

### Тема 3. Рухові дії як предмет навчання

#### План

1. Рухове уміння та навичка.
2. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок.
3. Відмінні риси рухових вмінь та навичок.
4. Перенос навичок.
5. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям.
  - 5.1. Передумови та етапи навчання;  
Загальна характеристика процесу навчання:
    - 5.1.1. Етап початкового розучування;
    - 5.1.2. Етап поглибленого розучування;
    - 5.1.3. Етап закріплення та вдосконалення.
  6. Організація навчальної діяльності
    - 6.1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу
    - 6.2. Зовнішня структура навчальної діяльності
      - 6.2.1. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності
      - 6.2.2. Навчальне завдання в структурі навчальної діяльності
      - 6.2.3. Контроль (самоконтроль), оцінка (самооцінка) в структурі навчальної діяльності

#### 1. Рухове уміння та навичка.

В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють *2 рівня рухового уміння*:

1. *уміння виконувати окрему рухову дію* (подача чи штрафний кидок). В літературі його інколи називають *уміння нижчого порядку*;

2. *уміння вищого порядку* (уміння грати, фехтувати тощо) або, як його часто називають, *уміння виконувати цілісну рухову діяльність*.

До уміння *вищого порядку* відносять й *уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення*.

*Набута на основі знань та досвіду здатність неавтоматизовано керувати рухами в процесі рухової діяльності називають – умінням*.

*Рухова навичка – це автоматизований спосіб керування рухами в цілісній руховій дії. Автоматизованим рухом вважають такий, в якому рухова частина виконується за рахунок управління нижчими відділами ЦНС.*

#### 2. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок.

Аналіз участі свідомості у формуванні і закріпленні рухової дії дозволяє виділити три фази усвідомлення цих дій:

**1-ша фаза. Мала усвідомленість** внаслідок «туманного» уявлення про вправу:

Характерними рисами вмінь на початку їх формування є надмірна мобілізація вольових зусиль, емоційна реакція на новизну, наявність невпевненості, а іноді страху. Контроль за діями здійснюється за рахунок зору і

слуху. М'язове відчуття тільки формується. Покращенню виконання сприяє аналіз учнями виконання дій і виправлення помилок при участі свідомості.

**2-га фаза. Відносно повна усвідомленість рухової дії та окремих рухів внаслідок формування цілісного уявлення про вправу і розвитку здатності диференціювати параметри руху:**

Подальше виконання вправи знімає почуття невпевненості та страху. Помилки у виконанні ще можливі, увага концентрується переважно на окремих рухових діях. Поступово уміння переходить у **навичку**.

**3-тя фаза. Часткова усвідомленість як наслідок автоматизації рухової дії та переключення уваги на умови виконання:**

При формуванні **умінь вищого порядку** учень навчається змінювати деталі техніки виконання спортивної вправи для того, щоб досягти максимального результату.

### **3. Відмінні риси рухових умінь та навичок.**

**Рухове уміння виконувати окрему рухову дію – це здатність учнів виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу.**

Формується уміння шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття. Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Визначають 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 приводить до удосконалення і стабілізації рухових операцій, окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову дію. На перших етапах навчання рухової дії виконується уповільнено, із зупинками, зайвими рухами та помилками. Учні виконують вправу не стабільно. **Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням.**

Збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, ***відбувається плавна трансформація уміння в навичку.***

При володінні вправою на рівні навички свідомість учнів виконує **пускову** (початок руху), **контролюючу** (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), **корегуючу** (заходи щодо виправлення помилок або виходу із скрутних ситуацій) та **гальмівну** (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції).

На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільно.

**Рівень володіння фізичною вправою, для якого характерні перераховані характеристики, називають навичкою.**

З окремих **навичок** формується **уміння виконувати цілісну рухову діяльність**, або **уміння вищого порядку**.

Уміння вищого порядку в навичку не переходять бо воно проявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов тощо. Для уміння вищого порядку характерні витривалість і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на фоні втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватись у ході діяльності.

