діти відносяться до нього як до наданої можливості погратися) [3].

**Висновки.** Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі, під впливом багаторазового повторення вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок молодших школярів в процесі фізичного виховання.

Важливо зазначити, що при формуванні рухових умінь і навичок молодших школярів в процесі фізичного виховання, особливу увагу слід приділяти інформації про рухи від педагога. Ця інформація дає можливість дізнатися про помилки при виконанні дій, про розходження фактичного руху з заданим, про ефективність чи безрезультативність дії. Поряд з показом та розповіддю педагога, важливо, щоб була схема, графік, фото або відеоматеріал, який пояснює його думку. Важлива також і форма подання даної інформації адресату (дитина чи дорослий, початківець чи обізнаний, чоловік чи жінка та ін.) для більшого сприйняття додаткової інформації і об'єднання її з власною (основною) інформацією у єдине ціле з метою кращого результату. Але, варто зазначити, що ця інформація носить суб'єктивний характер.

Встановлено, що виконання людиною рухової навички в екстремальних (змагання, конкурс) і звичайних (тренування у спорті, повсякденна робота) умовах супроводжується різними за інтенсивністю і модальністю психічними станами. При цьому, напруженість пізнавальних, моральних і дієвих станів у звичайних умовах є значно нижчою, ніж в умовах змагань.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку вбачаємо у проведенні педагогічних спостережень за формуванням рухових умінь і навичок молодших школярів в залежності від особливостей їх фізичної підготовленості.

## Використані джерела

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 243 с.
2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.
3. Донець І. О. Проблема індивідуалізації фізичної підготовки школярів / І. О. Донець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – Вип. 81 – С. 197 – 199.
4. Закон України «Про освіту» // Освіта України. Нормативно-правові документи. – К. : Міленіум, 2001. – С. 7 – 38.
5. Закон України «Про позашкільну освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К. : ВППДКНТ, 1994. – 23 с.
7. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин – М. : Просвещение, 1983. – 223 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература : учебник для студентов высших учебных заведений, 2003. – 423 с.

9. Козерук Ю. В. Порівняння основ формування рухових умінь і навичок в процесі фізичного виховання та трудової діяльності / Ю. В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 108 – Т. 2. С. 136-139.
10. Носко М. О. Біомеханіка фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для студ. спец. "Фіз. виховання" / М. О. Носко, О. В. Бріжатиї, С. В. Гаркуша, І. А. Бріжата. – К. : МП "Леся", 2012. – 287 с.
11. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. док. пед. наук. – К. , 2003. – 45 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

*Vashchenko L.*

#### THEORETICAL BASIS OF THE FORMATION OF THE MOTIVE ABILITIES AND SKILLS OF THE PRIMARY SCHOOL PUPILS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

*This article analyzes different authors' views on the stages of formation and mastering of motive abilities and skills of the primary school pupils in the process of physical education. The concepts «ability» and «skill» have been determined.*

*The leading role of the physical education teacher in the process of formation of motive abilities and skills has been emphasized. The importance of theoretical, methodological and practical knowledge of this process has been stressed upon. A competent specialist should be aware of the processes going on in the organism during multiple repetitions of the exercises which are being learned as for creating a rational, pedagogical process of formation of the motive skills and abilities of the primary school pupils in the extracurricular educational establishments.*

*Special attention has been paid to natural psycho-physiological processes going on in the organism where under the influence of the multiple repetitions of the exercises which are being learned the pedagogical process of managing the formation of motive abilities and skills of the primary school pupils in the process of physical education is built.*

*It is essential that special attention should be paid to the information about teacher's motions during the formation of motive abilities and skills of the primary school pupils in the process of physical education. This information enables the pupils to learn about the mistakes while doing actions, the discrepancy between the actual and given motion, the effectiveness and ineffectiveness of the action. Along with the teacher's explanation and display a scheme, diagram, photo or video clarifying his opinion should be offered. The way the information is given to an addressee (a child or an adult, an experienced or an inexperienced person, a male or a female, etc.) is also vital for the better perception of additional information and joining it to the own (main) information for the better result. A subjective character of this information has been specified.*

*Based on the general regularities of the development of the primary school pupils' wishes and needs which are manifested in the reasons for learning as the leading activity there are grounds to consider that these regularities can be applied to the development of the striving for physical perfection.*

**Key words:** *educational – training process, motive abilities and skills, primary school pupils, extracurricular educational establishments.*

*Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.*