

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

## ЛЕКЦІЯ № 5

### ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗНАНЬ, РУХОВИХ ВМІНЬ І НАВИЧОК

з дисципліни “ТіМФВРГН”  
для магістрантів 5 курсу ФФВ

Виконавець:  
доцент Маланчук Г.Г.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол № \_\_\_\_ від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року).

Зав. кафедрою,  
д.фіз.вих., професор

І.Р.Боднар

## ПЛАН

1. Знання як компонент фізкультурної освіти.
2. Характеристика рухових умінь та навичок і закономірності їх формування.
3. Особливості методики навчання руховим діям різної координаційної складності

## ЛІТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Теория и методика физического воспитания. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Учеб. для институтов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. – К: Олимпийская литература, 2003.
3. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.

### **1. Знання як компонент фізкультурної освіти.**

У найбільш загальному змісті знання характеризуються як сукупність накопичених у процесі суспільно-історичної практики людства зведень про природу, суспільство, техніка і саму людину.

У рамках шкільної педагогіки знання розглядаються в двох аспектах: по-перше, як один з компонентів змісту шкільного утворення, представлений у конкретному навчальному предметі у виді дидактично обґрунтованої системи фактів, понять і т.п. , якими розташовує визначена наука, що лежить в основі відповідного навчального предмета; по-друге, як надбання кожного того, якого навчають, котре він здобуває в процесі навчання і може використовувати для досягнення яких-небудь цілей у визначеній області діяльності,

Викладені положення визначають значення і зміст знань у фізичному вихованні, без засвоєння яких не можливий жоден акт свідомої діяльності людини по оволодінню фізичними вправами, використанню їхній з метою власного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я.

Знання - перший, ведучий компонент змісту фізичного утворення, що здобувається школярами в результаті навчання по предметі "Фізична культура".

Без засвоєння знань про закономірності рухів, способах виконання фізичних вправ і тактичних дій, принципах суддівства, організації і проведенні самостійних чи занять із групою займаючихся неможливо повноцінне оволодіння руховими діями, уміннями тактичного, інструкторсько-методичного, суддівського і самоуправлінського характеру.

Тільки на основі знань діяльність може бути творчої, що дозволяє знаходити нестандартні рішення в проблемно-пошукових ситуаціях (наприклад, застосувати освоєна дія в незнайомих умовах, самостійно знайти оригінальний спосіб рішення рухової задачі і т. і.) і нарешті, без засвоєння знань про норми спілкування в колективі, про особисту і суспільну значимість фізкультурної діяльності неможливо опанувати досвідом емоційно-вольового регулювання власних поведінкових актів, вибірково-коштовного відношення до явищ навколишньої дійсності.

Якщо ж врахувати, що повноцінне фізичне утворення сприяє всебічному і гармонічному розвитку особистості учнів, то логічно визнати, що і знання сприяють цьому процесу.

Процес навчального пізнання при заняттях фізичними вправами відрізняється деякою своєрідністю, обумовленим тим, що джерелом знань тут є не тільки інформація вчителя, але і сама рухова діяльність що займаються: на основі м'язових відчуттів і осмислення результатів виконання фізичних вправ той, якого навчають, пізнає закономірності рухів, одержує представлення про вплив вправ на прояв функцій окремих систем організму, переконується в значимості занять. Причому деякі зовсім необхідні для засвоєння рухових дій знання {наприклад, про ступінь нервово-м'язових зусиль при відштовхуванні в

бігу і стрибках, про рухові можливості власного організму і т.п. ) можуть здобуватися тільки при виконанні самих дій.

Знання засвоюються при активній розумовій діяльності, здійснюваної в системі розумових операцій (аналізу і синтезу, порівнянь, узагальнень і ін.), і фіксуються у свідомості того, якого навчають, у виді представлень і понять. Свідченням сформованості представлення є здатність того, якого навчають, практично відтворити показане чи пред'явлене йому в словесному викладі фізична чи вправа дати словесний опис вправи на основі зорового сприйняття його показу. На рівні узагальнення знань про досліджуваний об'єкт вони здобувають характер поняття, словесна форма вираження якого являє собою вже не опис, а визначення. Визначення вбирає в себе істотні ознаки відповідного об'єкта, виражає його функціональні властивості. Каждое поняття позначається визначеним терміном (фізична культура, фізична вправа н т.д. ) і в залежності від ступеня узагальненості знань здобуває більш загальний чи приватний характер. Наприклад, поняття "режим" буде більш загальним стосовно поняття "режим дня". Засвоєння поняття виявляється в здатності учня виразити словесно його визначення з перерахуванням всіх істотних ознак. Знання здобувають практичну форму, коли застосовуються в діяльності у виді інтелектуальних чи рухових умінь.

