

Лекція 5. РУХОВІ ДІЇ ЯК ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ

5.1. Закономірності формування рухових вмінь та навичок

5.2. Теорія перенесення рухових навичок

5.1. Закономірності формування рухових вмінь та навичок

У фізичному вихованні предметом навчання є раціональні рухові дії. Рухові дії складаються із системи взаємопов'язаних рухів. Закономірності формування вмінь та навичок раціонального виконання рухових дій визначають дидактичні особливості фізичного виховання.

У процесі вивчення раціональної техніки рухових дій вирішуються такі завдання:

1. забезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій;
2. вивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи, або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;
3. формуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички.

Механізми та закономірності формування рухових умінь і навичок

Вміння і навички є не що інше, як функціональні утворення, своєрідні механізми управління рухами, які формуються у процесі освоєння рухів.

Рухове уміння - така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях, та нестабільним способом вирішення рухового завдання.

Руховий навичок - така ступінь оволодіння технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється високою надійністю.

На малюнку зображена схема характерних особливостей рухових умінь та навичок. Процес оволодіння вміннями починається з формування відповідних знань та рухового досвіду через процеси мислення. Уміння - неавтоматизоване управління рухами з концентрацією уваги на кожному русі, відносною розділеністю рухів, нестабільним виконанням. П.Ф.Лесгафт вирізняв уміння 1-го та 2-го порядків.

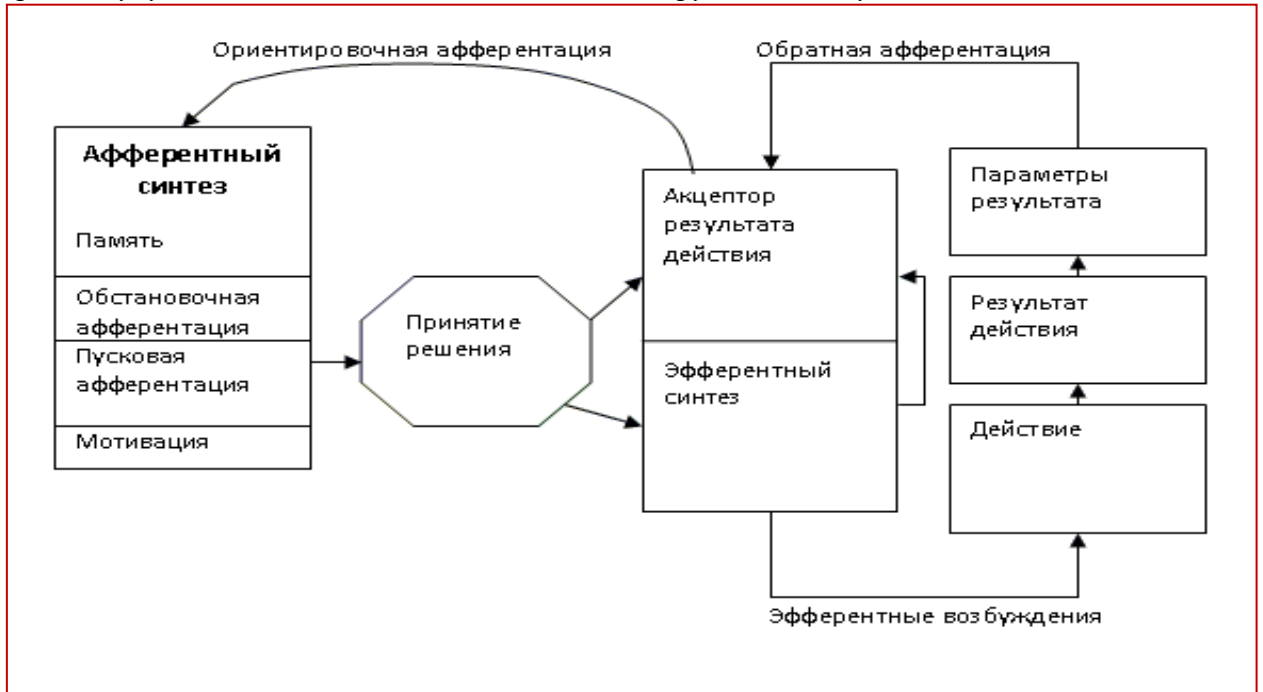
Через багатократні стереотипні повторення уміння перетворюється у навичок. Навичок - це автоматизоване управління рухами з концентрацією уваги на меті та умовах виконання (у випадку, якщо умови змінюються). Навичок характеризується суцільністю, стійкістю та надійністю.

Характерною особливістю навичок є їх одночасна корисність та шкідливість: корисність полягає у високій продуктивності праці; шкідливість - неправильний навичок перевчити дуже важко. Але Ушинський стверджував, що без здібності утворювати навички людина не просунулася би навіть на одну сходинку у своєму розвитку.

Функціональна система

Фізіологічну основу рухових умінь та навичок складають механізми рефлексорної діяльності, вивчені І. Сеченовим, І. Павловим, М.О., Бернштейном, П.К. Анохіним. Анохін (1979) є автором вчення про функціональні системи, як основи актів поведінки.

Функціональна система є функціональне утворення, яке об'єднує діяльність систем організму, участь яких необхідна для здійснення рухового акту.



Функціональна система утворюється при появі комплексу збудників у корі головного мозку (аферентний синтез).

Аферентний синтез проходить на основі домінантної мотивації (вимога викладача, ігрова ситуація...). Синтезується також інформація слідів попереднього досвіду (пам'яті). Виробляється програма дії, яка формує акцептор дії (порівняльний апарат). Акцептор дії отримує зворотну аферентацію параметрів дії і, при необхідності, вносить корективи до програми та утворення уточненої функціональної системи. Якщо завдання виконано, то санкціонована аферентація служить основою для закріплення функціональної системи.

За концепцією І.Павлова, становлення рухового навичка пов'язане з утворенням *динамічного стереотипу* нервових процесів у корі головного мозку, тобто стереотипу поведінки в однотипних ситуаціях. Часте використання стереотипу поведінки призводить до його поступового вдосконалення та стабілізації

5.2. Теорія перенесення рухових навичок

Перенесення рухових навичок - це використання у побудові нового навичка, навичка, який було сформовано раніше. Наприклад, кидання м'ячика полегшую вивчення техніки метання списа.

Вивченням закономірностей процесів перенесення переймається педагогічна Теорія перенесення рухових навичок.

Теорією перенесення рухових навичок визначено два види такого перенесення: *позитивне та негативне*.

Негативне перенесення може бути перешкодою для вивчення нових дій, які у головних фазах рухів мають суттєву різницю.

Перенесення також буває *повним або частковим*.

Для кращої побудови тренувального процесу важливо знати закономірності і механізми перенесення.

Для попередження негативного переносу бажано планувати навчальний процес так, щоби виключити одночасне формування конкуруючих навичок. Також бажано вибирати таку послідовність виконання рухових завдань, при якій негативне перенесення було би найменшим (*Приклад, на одному уроці не доцільно вивчати дві або більше однотипних вправ*).

Висновки:

Навчання рухам є складний процес формування рухових умінь та навичок. В основі цього процесу лежать фізіологічні механізми формування функціональних систем та динамічних стереотипів. Отже ефективність вирішення дидактичних та виховних завдань залежатиме в першу чергу від того, наскільки ретельно будуть враховані у процесі навчання закономірності формування рухових умінь та навичок.

Література:

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 150-162, 166-177.
2. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. - с. 161-188.
3. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956.- С. 141-168.
4. В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 180-193.
5. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С. 54-57.