

Ігор Вікторович Лукаш,
аспірант кафедри фізичного виховання,
Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т.Г. Шевченка,
вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

У статті проаналізовано шляхи формування рухових умінь і навичок у студенток факультету початкового навчання у процесі фізичного виховання. Відзначено важливу роль у формуванні рухових умінь викладача фізичного виховання. Відображено думки та твердження провідних вчених з даної проблематики.

Ключові слова: автоматизовані рухи, рухова пам'ять, рухова навичка, рухові уміння, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Соціальні зміни в суспільстві висувають підвищені вимоги до якості фахової підготовки педагога, здатного успішно здійснювати навчальну діяльність з предмета, брати участь у проведеному фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів зі школярами, бути фізично освіченим.

Оволодіння технікою основних рухових дій майбутнім вчителем початкових класів необхідно для розуміння правильної структури руху, красивої демонстрації учням техніки виконання вправ, для вироблення у них високої мотивації до занять з фізичної культури. Вільно і впевнено відчуваючи себе на уроці, вчитель зможе пояснювати учням навчальний матеріал, виправляти помилки в техніці, об'єктивно оцінювати рівень їх технічної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теорія та практика навчання руховим діям базується на теорії структурності М.О. Бернштейна про побудову рухів людини. Він довів, що "Рух це не ланцюжок деталей, а структура, що диференціюється на частини, – структура цілісна, при наявності в той же час високої диференціації елементів і різних вибіркових форм взаємовідносин між собою" [2].

Значний внесок в дослідження цієї проблематики зробили вчені І. М. Сеченов та І. П. Павлов. Згідно їх теорії навчання фізичним вправам створює в корі головного мозку тимчасові зв'язки. Якщо ці зв'язки не підтримуються, то вони згасають [4].

Розробленням системи формування рухових умінь займалися відомі науковці Д. Д. Донський, В. М. Заціорський, А. М. Лапутін, М. О. Носко.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз наукових положень щодо формування рухових умінь і навичок у студенток факультету початкового навчання у процесі фізичного виховання.

Основний матеріал дослідження. Складним для практики вищої школи є формування спеціальних знань з методики викладання фізичної культури та відповідних рухових умінь у майбутніх учителів початкових класів, зважаючи на переважання жіночого контингенту. Це пов'язано з відсутністю у більшості з

них позитивного ставлення до фізичної культури, низького рівня не тільки рухової підготовленості, але й здоров'я [1].

Цілеспрямована робота з оволодіння студентами методичними та руховими вміннями та навичками на практичних заняттях передбачає навчання фізичним вправам і видам спорту, представленими як вузівської, так і шкільної програмами; оволодіння методичними вміннями та навичками з використання засобів фізичної культури і спорту у виховній роботі з учнями.

Проблеми підвищення ефективності процесу навчання рухам, його інтенсифікації вирішуються з позицій різних наук: біомеханіки, педагогіки, психології, фізіології, кібернетики. Комплексний підхід, що дозволяє використовувати досвід багатьох наук, сприяє рішенню проблеми на системній основі. При цьому можливі такі основні підходи для її вирішення: дидактичний, де розглядається проблема інтенсифікації з позицій специфічних принципів використання різних методів і методик навчання (оптимізуючих, проблемно-розвиваючих, програмуючих); кібернетичний, що забезпечує динамічний взаємозв'язок загальної теорії керування із процесом використання сучасних технічних засобів; психофізіологічний, що дозволяє визначити потенційні можливості людини під час навчання й удосконалення рухової діяльності [5].

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію – це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формується уміння шляхом багаторазового повторення вправи в стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного повторення. Багаторазове повторення вправи чи її частин під безпосереднім контролем свідомості й при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово призводить до удосконалення й стабілізації рухових опера-

цій, окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову дію. На перших кроках навчання рухові дії виконуються уповільнено, із зупинками, зайвими рухами та помилками. Учні виконують вправу нестабільно. Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням.