Знання – це сукупність відомостей з якої-небудь галузі, набутих у процесі навчання, дослідження тощо.

Знання – важливий компонент змісту навчального предмету „Фізична культура”.

У процесі вивчення дисципліни „Фізична культура” учні повинні отримати знання про:

- способи виконання фізичних вправ,
- організацію і проведення самостійних занять фізичними вправами,
- вплив занять фізичними вправами на організм людини,
- методіку загартування,
- значення здорового способу життя,
- вплив шкідливих звичок на організм людини,

- принципи суддівства, тощо.

## 2. Характеристика рухових умінь та навичок і закономірності їх формування.

У результаті засвоєння рухових дій виникають певні функціональні утворення, які називають **руховими вміннями і навичками**.

**Рухове вміння** – це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та не економністю рухів, нестійкістю до дії несприятливих чинників, наявністю зайвих рухів.

Формування рухових умінь вимагає від учня активної участі в навчальному процесі, привчає аналізувати сутність поставлених завдань, умови виконання, керувати власною розумовою і руховою діяльністю.

**Рухова навичка** – це такий ступінь володіння технікою дії, при якому керування рухами відбувається автоматично, вирізняється високою стабільністю і надійністю, економністю, плавністю.

Навчання руховим діям, або формування рухових дій відбувається у три етапи:

- ❖ етап початкового розучування;
- ❖ етап поглибленого розучування;
- ❖ етап закріплення і вдосконалення.

**Мета етапу початкового розучування** – навчити основ техніки рухової дії, сформувати вміння виконувати її в загальних рисах, в основному варіанті.

### Завдання цього етапу:

1. Створити загальне уявлення про рухову дію і осмислити її суть.
2. Навчити частин техніки дії, які раніше не були засвоєнні.
3. Сформувати загальний ритм рухового акту.
4. Усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Основні **помилки** на стадії формування початкового вміння є такі:

- внесення в руховий акт додаткових, непотрібних рухів;
- відхилення рухів за напрямком і амплітудою;
- зайва напруженість багатьох м'язових груп;
- спотворення загального ритму дії.

Основними **причинами** цих помилок є:

- недостатня фізична підготовленість учнів;
- боязнь, що призводить до надмірного напруження мускулатури і обмеження амплітуди рухів;
- недостатнє розуміння учнем рухового завдання;
- недостатній самоконтроль рухів;
- дефекти у виконанні попередніх частин рухової дії;
- втома учнів;
- негативний перенос навичок;
- несприятливі умови виконання рухових дій.

**Мета етапу поглибленого розучування** – завершити формування рухової дії в основному варіанті на рівні навички і створити основу для формування умінь виконувати її в різноманітних умовах.

Для досягнення цієї мети вирішуються такі **завдання**:

1. Поглибити розуміння учнями закономірностей рухової дії, що вивчається.
2. Уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей учнів, посилити самоконтроль.
3. Домогтися правильного виконання вправи.
4. Створити передумови варіативного виконання дії.

Навчання на цьому етапі будується таким чином, щоб забезпечити виконання вправи на рівні рухового вміння і сприяти її переходу до навички.

**Мета етапу закріплення і вдосконалення**: - завершити формування рухової навички.

Для досягнення мети вирішуються такі **завдання**:

1. Закріпити навичку володіння технікою дії.

2. Забезпечити варіативність застосування сформованої навички в різних умовах.
3. Завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи.

**Причинами** помилок на цьому етапі є:

- надмірна, тривала концентрація уваги на контролі за деталями дії;
- порушення міри варіативності вправ і умов їх виконання;
- порушення співвідношення між відпрацюванням рухової навички і вихованням рухових якостей.

Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання використовують такі **методи**:

- стандартно-повторної та повторно-варіативної вправи;
- змінюють зовнішні умови виконання;
- регулюють фізичний і психічний стан учнів;
- поєднують вивчену на другому етапі вправу з іншими діями;
- підвищують обсяг та інтенсивність виконуваної роботи.

### **3. Особливості методики навчання руховим діям різної координаційної складності.**

Теорія навчання руховим діям досліджує, пояснює й опосередковано удосконалює свій об'єкт - навчання руховим діям.

