

ЛЕКЦІЯ 6: ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ (НАВИЧОК)

План:

1. Сутність поняття «уміння» і «навичка».
2. Стадії формування рухового уміння (навички).
3. Роль свідомості і мислення у руховому навчанні.

1. Сутність поняття «уміння» і «навичка»

Вміння – це можливість здійснювати спортивні дії відповідно певним правилам, інструкції.

У спорті цьому відповідає вислів «технічне виконання», тобто виконання з раціональною технікою (структурою), за якою і енергії витрачається менше, і вихід утримується максимальний або близький до нього.

Поняття «вміння» у одному випадку пов'язується з діяльністю в цілому, а у іншому – з окремою дією, операцією. Тому в загальній педагогіці і загальній психології вважається, що вміння є більш високою психолого-педагогічною категорією, ніж навички. У практичних педагогів (в системі професійної освіти, фізичного виховання та спорту) існує зворотна точка зору: навички постають як більш висока стадія оволодіння руховими діями, ніж вміння.

У зв'язку з цим погляди на **співвідношення понять «вміння» і «навички»** схематично можна уявити наступним чином:

а) при діяльнісному підході до уміння:

Вміння		
Навичка 1	Навичка 2	Навичка 3

б) при операційному підході до уміння:

Вміння первинне	Навичка	Вміння вищого порядку
-----------------	---------	-----------------------

При ознайомленні з фізичними вправами в першу чергу формуються *сенсорний* і *інтелектуальний* його компоненти, тобто зоровий образ і поняття за вправу.

Руховий компонент вміння пов'язаний з використанням рухової дії. Він являє собою раніше засвоєнні прості рухи, що використовувалися у новій комбінації.

Таким чином, на базі більш простих рухів будується більш складна нова вправа.

Здійснення рухових умінь (вправ) вимагає *вегетативного* забезпечення (вегетативний компонент), тобто збільшення (посилення) роботи серцево-судинної і дихальної систем, збільшуючи витрату енергоресурсів організму.

Частіше за все **навички** розуміються як частково або повністю автоматизовані дії. Автоматизація є наслідком багатократного повторення рухових дій.

Розучування рухової дії (вправи) пов'язано із контролем спортсмена за нею, що здійснюється за різними каналами. Контроль пов'язаний з активізацією і концентрацією уваги на руховій дії.

Концентрована динамічна увага людини, що виконує дії, може бути спрямована на саму дію, на результат дії і на ситуацію, в якій вона виконується.

Причому контроль над дією може бути двох видів: *смысловий* (що і як робити) і *перцептивний* (що відбувається з м'язами, з частинами тіла тощо). В свою чергу, перцептивний контроль можна поділити на *зовнішній* (дистанційний – контроль зором, слухом, тактильний) і *внутрішній* (за допомогою перцептивних сигналів, сигналів з вестибулярного апарату).

Переключення у випадку необхідності концентрованої уваги то на одне, то на інше (з дії – на ситуацію або результат або з зовнішнього контролю за дією – на внутрішній контроль) можна означити як *динамічний контроль*.

Чим простіше дія, тим легше вона випадає із динамічного контролю з використанням концентрованої уваги, яка переключається на результат дії або ситуацію.

Основною ознакою *навички* варто вважати якість виконання дії, а не автоматизований спосіб управління неї, хоча останній зовсім не виключений.

Головне – навчити людину раціонально використовувати рухову дію, тобто сформувати у нього вміння високого рівня.

Автоматизація дії – це не мета, а наслідок *вправи*, поява механізму, що полегшує виконання дії і контроль над нею.