Формування рухової дії спирається на цілий ряд закономірностей. Навчання починається з формування навчальної мотивації учня. Якщо учень не відчуває потреби в оволодінні предметом навчання, то навчання буде малоефективним.

Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про суть рухового завдан-

ня і шлях його розв'язання. Знання це формується на основі спостереження зразка і коментарю, який супроводжує показ. Вчитель повинен звернути увагу учня власне на ті елементи рухової дії, від яких залежить успішність його виконання. Це не тільки особливості рухової дії, але і особливості умов рухового завдання: жорсткість опори, властивості снарядів, поведінка партнера чи суперника. Через зоровий, логічний або пропріоцептивний (кінестетичний) образи у студентки формується уява про форму рухової дії, котра в свою чергу після багаторазового повторення переходить у рухове вміння, а потім у рухову навичку (рис. 1).

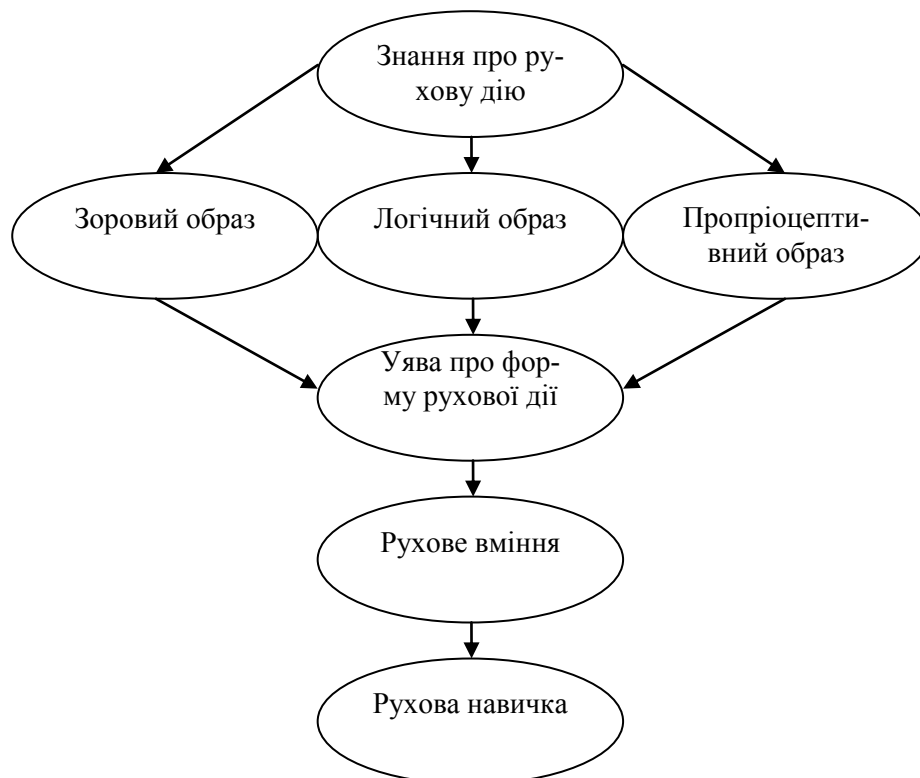


Рис. 1 Поетапне формування рухової навички

Рухове вміння – це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, нестійкістю до дій факторів, що заважають, і наявністю зайвих рухів.

Рухова навичка – це такий ступінь володіння технікою дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю, стійкістю до факторів, що заважають, міцністю запам'ятовування.

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 ко-

рекцією помилок призводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного і економного виконання. Таким чином вправа поступово автоматизується – відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

В основі формування рухових навичок лежить рухова пам'ять – це коли будь-який рух, вправа або дія школяра-біатлоніста 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 [3].