Формування рухових умінь і навичок має певні психологічні, функціональні особливості. Відповідно до природних психофізичних процесів, які протікають в організмі, під впливом багаторазового повторення фізичних вправ, що визначаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок.

#### 4. Перенос навичок.

Будь яка рухова дія при засвоєнні включається в систему рухових умінь і навичок, накопичений на даний час учнем, що складають його **руховий досвід**. В одних випадках **попередній досвід** сприяє засвоєнню нових фізичних вправ, а в інших – може ставати перешкодою у процесі засвоєння вправ. Таке явище в теорії фізичного виховання називають **переносом навички**. Перенос може бути **позитивним** або **негативним**. Причиною цього **переносу є схожість вправ**. **Негативний перенос** спостерігається тоді коли вправи схожі лише за зовнішніми формами. **Позитивний** коли вправи схожі за технікою виконання і вивчаються послідовно або одночасно. Учитель повинен забезпечувати позитивний перенос навичок і уникати негативного.

#### 5. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям.

Формування умінь виконувати фізичні вправи, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес, успіх якого залежить від багатьох факторів. У шкільному фізичному вихованні структуру процесу навчання доцільно будувати у **три етапи: розучування рухової дії, її засвоєння та закріплення**.

##### 5.1. Передумови та етапи навчання.

Суть вивчення рухових дій у всіх розділах програми однакова і може бути представлена схематично:



↑

*Використання в життєдіяльності:*

- 1. для самовдосконалення;**
- 2. в побуті та професійній діяльності;**
- 3. з метою навчання інших**

Передумовою засвоєння кожної вправи є знання учня про вправу, його руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності. На цій базі можна оволодівати технікою будь-яких рухових дій. При цьому, навчаючи учнів, вчитель постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і професійній діяльності та для самовдосконалення і використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому при навчанні інших.

Тільки такий підхід до розуміння суті навчання у фізичному вихованні може принести користь. **Навчання у фізичному вихованні визначається як організований процес передачі і засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне удосконалення людини.** Його результатом є загальна фізкультурна освіта.

Без розумного і цілеспрямованого керівництва вчителя й активної, свідомої участі учня позитивного результату у процесі навчання досягнути не можна.

Спеціальні фізкультурно-спортивні знання, які засвоюють учні у процесі фізичного виховання можна поділити на 4 групи:

1. знання, що сприяють організації учнів у процесі фізичного виховання (правила безпеки, організація ігор);
2. знання медико-біологічного спрямування (вплив фізичних вправ на функції організму, перша медична допомога);
3. знання, необхідні для практичного засвоєння вправи (техніка виконання вправ);
4. знання з організації і методики проведення занять фізичними вправами.

### **5.1.1. Етап початкового розучування.**

Мета **першого етапу** полягає у засвоєнні вправи в загальних рисах, в основному варіанті (формування умінь). Для досягнення цієї мети вчитель і учні повинні розв'язати такі завдання:

1. створити цілісне попереднє уявлення про вправу й осмислити її суть;
2. визначити руховий досвід учнів і при необхідності поповнити його;
3. домогтися виконання вправи загалом;
4. усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Перед початком розучування вправи кожен учень повинен навчитись розповідати про дії та операції, які необхідно засвоїти, тому на першому етапі для

успішного формування рухового уміння велике значення мають методи слова та демонстрації.

***Методика навчання на першому етапі.***

Розпочинаючи розучувати вправи, дуже важливо, щоб учні усвідомили мету і завдання дій, прикладне і спортивне значення вправи. Сильним мотивом активізації діяльності учнів є інформація про найвищі досягнення з даного виду діяльності та про навчальні нормативи і найвищі результати ровесників, учнів даної школи. Лише зацікавлене ставлення учня до вивчення чергової вправи принесе позитивний результат. З метою формування уявлення про особливості виконання вправи після одержання учнями відповідних знань її демонструють.