2. Стадії формування рухового вміння (навички)

Процес формування навички умовно розбиваються на етапи, але їх кількість визначається різними вченими по-різному. Наприклад фізіологи ведуть мову за три стадії, педагоги і психологи – за три-шість. Один із варіантів наступний:

Аналітичний – виокремлення і оволодіння окремими елементами

Синтетичний – об'єднання елементів в цілісну дію

Автоматизація – вправа з метою надання дії плавності, необхідної швидкості, зняття напруження

Рис. 1. Умови і основні етапи формування навички (за І.А. Домашенко)

В.Д. Мазніченко розглядає 5 стадій формування навичок:

Перша стадія пов'язана із формуванням у тих, хто навчається поняття і зорового уявлення за рухову дію в цілому. Головні канали отримання інформації – зоровий (показ) і слуховий (пояснення). Уявлення за рухову дію, носить узагальнюючий характер і не підкріплено м'язово-руховими відчуттями.

Вихованці розуміють мету, але неясно уявляють ще способи її досягнення.

Друга стадія (або перша – у фізіологічних теоріях) пов'язана з початковим етапом виконання дії, що розучується, пошуком тих рухових (між м'язових) координацій, які забезпечать виконання рухового завдання. Завдання цієї і наступної стадії – навчитися дотримуватися наданому взірцю. Ця стадія характеризується широкою *іrrадіацією* збудження по нервовим центрам за недостатністю внутрішнього гальмування і неузгодженості процесів центральної нервової системи. Іrrадіація збудження приводить до надмірної фіксації рухового апарату, так як у рух включаються і непотрібні м'язові групи.

Третя стадія (друга у фізіологів) характеризується концентрацією збудження у тих нервових центрах, які необхідні при управлінні даним руховим актом. Розвивається внутрішнє гальмування, що дозволяє точніше диференціювати сигнали за виконувану дію, особливо із пропріоритеторів.

Правильне виконання розучуваних рухів, що забезпечується викладеними вище фізіологічними змінами, знімає почуття невпевненості і боязні. Поступово усуваються захисні рухові реакції, що заважають правильному виконанню рухової дії. Починає формуватися *динамічний стереотип*, хоча помилки у виконанні ще можливі.

Динамічний стереотип – комплекс рухів або поведінкових навичок, що виконуються у певній послідовності, пов'язані під впливом багатократних повторень у єдиний ланцюг, де кінець попереднього акту є сигналом для початку наступного. Вихованець вже розуміє способи

виконання дії і досягнення мети, але увага ще напружена і концентрується в основному на рухах. При переключення уваги на оточуючі обставини, партнерів та інше якість дії погіршується.

Четверта стадія – автоматизація дії. Техніка руху виконується стабільно.

Контроль над рухами здійснюється в основному за рахунок пропріорецептивних сигналів, а зоровий зворотній зв'язок відходить на другий план. Окрім того, розвантажується свідома увага від другорядних за смыслом деталей. Однак при цьому зоровий контроль залишається як регулятор і за мірою потреби використовується вихованцем.

П'ята стадія в теорії фізичного виховання пов'язується із формуванням *умінь вищого порядку*, під яким розуміють вміння варіювати технікою навичку в залежності від умов його виконання. Наприклад, дискобол або списометальник повинні враховувати напрямок вітру. Уміння вищого порядку пов'язано із винахідливістю спортсмена, його вмінням замінити в разі необхідності один елемент вправи іншим.

Отже, загальна динаміка формування рухової навички наступна. При ознайомленні з руховою дією в першу чергу формується сенсорний і інтелектуальний компоненти навичку, тобто зоровий образ і поняття за вправу. У подальшому ці компоненти розвиваються, збагачуються і у сполученні і іншими відчуттями (слуховими, тактильними, вестибулярними, м'язово-суглобними) утворюють полі модальний образ-програму рухової діяльності людини.

3. Роль свідомості і мислення у руховому навчанні.

Говорячи за ***роль свідомості в управлінні довільними актами, необхідно виділити два аспекти:***

- 1) усвідомленість довільних рухових актів і*
- 2) свідомий характер їх планування.*

Розучування рухової дії повинно носити характер свідомих спроб відтворити її програму. Крім того, і сама програма формується не стихійно, а за допомогою аналізу зовнішньої інформації, тобто свідомості, як пише П.Я. Гальперін, самим вихованцем *орієнтованої основи дії*. Навіть у випадку наслідування досвідченому майстру новачок спирається на свідоме, цілеспрямоване спостереження образу розучуваної дії, формуючи у себе таким шляхом уявлення за нею.