На початку основою системи навчання було наслідування. Тому в самих ранніх дидактичних системах підкреслюється необхідність показу і повторення. Наслідування було тим успішніше, чим простіше були досліджувані дії. Складні дії при спробах їхнього відтворення спотворювалися. У Росії проблему навчання з позицій фізіології розглядав И.М. Сеченов. Він показав, що рефлекс, що лежить в основі рухової дії, повинен бути співвіднесений з "відчуванням", що, на його думку, "...усюди має значення регулятора рухів".

Ідеї И. Сеченова послужили основою для робіт И. Павлова і В.Бехтерева. Умовно-рефлекторна теорія И. Павлова лягла в основу теорії навчання руховим діям у якості одного з елементів методології.

Фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок було продовжено А. Крестовниковим. Він показав, що в результаті повторення формується динамічний стереотип у руховій зоні великих півкуль.

Формування проходить три стадії:

- стадія іррадіації - зовні виражається в наявності "зайвих" рухів і напруги;
- стадія концентрації - процеси порушення і гальмування концентруються до оптимальних розмірів;
- стадія стабілізації – процеси збудження і гальмування у корі головного мозку існують стабільно і чергуються.

У 30-40-х роках ХХ ст. Н. Бернштейн розробляє навчання про побудову рухів, що лягає в основу фізіології активності. Відповідно до його теорії, в основі керування рухами лежить не пристосування до умов зовнішнього середовища, не відповіді на зовнішні стимули, а усвідомлене підпорядкування середовища, її перебудова відповідно до потреб індивідуума. Н. Бернштейн не тільки пояснив принцип керування рухом, але і показав механізм його формування.

Формуючись, рух проходить три стадії, для яких характерно:

- 1) невисока швидкість руху;
- 2) поступове зникнення напруженості, становлення чіткої м'язової координації, підвищення швидкості і точності рухової дії;
- 3) зниження частки участі активних м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок використання сили ваги, інерції, відцентрових сил, що забезпечує економічність енерговитрат.

Вибір і застосування конкретного методу в практиці залежить від ряду чинників і умов. Зокрема, їхній вибір визначається:

1. Закономірностями формування рухових навичок і розвитку фізичних здібностей і методичних принципів, що впливають з них.
2. Постановленими цілями і задачами навчання, виховання і розвитку організму що займаються.



3. Характером змісту навчального матеріалу, засобів, які використовуються.

4. Можливостями тих, що займаються - їхнім віком, станом здоров'я, статтю, рівнем підготовленості, фізичним і розумовим розвитком, психологічними особливостями й ін.

5. Можливостями самих викладачів - їхній попереднім досвідом, рівнем теоретичної і практичної підготовленості, здібностями в застосуванні визначених методів, засобів, стилем роботи й особистих якостей.

6. Часом, яким має викладач. Наприклад, бесіда вимагає більше часу, чим опис.

7. Етапами навчання руховим діям.

8. Структурою окремих занять і їхніх частин, етапів, періодів, циклів тренування.

9. Особливостями зовнішніх умов, у яких проводяться заняття (температура повітря, вологість, сила вітру, стан устаткування).

Групу методів, спрямованих на отримання знань, складають методи, що передбачають усну передачу і засвоєння інформації. Усний виклад здійснюється у виді розповіді, бесіди, пояснення опису й інших форм мовного впливу.

**До методів навчання руховим діям належать такі методи:**

- метод навчання вправ загалом;
- метод навчання вправ по частинах;
- метод підвідних вправ.

Метод навчання вправ по частинах застосовується в таких випадках:

- при навчанні складним координаційним руховим діям, коли немає можливості вивчити їхній цілісно;
- якщо вправа складається з великого числа елементів, які мало взаємозалежні між собою;
- якщо вправа виконується так швидко, що не можна вивчити й удосконалити її окремі частини;

- коли цілісне виконання вправи може бути небезпечним, якщо попередньо не вивчити його елементи;
- коли необхідно забезпечити швидкий успіх у навчанні для того, щоб підтримати інтерес до навчальної діяльності, особливо в роботі з дітьми і підлітками, сформувати впевненість у своїх силах.

Методи цілісного навчання переважно використовуються при:

- розучуванні більш простих вправ;
- вивченні деяких складних дій, що, з методичної точки зору, недоцільно вивчати вроздріб;
- закріпленні й удосконалюванні рухових умінь і навичок.