

УДК 37.03:796.011.3

ТЕОРЕТИЧНІ Й МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS WHILE FORMING MOVEMENT SKILLS AMONG THE STUDENTS OF ECONOMICS DEPARTMENT IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

Андрій Олександрович АРТЮШЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри філософії та суспільних дисциплін Черкаського інституту банківської справи УБС НБУ України (м. Київ)

Andriy O. ARTIYSHENKO

PhD in Pedagogics, Associate Professor of Philosophy and Social Sciences Department, Cherkasy Institute of Banking of the University of Banking of the National Bank of Ukraine (Kyiv)

Анотація. У статті досліджено питання теоретичного аналізу, уточнення та експериментальної перевірки методичних основ формування рухових навичок у студентів як складової (виконавчої) частини особистісної мобільності. Показано, що розучування рухової дії повинно носити характер свідомих спроб відтворити її програму. Ця програма формується у внутрішньому плані за допомогою аналізу зовнішньої інформації. Доведено, що процес навчання, це діяльність, яка насичена розумовою активністю. Формування рухових навичок здійснюється на основі психічних процесів – уваги, сприйняття, пам'яті, уяви, мислення.

Summary. The paper considers the questions of theoretical analysis, specification and experimental verification of methodical bases of forming movement skills among the students as a component of personality mobility. Shown is that the movement practice should be a type of conscious attempts to reproduce the program.

This program is formed in the internal plan with the help of the analysis of external information. Proved is that the educational process is the activity filled with saturated mental activity. Forming the movement skills is carried out on the basis of psychical processes – attention, perception, memory, imagination, thinking.

Ключові слова: рухові навички, рівні сформованості, свідомість, особистісна мобільність.

Key words: movement skills, formation levels, consciousness, mobility personality.

Постановка проблеми. Результативність будь-якої рухової діяльності пов'язується з рівнем фізичної підготовленості, з наявністю рухових навичок, а також з уявленнями про довірливе управління поведінкою і діяльністю [4, 9]. Роботи П. Анохіна [1], М. Бернштейна [4], Л. Виготського [5], Є. Ільїна [7], О. Леонтьєва [8] склали основу теорії будови і управління довірливими рухами, що в свою чергу сприяло формуванню сучасних методичних підходів до навчання рухових умінь і навичок у процесі фізичного виховання.

Формування рухових умінь і навичок у студентів є одним з головних завдань фізичного

виховання. На жаль, у практичній діяльності формування рухових навичок відбувається переважно за принципом становлення умовних рефлексів шляхом багаторазового повторення стандартних вправ [10]. У цьому плані доречно послатися на вислів М. Бернштейна [4], який ще в 1947 р. застерігав проти монотонного пасивного розучування, в якому основний наголос робився на кількість виконаних повторень.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. У сучасній психолого-педагогічній літературі, незважаючи на неоднозначність думок авторів, в основному провідна роль відводиться свідомості

й мислення в руховому навчанні. З цього приводу неодноразово висловлювався І. Сеченов [11]. На думку автора, будь-які довільні рухи повинні чітко відбиватися у свідомості людини, а А. Запорожець [6] підкреслює, що утворення довільних дій взагалі неможливо без участі свідомості.

Говорячи про роль свідомості в управлінні довільними актами, Є. Ільїн [7] виокреслював два аспекти: усвідомленість довільних рухових актів і свідомий характер їхнього планування. Розучування рухової дії повинне носити характер свідомих спроб відтворити її програму. Крім того, і сама програма формується не стихійно, а за допомогою аналізу зовнішньої інформації, тобто створення тим, хто навчається, орієнтовної основи дії. При цьому новачок спирається на свідоме, цілеспрямоване спостереження зразка дії, що розучує, формуючи в собі уявлення про нього. Все це підтверджує справедливості положення І. Сеченова [10] про те, що рухи регулюються не тільки відчуттями, але й думкою.