**До демонстрації вправ на першому етапі висуваються такі вимоги:**

- демонстрація повинна бути природною і досконалою, непридатним є надмірний варіант демонстрації;

- акцент при першій демонстрації роблять на ті рухи, які важко пояснити;

- створюючи уявлення про вправу, демонструвати її будуть неодноразово.

При цьому в кожній демонстрації необхідно акцентувати увагу учнів на інші деталі;

- для того, щоб викликати в усіх учнів почуття впевненості в можливості досягання успіху, добре якщо вправу демонструє однокласник;

- ефективними засобами демонстрації на цьому етапі є муляж, макети;

- при повторних демонстраціях треба міняти не тільки об'єкт спостереження, але місце учнів при цьому;

- застосовують демонстрацію помилок учнів.

**Після демонстрації** вчитель пояснює техніку вправи, що вивчається. До пояснення, покликаною формувати уявлення, висувати такі вимоги:

- пояснюючи, говорять не тільки про зовнішню структуру вправи, скільки про внутрішню суть рухової дії, практично-наслідкові зв'язки окремих її рухів;

- деталізувати техніку на першому етапі не варто, оскільки перевантаження учня одержаною інформацією може негативно позначитись на якості виконання вправи;

- при поясненні техніки спирайтесь на руховий досвід учнів, викликайте асоціативні відчуття;

- говорять учневі не тільки, як потрібно виконувати рухову дію, але й чому саме так;

- чергуйте пояснення з демонстрацією та поєднуйте їх.

**Після розповіді** про вправу, її демонстрації та пояснення техніки учні приступають до практичного оволодіння руховою дією, освоюючи її загалом або по частинах. При цьому:

- широко використовуйте фізичну допомогу;

- засвоєнню вправи допомагають зорові орієнтири та різноманітні звукові сигнали, але їх слід припинити до того, як вони стануть частиною умовно-рефлекторних зв'язків;

- у процесі практичного виконання вправ учні повинні спиратися на власний руховий досвід, а в перервах між спробами "виконувати" вправи в уяві – ідеомоторне тренування;

- радьте учням використовувати само приклади, самозвіти, самопроговорювання, що може мобілізувати їх свідомість;
- використовуйте тренажери, які допоможуть учням одержати правильні м'язові відчуття;
- поділіться з учнями власним досвідом про м'язові відчуття при правильному виконанні вправи яку вони вивчають;
- допомагаючи учням успішно засвоювати вправу використовуйте різноманітні форми їх інформування при допущені помилки та шляхи їх усунення.

### **Роль зворотного зв'язку у навчанні.**

Процес навчання проходить значно успішніше, якщо учень бачить результати виконуваних ним дій, якщо він одержує інформацію про параметри дій, її напрямки. Інформація, що поступає до учнів про виконану вправу називається **зворотнім зв'язком**.

Зворотній зв'язок може бути **зовнішнім** (через органи зору, слуху, тактильного аналізатора) та **внутрішнім** (з пропріоріцепторів). Бажано, щоб учень одержував різні види зворотного зв'язку. Вчитель повинен вміти виправляти помилки. Аналіз показує, що всі помилки мають свої причини, а їх виправлення полягає в усуненні причин. Саме на це і будуть спрямовані зусилля.

Методика виправлення помилок полягає у визначенні причин і підборі прийомів їх усунення.

Помилки є **типові та індивідуальні**. **Типові** – ті, які допускаються більшістю учнів. Їх можна прогнозувати, а отже, і запобігати. **Індивідуальні** помилки допускаються окремими учнями або групами учнів і повинні виправлятися персонально. Помилки легше виправляти у процесі, ніж після засвоєння вправи.

### **5.1.2. Етап засвоєння рухової дії.**

**Мета, завдання та особливості другого етапу.**

**Метою другого етапу** є деталізоване, відносно досконале засвоєння рухової дії.

Завданнями другого етапу є:

1. поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії;
2. уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей учнів, посилити самоконтроль;
3. домогтись правильного виконання вправи;
4. створити передумови варіативного виконання вправ.

