

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**ЛЕКЦІЯ № 7**

**ТЕМА: РУХОВІ ДІЇ, ЯК ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ.**

Виконавець:  
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ року)

Зав. кафедри,  
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

## ПЛАН

1. Методологічні основи процесу навчання руховим діям.
2. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям.
3. Характеристика рухових умінь та навичок і закономірності їх формування.

## ЛІТЕРАТУРА.

1. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

### ***1. Методологічні основи процесу навчання руховим діям***

Теорія навчання рухових дій досліджує, пояснює та опосередковано вдосконалює свій об'єкт – навчання рухових дій. Щоб вирішити ці завдання на рівні запитів практики, теорія навчання рухових дій спирається на деякі положення, що виконують функції основи системи засобів і методів вирішення окремих завдань наукового дослідження, аналізу та інтерпретації явищ і процесів, за якими спостерігають. Такого роду вихідні положення, що лежать поза сферою самої теорії, становлять її **методологічну основу**.

Формуючись, рух проходить три стадії, для яких характерні:

- 1) невисока швидкість руху;
- 2) поступове зникнення напруженості, становлення чіткої м'язової координації, підвищення швидкості та точності рухового акту;
- 3) зниження частки участі активних м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок використання сил тяжіння, інерції, відцентрових сил, що забезпечує економічність енерготрат.

***Сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика (у сфері педагогіки), теорія діяльності і теорія управління засвоєнням знань, формування дій та понять (у сфері психології), теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи та положення системного підходу.***

### **2. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям**

Однією із сторін фізичного виховання є навчання. У **дидактиці навчання** розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також на розвиток розумових і духовних здібностей учнів. Відтак, вчитель навчає, учень

навчається. Успіху у навчанні можливо досягнути тоді, коли дії учня керовані свідомою метою засвоїти певні знання, уміння, навички, форми поведінки та види діяльності. Діяльність учителя полягає в організації процесу навчання, керуванні ним. Без розумного, цілеспрямованого керівництва вчителя й активної, свідомої участі учня не може бути позитивного результату процесу навчання.

**У фізичному вихованні навчання** це – організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Навчання рухових дій базується на **дидактичних принципах**, а саме: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності і послідовності; міцності і прогресування навчання.

Усі принципи навчання відображають окремі закономірності єдиного процесу, який визначає необхідність їх комплексного використання у педагогічному процесі фізичного виховання.

Важлива роль у педагогічному процесі навчання рухових дій належить педагогічному контролю. **Педагогічний контроль** розглядається як апарат управління, що дозволяє об'єктивно оцінити стан рухової функції та техніки виконання рухової дії.

Навчання рухових дій є складним динамічним керованим процесом. Його ефективність багато в чому визначається відповідністю засобів і методів навчання, котрі застосовуються, індивідуальним особливостям організму людини.

**Основний предмет навчання** – раціональні рухові дії, до яких входить система взаємопов'язаних рухів.

Формування рухових дій є провідним завданням фізичного виховання і базується на відповідні закономірності. Для їх подальшого вивчення пригадаємо основні поняття і терміни.

**Рух** як моторна функція організму є зміною положення тіла або його частин. Елементарний рух є складовою рухової дії. Таким чином **руховою дією** називають цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання.

**Фізичною вправою** називаються рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

**Завданнями навчання є:**

1. Визначення послідовності навчання: від цілого до деталей (дедуктивний шлях) або від деталей до цілого (індуктивний шлях).
2. Визначення послідовності навчання у зв'язку із закономірностями поетапного формування дій – від знань та уявлень до вмій та навичок.
3. Визначення шляхів реалізації дидактичних принципів та вимог у процесі навчання.

Основним елементом процесу навчання рухів є знання. Вони включають численні конкретні факти про рухи, об'єднані у системи понять і правил, містять теоретичні узагальнення, які базуються на даних практичного досвіду.

У процесі навчання і вдосконалення рухових дій знання реалізуються за допомогою формування рухових умінь і навичок.

**Особливістю процесу навчання** у фізичному вихованні є активна діяльність тих, хто займається, спрямована на оволодіння технікою рухових дій, у процесі якої вдосконалюються фізичні і психічні функції організму людини.