Цікавим для нашого дослідження є висловлювання з цього приводу А. Пуні [10], який писав, що у побудові образу дії, мислення спрямоване на пізнання зв'язків між окремими його елементами, на пізнання зовнішніх умов, що забезпечують успішне виконання окремих елементів і дії в цілому, на аналіз сигналів різної модальності, які повідомляють про результат зробленого руху або його частини. Це призводить до того, що процес перетворюється з діяльності пасивної в діяльність, насичену розумовою активністю. Значущість цього положення для теорії і методики навчально-виховного процесу, на нашу думку, ще не повністю розкрито.

Все вищевисловлене з приводу навчання рухових дій, формування рухових навиків повністю вписується в поняття «особистісна мобільність», яке коротко можна визначити як здатність людини засвоювати нові складні рухові дії, свідомо управляти власними діями, планувати їх виконання, контролювати й корегувати внаслідок аналізу зовнішніх труднощів і власних можливостей, в тому числі й наявності рухових навичок [2]. Рівень сформованості особистісної мобільності безумовно впливає на ефективність процесу формування рухових навичок і результативність рухових дій. З іншого боку, рухові навички є складовою (виконавчою) частиною особистісної мобільності, як готовності до довільного управління власною поведінкою і руховою діяльністю, що є дуже важливим для фахівців банківської сфери.

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури показує актуальність подальшої розробки теоретико-методичних основ формування рухових навичок як складової

особистісної мобільності.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі, уточненні та експериментальній перевірці методичних основ формування у студентів рухових навичок як складової (виконавчої) частини особистісної мобільності.

В якості методів дослідження використовували аналіз психолого-педагогічної літератури, педагогічний експеримент, експертну оцінку, метод кількісної обробки отриманих даних.

На констатувальному і формуальному етапах педагогічного експерименту були задіяні студенти Черкаського інституту банківської справи.

Сформованість навичок студентів оцінювали експерти у процесі виконання легкоатлетичних, гімнастичних і ігрових вправ за 12-бальною шкалою. Рівень визначався за кількістю балів: 11-12 – високий, 10 – достатній, 8-9 – середній і до 8 балів – низький.

Обґрунтування отриманих наукових результатів. У результаті аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що методика формування рухових навичок повинна передбачати п'ять етапів [3, 7, 9].

Перший етап - формування у студентів поняття і зорового уявлення про рухову дію в цілому. Головні канали одержання інформації – зоровий (показ) і слуховий (пояснення).

Другий етап - пов'язаний з початковим етапом виконання дії, пошуком тих рухових (міжм'язових) координацій які забезпечували виконання рухового завдання. Завданням цієї й наступної стадій було навчитися додержуватися наданого зразка.

Третій етап - характеризується концентрацією збудження в тих нервових центрах, які беруть участь в управлінні даним руховим актом. Починає формуватися динамічний стереотип. Коли вже розуміють способи виконання дії й досягнення мети, однак увага ще напружена й концентрується в основному на рухах. При перемиканні уваги на навколишнє оточення, партнерів тощо, якість дії погіршується.

Четвертий етап – автоматизація дії. Рухова дія виконується технічно і стабільно. Контроль за рухами здійснюється в основному за рахунок пропріорецептивних сигналів, а зоровий зворотний зв'язок відходить на другий план. Сформований навик характеризується мінімальною участю свідомості в контролі за руховою дією, високою швидкістю, стабільністю, великою міцністю запам'ятовування й стійкістю до факторів, що збивають [3].

П'ятий етап – формування вмінь вищого порядку. Суб'єкт навчається змінювати деталі рухової дії для того, щоб домогтися максимального результату при умовах, що змінилися. Таким

чином, вищим рівнем володіння руховим умінням є його варіативність.

Таким чином, у процесі ознайомлення з руховою дією в першу чергу формуються сенсорний і інтелектуальний компоненти навичку, тобто зоровий образ і поняття про фізичну вправу. Надалі ці компоненти розвиваються, збагачуються й у сукупності з іншими відчуттями (слуховими, тактильними, вестибулярними, м'язово-суглобними) утворюють програму рухової діяльності.

