

собу життя : матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів. — Л., 2011. — С. 432–433.

В статье рассмотрена проблема преподавания спортивных игр как одной из основных дисциплин специальной подготовки будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: спортивные игры, процесс обучения, профессиональная подготовка.

The article deals with the problem of teaching Sports as one of the basic discipline of future physical education instructor special training.

Key words: Sports, process of training, professional training.

УДК 796.011.3-057.875

Іванько В.В.,

старший викладач кафедри фізичного виховання
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка;

Портна І.Л.,

старший викладач кафедри фізичного виховання
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті теоретично досліджено та проаналізовано шляхи формування рухових умінь і навичок у студентів у процесі фізичного виховання. Показано, що важлива роль у формуванні рухових навичок належить викладачеві фізичного виховання й цілком залежить від ступеня його володіння теоретичними і практичними знаннями цього процесу.

Ключові слова: рухові уміння та навички, студенти, фізичне виховання.

Основним завданням фізичного виховання молоді у вищому навчальному закладі (ВНЗ) є підтримання здоров'я та фізичного розвитку, підвищення працездатності, збільшення функціональних можливостей організму, формування рухових умінь і навичок. Тому

викладачам з фізичного виховання важливо знати і розуміти механізми формування рухових навичок для використання цих знань під час практичних занять.

На успішність молодого людини істотно впливає отримана в процесі навчання у ВНЗ фізична підготовка, що здобувається шляхом систематичних занять фізичними вправами. Адже випускники вишів мають бути фізично розвинутими, працездатними і здоровими, з арсеналом знань умінь і навичок, що, в свою чергу, висуває нові завдання та вимоги до якості фізичної підготовки у ВНЗ.

Основою формування рухової функції у навчально-педагогічному процесі (Круцевич Т.Ю., Куц О.С. та Козерук Ю.В.) є фізичний розвиток, формування рухових умінь і навичок на уроках фізичної культури та трудової діяльності [2; 3; 4]. Важлива роль у цьому процесі відводиться педагогу.

Мета статті — здійснити теоретичний аналіз наукових положень щодо формування рухових умінь і навичок у студентів у процесі фізичного виховання.

Як зазначає Платонов К., у формуванні умінь є п'ять етапів: початкове уміння; недостатньо вміла діяльність; окремі загальні високорозвинені уміння; високорозвинені вміння, що характеризуються творчим застосуванням знань і навичок щодо відповідної діяльності; майстерність. Як стверджує Ільїн Є., уміння — це здатність здійснювати певну дію з раціональною технікою (структурою) з найменшою затратою енергії, заснована на доцільному використанні набутих знань і навичок [5]. В одному випадку уміння пов'язане з діяльністю в цілому, а в іншому — з окремою дією, операцією. У практиці фізичної культури і спорту існує інше твердження: навичка — це більш висока стадія оволодіння рухової дії, ніж уміння.

Навички — це дії, які завдяки численним повторенням виконуються автоматично і без свідомого контролю під час певної рухової діяльності. З точки зору психології, навичка — психічне новоутворення, підконтрольне свідомості і вироблене шляхом вправ, завдяки якому індивід спроможний виконувати певну дію раціонально, з належною точністю і швидкістю, без зайвих витрат фізичної та нервово-психологічної енергії [1]. У 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 рухових умінь відбувається шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, за активної 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 вправлення. Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості і при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово веде до вдосконалення 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. Таким чином вправа поступово автоматизується — відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

На стадії формування навички раз за разом усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі й за зусиллями. Всі рухові дії відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільно. При володінні вправою на рівні навички свідомість виконує пускову, контролюючу, коригуючу та гальмівну функції.

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. Якщо в навичках знання використовується лише на етапі формування, а потім дія виконується на основі стереотипу, то для умінь характерним є застосування знань 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 їх слід увесь час змінювати.

Не менш важливо у процесі навчання отримувати додаткову (сторонню) інформацію про рухи від 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 (дитина чи дорослий, початківець чи обізнаний, чоловік чи жінка), 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.

Усвідомлення майбутніми фахівцями з фізичної культури корисності виконуваних завдань значно сприяє формуванню у них позитивних мотивів, підвищує ефективність рухової діяльності; впливає на мотивацію до розвитку умінь і навичок рухової діяльності учнів; активізує, стимулює практичну діяльність самих студентів. Стимулювання рухової діяльності останніх можливо здійснити шляхом вимог до точності виконання завдань, створення умов для розуміння цілей навчання, можливості організувати навчальний процес з урахуванням потреб сьогодення.

Висновки. Формування рухових умінь і навичок має певні психологічні, функціональні і дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які відбуваються в організмі під впливом багаторазового повторення вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок студентів під час фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаємо у спостереженні та аналізі за формуванням рухових умінь і навичок студентів залежно від їхньої фізичної підготовленості.

Джерела

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. — М. : Медицина, 1966. — 349 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. — К. :

- Олимп. л-ра, 2003. — Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. — 424 с.
3. Куц О.С. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді / О.С. Куц. — Львів, 2003. — 248 с.
4. Козерук Ю.В. Формування рухових навичок учениць професійно-технічних навчальних закладів засобами фізичних вправ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Ю.В. Козерук ; Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. — Чернігів, 2012. — 245 с.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. — М. : Просвещение, 1983. — 223 с.

В статье теоретически исследованы и проанализированы пути формирования двигательных умений и навыков у студентов в процессе физического воспитания. Показано, что важная роль в формировании двигательных навыков принадлежит преподавателю физического воспитания и полностью зависит от степени его владения теоретическими и практическими знаниями этого процесса.

Ключевые слова: двигательные умения и навыки, студенты, физическое воспитание.

The article theoretically investigates and analyzes the ways of formation of students' movement abilities and skills in the process of physical education. It shows that an important role in the formation of movement skills belongs to the teacher of physical education and depends on degree of his possession of theoretical and practical knowledge of the process.

Key words: movement abilities and skills, students, physical education.