**Процес навчання рухових дій має суттєві особливості, пов'язані з:**

1) специфічними засобами (фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори);

2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички);

3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей;

4) психологічною і функціональною готовністю до навчання;

5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізіологічне навантаження у процесі навчання фізичних вправ;

6) дотримуванням тими, хто займається, санітарно-гігієнічних норм, проведенням систематичного лікарського контролю та інших заходів, які забезпечують успішне вирішення навчання та оздоровчих завдань.

Формування рухової дії базується на низці закономірностей, зокрема:

1. Навчання починається з формування навчальної мотивації учня.

2. Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про суть рухового завдання і шлях його розв'язання.

### **3. 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.

**Регламентация режиму вправи.**

- ◆ Частота занять не змінюється в порівнянні з 1 етапом.
- ◆ Частота вправ в межах уроку зростає.
- ◆ Загальний обсяг та інтенсивність навантаження зростають.

◆ Число повторень залежить від координації складності для досить простих дій використовується багаторазове серійне відтворення – з 10 і більше повтореннями в серії. **Головний критерій – відсутність помилок !!!**

◆ Інтервали відпочинку між повтореннями 1-5 хв.

◆ Рівень силових і швидкісних проявів при виконанні дій зростає.

*Попередження помилок.*

1. Відмінності між сформованим вчителем уявлення про дію і індивідуальним руховим досвідом.

2. Порушення дозування навантаження, великі перерви між заняттями.

3. Форсоване збільшення швидкості і ступені силових зусиль.

**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.

Розглядаючи механізми і закономірності формування рухових умінь і навичок, не можна обминути явище, яке отримало назву "**перенос навички**". Незважаючи на те, що конкретні механізми їх переносу вивчені далеко не в усіх випадках і недостатньо детально, однак достеменно відомо, що будь-яке рухове вміння або навичка формуються не на порожньому місці, а завжди включають в себе ті, або інші компоненти інших, раніше сформованих умінь і навичок, які певним чином впливають на становлення і прояв нового вміння або навички. Наприклад, володіння навичкою метання малого м'яча значно полегшує навчання метання гранати, а згодом і метання списа. В наведеному прикладі діє так званий "позитивний перенос".

**"Позитивний перенос" навичок** – це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка полегшує формування наступної навички.

Ймовірність позитивного переносу тим більша, чим значніша стійкість змістовної основи і головних ланок рухової дії. Виходячи з цього, навчальний матеріал потрібно добирати і послідовно розподіляти вивчення рухових дій з урахуванням їх змістовної основи.

Перенос навички може мати і негативний характер.

**"Негативний перенос" навичок** (інтерференція навичок) – це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка ускладнює вивчення наступної навички. Наприклад, навичка подолання перешкоди стрибком заважає засвоїти техніку бар'єрного бігу та ін.

Своєрідним різновидом є **перехресний (симетричний) перенос** навички. Це явище – при якому сформована навичка в одну сторону (або однією рукою, ногою) має вплив на формування аналогічної навички, але в іншу сторону (або іншою рукою, ногою).

### **Контроль за засвоєнням техніки.**

**Педагогічний контроль** у процесі навчання фізичних вправ – діяльність педагога та учнів, спрямована на отримання інформації під час формування рухових умінь і навичок, котра може бути використана для управління процесом навчання.

Правильно організований педагогічний контроль дозволяє:

1. Перевірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок.
2. Шляхом порівняння показаного результату (у кілограмах, метрах або секундах) з нормою, з рекордом, із запланованим результатом дозволяє судити про ефективність засвоєння техніки для вирішення рухового завдання та методики навчання.

Для з'ясування успіхів і невдач учнів у процесі навчання фізичних вправ необхідна ретельна та повсякденна оцінка їхньої успішності.

Таким чином, педагог і учень отримують інформацію, яка дозволяє виявляти рухові помилки і своєчасно вживати заходів до їх виправлення. Головне джерело інформації для педагога – спостереження, а для учня – самоконтроль.

Щоб самоконтроль був достатньо ефективним, учень повинен знати, що спостерігати, як і навіщо. Об'єктом самоспостереження можуть бути:

1. Загальний характер виконання вправи (оцінювання легкості, суцільності, узгодженості частин дії, результативність).
  2. Оцінка кінематичних характеристик руху (положення, шлях, ритм, швидкість, точність).
  3. Оцінка динамічних характеристик (величина зусиль, напруженість).
- Критерії оцінки: якісні і кількісні.