Концептуальна модель діяльності містить у собі пам'ять на ситуацію. З її допомогою учні швидко визначають, що необхідно почати робити при виникненні тієї або іншої ситуації. Пам'ять на ситуацію управляє руховою дією на початковому його етапі, перше ніж почне надходити інформація з каналів зворотного зв'язку. Цей вид пам'яті визначає правильність або помилковість вибору способу рішення рухового завдання [3].

На початку оволодіння руховою дією завжди багато помилок, дуже тривалі пошукові операції. Все це призводить до неправильної оцінки ситуації й до прийняття помилкових рішень. У міру оволодіння технікою виконання вправи, придбання досвіду виникає тонке розрізнення ситуацій і розуміння їх за короткий час, а звідси й адекватність прийнятих рішень. Створюється враження, що рішення ухвалюються інтуїтивно. Насправді ж варто говорити про загостреність свідомості й перекладі процесу сприйняття ситуації на рівень пізнання, що здійснюється легше й швидше. Відбувається «згортання» внутрішньої мови, тобто замість розгорнутої думки, вираженої словами, використовується один-два терміна, що позначають ту або іншу ситуацію або відповідну дію. Це також прискорює процес ухвалення рішення про дію [4].

Процес формування рухового навичку значною мірою визначається здатністю студента сприймати і переробляти інформацію, яка необхідна для ефективного виконання рухів, їх корекції, контролю за якістю. Проте через аналізатори звичайно проходить велика кількість різноманітної інформації, як необхідної для ефективної рухової діяльності, так і відволікаючої [9].

У процесі формування рухового навичку ми постійно орієнтували студентів на сприйняття інформації тільки певного роду шляхом активної спрямованої концентрації уваги на зорових, слухових, пропріоцептивних відчуттях. Нами враховувалось, що весь процес навчання будується на основі формування інтегрального образу цілісної рухової дії. Вже у процесі виконання першого елемента (фази) руху необхідно враховувати вплив техніки його виконання на ефективність всіх

подальших елементів.

Відомий фахівець в області психології і теорії діяльності А. Леонт'єв [8] наголошував на тому, що складні дії характеризуються рухливістю окремих складових. Це може виражатися в дробленні цілісної дії на відносно самостійні послідовні дії. Принципово важливою тут є та обставина, що відповідно до перетворень одиниць дій відбувається дроблення або об'єднання орієнтуючих і регулюючих їх психічних образів. У цьому процесі удосконалюються як окремі компоненти, так і процеси їх інтеграції.

Основними засобами у процесі формування рухових навичок у студентів були самі фізичні вправи, а також умови їх виконання. Значну увагу в процесі експерименту ми приділяли виконанню вправ не на максимальний результат, а на точність, наприклад, на 80 % від максимального результату. Було розроблено систему спеціальних тест-завдань, психомоторних ігор і рухливих ігор.

Формування рухових навичок у процесі нашого дослідження пов'язувалося не з багаторазовим механічним повторенням фізичних вправ, а більшою мірою з акцентом на психічну активність особистості – проявами подумкових операцій, пам'яті, уваги, сприйняття.

Аналіз результатів формувального експерименту засвідчує, що кількісне співвідношення студентів з різними рівнями сформованості рухових умінь і навичок в експериментальних групах значно змінилося. Переміщення студентів експериментальних класів з низьким рівнем сформованості показників рухових умінь і навичок в групи з середнім, достатнім і високим рівнями відбувалося більш інтенсивно, ніж у контрольних групах. Така закономірність зафіксовано у всіх вікових групах. Це свідчить про ефективність запропонованих експериментальних підходів до формування рухових умінь і навичок як складової особистісної мобільності.

На нашу думку, швидкість і якість засвоєння нових фізичних вправ, опанування раціональних прийомів рухової діяльності, тобто формування рухових умінь і навичок також залежить від рівня сформованості психомоторних здібностей. Тому паралельне й сполучне формування психомоторних здібностей і засвоєння нових фізичних вправ є найбільш ефективним. Так, кількість студентів першого курсу з низьким рівнем сформованості рухових умінь і навичок за період експерименту скоротилася в експериментальній групі з 29,0 % до 9,5 %, тобто на 19,5 %, кількість студентів з середнім рівнем зменшилася з 42,7 % до 27,9 %, тобто на 14,8 % (табл. 1). Загалом кількість студентів першого курсу з низьким і середнім рівнями сформованості рухових умінь і навичок