Автоматизація рухів студентки пов'язана з появою у певних ділянках кори головного мозку так званих гальмових валів, тобто своєрідної функціональної ізоляції, яка оточує автоматизовані тимчасові зв'язки, огорожуючи їх від зовнішнього впливу, який дозволяє нервовим

процесам протікати з високою ефективністю. Формування рухової пам'яті у студентки призводить до утворення інформаційних структур. Інформаційні структури – це закономірність взаємозв'язків між елементами інформації (повідомлення про умову та хід дій і команд), без яких неможливо управління рухами.

Ефективність запам'ятовування та точність відображення часових та просторових характеристик фізичних вправ пов'язані з факторами: ступенем навчання, складністю рухового акту, кількістю повторення рухів на занятті, величиною інтервалів між ними, емоційним станом студентки.

На думку провідних фахівців [3] 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) студенту; 2) викладачу, який глибоко знається на закономірностях рухової діяльності; 3) експертам та іншим особам, що спостерігають за проведенням заняття.

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 викладача фізичного виховання або тренера.

Четверта мова (що повинно бути і що при цьому відчуваю) призначена для студентки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барков В.А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов: моногр. / В.А. Барков, Ю.В. Сак. – Гродно: ГрГУ, 2011. – 143 с.

2. Бернштейн Н. А. О построении движений. / Н. А. Бернштейн. – М.: Медиз, 1947. – С. 19-195.

3. Біомеханіка фізичного виховання і спорту: [навчальний посібник для студентів спеціальності "Фізичне виховання"]: М.О. Носко, О.В. Брижатиї,

Не менш важливо у процесі навчання проводити контроль зі сторони педагога. Це дає можливість визначити помилки при виконанні дій, розходження фактичного руху з заданим, ефективність чи безрезультативність дії. Педагог для пояснення, крім показу та розповіді, може використовувати схему, графік, фото- та відеоматеріал. Важливою також є і форма подання інформації адресату, що впливає на краще сприйняття отриманих відомостей з тими, що вже є, з метою поліпшення результату. Проте слід зазначити, що таке повідомлення має 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 під час змагань.

Висновки. Отже, на сучасному етапі одним із завдань підготовки майбутнього вчителя початкових класів є пошук шляхів ефективності формування рухових умінь і навичок у фізичному вихованні. Таким чином, під час формування рухових умінь та навичок у студенток на різних етапах навчання педагог використовує сукупність ефективних методів і прийомів. Це сприяє вдосконаленню всіх форм рухів та формуванню рухових дій.

С.В. Гаркуша, І.А. Брижата – К.: МП Леся, 2012. – 287 с.

4. Донской Д.Д. Совершенствование спортивной техники как системы движений / Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры.- 1966. – №6. С. 32.

5. Лубышева Л. И. Концепции физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 12. – С. 15.

REFERENCES

1. Barkov, V.A. & Sak, Yu.V. (2011). *Nauchno-metodicheskie osnovy lyzhnoy podgotovki budushhikh uchiteley nachalnykh klassov [Scientific and methodological foundations of future elementary school teachers ski training]*. Grodno: GrGU [in Russian].

2. Bernshtein, N. A. (1947). *O postroenii dvizheniy [On the construction of movements]*. Moscow: Mediz [in Russian].

3. Nosko, M.O., Brizhatiy, O.V., Garkusha, S.V., Brizhata, I.A. (2012). *Biomekhanika fizychnoho vykho-*

vannia i sportu [Biomechanics of Physical Education and Sport]. Kyiv: MP Lesia [in Ukrainian].

4. Donskoy, D.D. (1966). *Sovershenstvovanie sportivnoy tekhniki kak sistemy dvizheniy [Improvement of sports equipment as a system of movements]*. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury – Theory and Practice of Physical Culture*, 6, 32 [in Russian].

5. Lubyшева, L. I. (1991). *Kontseptsii fizkulturnogo vospitaniya studentov [Concept of sports education of students]*. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury – Theory and Practice of Physical Culture*, 12, 15 [in Russian].