У той же час виразна (чітка) усвідомленість не обов'язково сприяє всім довільним рухам у складі рухової дії. Це спостерігається при автоматизації рухів.

У побудові образу розучуваної дії *мислення* спрямоване на пізнання зв'язків між окремими її елементами, на пізнання зовнішньо середових і біомеханічних умов, що забезпечує успішне виконання окремих елементів і дій в цілому; на аналіз сигналів різної модальності, що повідомляли за результати здійсненого руху або його частин. Це приводить до того, що процес перетворюється із наслідуваної, пасивно виконуваної діяльності у діяльність, що нас розумовою активністю.

Оскільки мислення протікає у формі перетворення розуму в слова і фрази велика роль у володінні руховими діями належить *мові*. Встановлено, що точне оволодіння термінологією – необхідна умова правильних уявлень за фізичну вправу, що вивчається. Як пише П.А. Рудік, «ці дослідження зруйнували думку, що раніше існувала про те, що головним елементом процесу навчання фізичним вправам є показ рухів, і встановили, що першо-сигнальні образи рухів, що побудовані шляхом їх демонстрації, можуть стати правильними і повними тільки через їх органічне поєднання із друго-сигнальними подразниками. Було показано також, що «промовляння» технічних прийомів вправи – важливий фактор, що сприяє їх правильному виконанню».

Використання слів для позначення рухів, для позначення елементів і поз, що контролюються у кожний момент виконання вправи, буде своєрідну

словесно-сміслову мелодію, на зразок *кінетичної мелодії*, що відображає ритм м'язових напружень за просторовими, силовими і часовими параметрами. Слова-самоприкази, що йдуть один за другим у суворо відповідній послідовності, стають обов'язковим компонентом рухового стереотипу.

Структура і об'єм засвоєння при розучуванні рухових дій і поз визначається в першу чергу смисловим змістом інформації, що передається педагогом вихованцю.

Варто відмітити, що усвідомлення рухів не тільки прискорює вироблення навички, але й гальмує. Все залежить від того, на що звертає увагу людина при контролі рухів. Якщо увага спрямована на зовнішні характеристики рухів – амплітуду, темп, направлення зусиль, то це прискорює формування навички. Якщо ж робиться спроба усвідомити внутрішню структуру рухів, скоординувати скорочення окремих м'язових груп у єдину рухову дію, то це уповільнює вироблення навички.

Контрольні запитання:

1. Які компоненти пов'язані з умінням спортсмена?
2. Назвіть види контролю над руховою дією.
3. Розкрийте стадії формування навички.
4. Яка роль свідомості в управлінні руховими діями?
5. Розкрийте роль мислення у руховому навчанні

Рекомендована література

1. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. / Т.В. Петровська. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 184 с.
2. Андреев В.И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев – 2-е изд. – Казань, 2000. – 600 с.

3. Бордовская Н.В. Педагогика. Учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан – СПб: Издательство «Питер», 2011. – 304с.
4. Воронова В.І. Психологія спорту: Навчальний посібник. / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. - 288 с.
6. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 375 с.
7. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская работа тренера / Н.В. Жмарев. – К.:Здорове, 2006. – 128 с.
8. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 2000. – 486 с.
9. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин.– М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
10. Кузьмінський А.І. Педагогіка: Підручник / А.І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко. – К.: Знання, 2007. – 447с.
11. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравелла, 2009. – 224 с.
12. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В. Ложкин. – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
13. Мащенко Н.І. Основи педагогіки і психології вищої освіти: Курс лекцій / Н.І. Мащенко. –Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2005. – 288 с.