Таблиця 1
Кількісне співвідношення першокурсників з різними рівнями сформованості рухових умінь і навичок на етапах експерименту (у %)

№ п/п	Етапи експерименту	Рівні							
		Високий		Достатній		Середній		Низький	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1.	Констатувальний	8,7	9,5	19,6	20,1	42,7	42,1	29,0	28,3
2.	Проміжний	19,1	12,7	24,3	20,7	37,4	43,8	19,2	22,8
3.	Контрольний	32,4	11,9	30,2	21,9	27,9	44,6	9,5	21,6

Таблиця 2
Кількісне співвідношення студентів другого курсу з різними рівнями сформованості рухових умінь і навичок на етапах експерименту (у %)

№ п/п	Етапи експерименту	Рівні							
		Високий		Достатній		Середній		Низький	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1.	Констатувальний	13,9	14,9	27,1	27,4	39,9	39,4	19,1	19,0
2.	Проміжний	18,2	14,6	28,6	28,3	35,3	39,6	19,9	17,5
3.	Контрольний	27,4	15,4	31,6	29,1	29,6	40,8	11,4	14,7

Таблиця 3
Кількісне співвідношення третьокурсників з різними рівнями сформованості рухових умінь і навичок на етапах експерименту (у %)

№ п/п	Етапи експерименту	Рівні							
		Високий		Достатній		Середній		Низький	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1.	Констатувальний	12,7	12,5	23,1	23,4	40,9	41,2	23,3	22,9
2.	Проміжний	16,9	13,4	27,6	24,6	37,4	43,1	18,1	18,9
3.	Контрольний	26,8	13,9	31,2	25,1	31,6	44,6	10,4	16,4

за період експерименту зменшилася на 34,3 %. Відповідно збільшилася кількість студентів з достатнім і високим рівнями. Найбільш помітні позитивні зрушення спостерігаються в групі з високим рівнем сформованості рухових навичок. На констатувальному етапі експерименту було зафіксовано 8,7 % студентів з високим рівнем навичок, а за результатами контрольного зрізу зафіксовано 32,4 %, тобто за весь період експерименту кількість студентів з високим рівнем сформованості рухових навичок збільшилася на 23,7 %.

Кількість першокурсників експериментальних груп з низьким і середнім рівнями сформованості рухових навичок також помітно зменшилася. Це зменшення загалом за низьким і середнім рівнями складає 18,0 %. Відповідно збільшилася кількість студентів другого курсу з високим рівнем на 13,5 % і з достатнім рівнем на 4,5 % (табл. 2). Аналогічні зрушення в контрольній групі підлітків менш

суттєві і не мають практичного значення.

Кількість студентів третього курсу з низьким рівнем сформованості рухових навичок в експериментальній групі на констатувальному етапі експерименту складала 23,3 %, проміжний зріз засвідчив 18,1 % і контрольний – 10,4 %. Тобто за період експерименту ця група зменшилася на 12,9 %. Умовна група студентів третього курсу з середнім рівнем сформованості рухових умінь і навичок за період експерименту зменшилася на 9,3 %, з 40,9 % до 31,6 %.

Загалом за двома рівнями кількість студентів третього курсу на початку експерименту складала 64,2 %, проміжний зріз засвідчив 55,5 %, контрольний – 42,0 %, тобто зменшення складає 22,2 %.

Умовні групи третьокурсників з достатнім і високим рівнями прояву рухових навичок в експериментальних класах відповідно збільшилися за період експерименту на 22,2 %. У контрольних

класах збільшення студентів з високим рівнем прояву рухових умінь і навичок складає 1,4 %, з достатнім рівнем - 1,7 %, з середнім рівнем - 3,4 %, тобто зрушення не суттєві (табл. 3).