Игорь Викторович Лукаш,
аспирант кафедры физического воспитания,
Черниговский национальный педагогический университет им. Т. Шевченко,
ул. Гетьмана Полуботка, 53, г. Чернигов, Украина

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ПРЕПОДАВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

В статье проанализированы пути формирования двигательных умений и навыков у студенток факультета начального обучения в процессе физического воспитания. Социальные изменения в обществе предъявляют повышенные требования к качеству профессиональной подготовки педагога, способного успешно осуществлять учебную деятельность по предмету, участвовать в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками, быть физически образованным. Овладение техникой основных двигательных действий будущим учителем начальных классов необходимо для понимания правильной структуры движения, красивой демонстрации ученикам техники выполнения упражнений, для выработки у них высокой мотивации к занятиям по физической культуре. Свободно и уверенно чувствуя себя на уроке, учитель сможет объяснять ученикам учебный материал, исправлять ошибки в технике, объективно оценивать уровень их технической подготовленности. Не менее важно в процессе обучения проводить контроль со стороны педагога. Это дает возможность определить ошибки при выполнении действий, различия фактического движения с заданным, эффективность или безрезультативность действия. Педагог для объяснения, кроме показа и рассказа, может использовать схему, график, фото- и видеоматериал. Важной также является и форма представления информации адресату, что влияет на лучшее восприятие полученных сведений с теми, что уже есть, с целью улучшения результата. Однако следует отметить, что такое сообщение носит субъективный характер. Установлено, что выполнение человеком двигательного навыка в экстремальных (соревнования, конкурс) и обычных (тренировки в спорте, повседневная работа) условиях сопровождается различными по интенсивности и модальности психическими состояниями. При этом напряженность познавательных, нравственных и действенных состояний в обычных условиях значительно ниже, чем во время соревнований. Итак, на современном этапе одной из задач подготовки будущего учителя начальных классов является поиск путей эффективности формирования двигательных умений и навыков в воспитании. Таким образом, при формировании двигательных умений и навыков у студенток на разных этапах обучения педагог использует совокупность эффективных методов и приемов. Это способствует совершенствованию всех форм движений и формированию двигательных действий.

Ключевые слова: автоматизированные движения, двигательная память, двигательный навык, двигательные умения, физическое воспитание.

Ihor Lukash,
Post-graduate Students of the Department of Physical Education,
T. H. Shevchenko Chernihiv State Pedagogical University,
53, Hetmana Polubotka Str., Chernihiv, Ukraine

THEORETICAL FOUNDATIONS OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS' MOTOR SKILLS FORMATION WHEN PREPARING FOR PHYSICAL CULTURE TEACHING AT SCHOOL

Social changes in society require high demands on the quality of professional training of teachers who can successfully implement training activities on the subject, take part in fitness and sports events with students, be physically educated. Mastering the techniques of basic physical actions of future primary school teachers is necessary for proper understanding of the structure of movements, a beautiful demonstration of the technique of doing exercises for students to develop high motivation to Physical Education lessons. Feeling free and confident in the classroom, a teacher will be able to explain the subject to students, correct their mistakes in order to evaluate their level of technical training. Forming methods of physical education teaching and developing motor skills of future primary school teachers, especially female students, is an extremely difficult task for higher educational institutions. This can be explained by the absence of most female students' positive attitude towards Physical Education lessons, low motor skills and poor health. Any training begins with the formation of students' motivation to learning. If a student does not feel the need for training, then it will be ineffective. It is stated that carrying out a movement skill under extreme (for example, a competition) and usual (trainings) conditions is accompanied by psychic states of different intensity and modality. It can be concluded that one of the most important tasks of primary school teachers is searching for methods and ways of increasing the efficiency of motor skills formation in the training process. A teacher should use a complex of effective methods and tools when forming female students' motor skills at different stages of training. This contributes to the improvement of all movement forms and physical actions.

Keywords: automatic movements, motor memory, motor skills, physical education.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015