Реалізація мети і вирішення завдань повинно привести фактично до формування навички. Досягають це шляхом серійного, багаторазового повторення рухової дії, збільшення кількості занять. При цьому в її виконання вносять необхідні корективи, уточнюють техніку окремих рухів і вправи загалом та усувають помилки.

В міру відпрацювання техніки кількість автоматизованих рухів збільшується, що приводить до формування динамічного стереотипу і тонкого м'язового відчуття.

#### ***Методика навчання на другому етапі.***

В основу методики другого етапу необхідно покласти **метод цілісного розучування** з «виділенням», на фоні цілісного виконання вправ, окремих рухів для їх удосконалення. В окремих випадках використовуються метод виконання вправ **по частинах**.

Поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії допоможуть такі методичні прийоми:

- деталізоване пояснення вправи;
- обговорення техніки;
- звіти учнів, як наслідок їх самоаналізу;
- супроводжуюче пояснення;
- самопроговорювання та самоприкази.

Щодо використання наочності то тут застосовуються прийоми опосередкованої демонстрації в першу чергу кінограми, моделі, зарисовки певних положень вправи.

На другому етапі методика збагачується змагальним методом, але предметом змагань є якісні показники виконання вправи на здатність учнів управляти часовими, просторовими і силовими параметрами рухової дії.

Продовжують використовувати прийоми ідеомоторного тренування та виконують окремі вправи (ведення м'яча без зорового контролю), концентруючи увагу на аналізі м'язового відчуття.

### **5.1.3. Етап закріплення і вдосконалення.**

#### ***Мета, завдання та особливості третього етапу.***

Мета третього етапу полягає в тому, щоб забезпечити практичне застосування набутої навички. Для досягнення мети учень і вчитель повинні вирішити такі завдання:

- закріпити навичку і зробити її придатною для використання в життєдіяльності у поєднанні з іншими діями;
- забезпечити варіативність застосування сформованої на попередньому етапі навички в різних умовах;
- завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи;
- досягти повної відповідності техніки виконання вправи рівневі розвитку фізичних якостей учнів.

#### ***Методика навчання на третьому етапі.***

На цьому етапі концентрують увагу учнів на результативності діяльності, і на її досягнення спрямована методика навчання і тренування.

Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання використовують методи:

- стандартно-повторної (інтервальної) та повторно-варіативної вправи;
- змінюють зовнішні умови виконання;
- регулюють фізичний і психічний стан учнів;

- поєднують вивчену на другому етапі вправу з іншими (засвоєними) діями;
- підвищують обсяг та інтенсивність виконуваної роботи.

Вирішенню завдань етапу служить також використання хвилеподібної та ступінчастої динаміки навантажень, жорстких інтервалів відпочинку при повторному виконанні вправ, ігрового і змагального методів.

При плануванні занять передбачають виконання завдань за точно передбаченими параметрами дій (метання на задану відстань, біг із заданою швидкістю); з акцентованою установкою на певних рухах (швидке відштовхування у стрибках).

Підвищенню рівня мобілізації індивідуальних можливостей в процесі виконання вправи та досягненню повної відповідності її техніки рівневі розвитку фізичних якостей учні сприяють додаткові обтяження.

Сприяє закріпленню та вдосконаленню вправи її виконання в присутності сторонніх осіб на фоні підвищеного емоційного стану та втоми. На завершальному етапі вправа виконується з підвищеними вимогами до прояву фізичних якостей.

## **6. Організація навчальної діяльності**

### **6.1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу**

Традиційно при аналізі навчального процесу категорія “підхід” розглядається з позиції того, хто навчає, тобто вчителя. В цьому контексті особистісно-діяльнісний підхід до навчання, що сформувався до середини 90-х років, розглядався переважно як суб’єктно-орієнтована організація й управління вчителем навчальною діяльністю її суб’єкта – учня при вирішенні ним спеціально підібраних педагогом навчальних завдань різної складності, спрямованих на його розвиток як особистості. Водночас стало очевидним, що особистісно-діяльнісний підхід може розглядатись і з позицій учня, бо специфіка навчальної діяльності полягає в спрямуванні на розвиток і саморозвиток суб’єкта цієї діяльності.