У цілому результати експерименту свідчать про ефективність запропонованих нами підходів до формування у студентів економічного профілю рухових навичок у процесі навчально-фізкультурної діяльності. У процесі формувального етапу експерименту підтверджено, що процес формування рухових умінь і навичок - це практично створення нової функціональної системи за для вирішення конкретного рухового завдання. Це і є удосконалення здатності особистості до свідомого (довільного) управління власною поведінкою і руховою діяльністю, що неможливо без участі свідомості і що ми пов'язуємо з проявами особистісної мобільності.

У зв'язку з цим наголошуємо, що ефективність формування у студентів рухових навичок у процесі навчально-фізкультурної діяльності залежить не стільки від багаторазового механічного повторення фізичних вправ за принципом умовного рефлексу, а пов'язується більшою мірою зі свідомістю, з психічною активністю особистості - проявами уваги, пам'яті, сприйняття, відчуттів, процесів уявлення, мислення.

Без участі свідомості, без створення у внутрішньому плані програми рухової дії на основі аналізу зовнішньої ситуації і власних можливостей, без глибокого розуміння сутності конкретної фізичної вправи та її значущості процес навчання перетворюється в механічне і малоефективне повторення рухових завдань викладача.

Висновки. 1. Розучування рухової дії повинно носити характер свідомих спроб відтворити її програму. Крім того, і сама програма формується

у внутрішньому плані не стихійно, а за допомогою аналізу зовнішньої інформації, тобто створення тим, хто навчається, орієнтовної основи дії. Процес навчання, таким чином, можна вважати діяльністю, насиченою розумовою активністю. Все це вписується в поняття «особистісна мобільність», рівень сформованості якої впливає на ефективність процесу формування рухових навичок. З іншого боку рухові навички є складовою (виконавчою) частиною особистісної мобільності.

2. Формування рухових умінь і навичок здійснюється на основі сукупності психічних процесів - уваги, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви. В основі методики навчання рухових дій є відхід від механічного повторення рухових дій, які розучуються і акцентування уваги студентів на свідомий характер їхнього планування, багаторазового виконання і корекції.

Результати експерименту свідчать про ефективність запропонованих нами підходів до формування у студентів рухових навичок у процесі навчально-фізкультурної діяльності.

Процес формування рухових навичок - це практично створення нової функціональної системи за для вирішення конкретного рухового завдання. Це і є удосконалення готовності особистості до свідомого (довільного) управління власною поведінкою і руховою діяльністю. Все це ми пов'язуємо з проявами особистісної мобільності.

3. Представлена стаття не претендує на всебічне вивчення проблеми формування рухових навичок як складової частини особистісної мобільності. Перспективним є подальше вивчення чинників, які впливають на процес формування у студентів банківської справи особистісної мобільності як здатності до довільного управління поведінкою і руховою діяльністю.

Список використаних джерел

1. Анохин П. Очерки по физиологии функциональных систем. / П. Анохин. — М., 1975. — 447 с.
2. Артюшенко А. Особистісна мобільність як довільне управління поведінкою і діяльністю. / А. Артюшенко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. — Харків : ХХІІІ, 2010. — № 5. — С. 6-9.
3. Боген М. Обучение двигательным действиям. / М. Боген — М. : ФиС, 1985. — 192 с.
4. Бернштейн Н. О построении движений / Н. А. Бернштейн. — М. : Медгиз, 1947. — 255 с.
5. Виготский Л. Педагогическая психология / Л. Виготский. — М. : Педагогіка, 1991. — 480 с.
6. Запорожець А. В. Избранные психологические труды / А. В. Запорожець // Развитие произвольных движений. — М. : Педагогіка, 1986. — 296 с.

7. Ильин Е. Психология воли / Е. Ильин. — СПб. : Питер, 2000. — 288 с.
8. Леонтьев А. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Леонтьев. — М., 1977. — 183 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов. — Киев : «Олимпийский спорт», 1997. — 584 с.
10. Пуни А. Ц. Проблема произвольной (психической) регуляции двигательной деятельности в спорте / А. Ц. Пуни // Теория и практика физической культуры. — М., 1966. — № 1. — С. 21-29.
11. Сеченов И. Избранные произведения. / И. Сеченов. — М., 1953.
12. Рубинштейн С. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб : Питер, 1999. — 720 с.