Особистісний компонент особистісно-діялісного підходу передбачає, що в центрі навчання знаходиться учень як особистість (його мотиви, цілі, неповторний психологічний склад). Виходячи з інтересів учня, рівня його знань і умінь, учитель визначає завдання занять та формує, спрямовує і коректує весь освітній процес розвитку його особистості. Відповідно мета кожного уроку, заняття при реалізації особистісно-діялісного підходу формується з позиції кожного конкретного учня і всього класу. Іншими словами, учень в кінці уроку, заняття повинен відповісти собі: чого він сьогодні навчився, чого не знав, або не міг зробити ще вчора. Така постановка питання стосовно до навчання означає, що всі методичні рішення (підбір навчального матеріалу, використання прийомів, способів, методів, засобів тощо) проходить через призму особистості учня: його потреб, мотивів, здібностей, активності, інтелекту та інших індивідуально-психологічних та функціональних особливостей.

Отже, врахування цих особливостей здійснюється через зміст і форму навчальних завдань, через характер спілкування з учнем. Спрямовані до учня



завдання, зауваження, запитання в умовах особистісно-діяльнісного підходу повинні стимулювати їх пізнавальну активність.

Визначаючи діяльнісний компонент в особистісно-діяльнісному підході до навчання, слід підкреслити, що обидва його компоненти нерозривно зв'язані, оскільки особистість виступає суб'єктом діяльності.

Енергетичним джерелом діяльності, її передумовою є потреба.

Однією з основних характеристик діяльності є її предметність. По предмету діяльності розрізняють і називають її види, наприклад, педагогічна, спортивна тощо.

Діяльність педагога спрямована на передачу соціокультурного досвіду, організацію засвоєння учнями навчального матеріалу.

Діяльність учнів спрямована на засвоєння цього досвіду та навчального матеріалу.

Суттєвою характеристикою діяльності є її мотивованість, яка визначає початковий момент діяльності. Якщо предмет діяльності - це те, на що вона спрямована, то мотив – це те, задля чого відбувається ця діяльність.

Саме навчання, педагогічне спілкування в умовах особистісно-діяльнісного підходу повинно реалізуватись за схемою С2 С1, де С1 – це учитель, людина, що викликає інтерес до предмета, до себе як партнера, це інформативна для учнів, змістовна особистість, цікавий співрозмовник; С2 – це учень, спілкування з яким розпочинається учителем як співробітництво у вирішенні навчальних завдань, при його організуючій, координуючій, стимулюючій ролі.

Одночасно, для вирішення навчальних завдань слід організувати навчальне співробітництво і самих учнів, сформувані колективний суб'єкт. Іншими словами, в навчальному процесі повинна працювати схема С2+3+4С1, внаслідок чого повинен утворитись єдиний взаємодіючий колективний, сукупний суб'єкт (Сс).

Співробітництво це гуманістична ідея спільної розвиваючої діяльності учнів і вчителів, яка базується на взаєморозумінні, проникненні в духовний світ один одного, колективному аналізу ходу і результатів цієї діяльності.

В основі стратегії співробітництва лежить ідея стимулювання і спрямування педагогом пізнавальних інтересів учнів.

Значення цієї форми організації навчання настільки велике, що весь педагогічний процес сьогодні розглядається як “педагогіка співробітництва”.

З психологічної точки зору співробітництво як спільна діяльність, як організаційна система активності суб'єктів, що взаємодіють, характеризується:

- просторовою і часовою співприсутністю;
- єдністю мети і завдань;
- відповідними організацією і управлінням навчальною діяльністю;
- відповідним розподілом функцій, дій і операцій;
- наявністю міжособистісних стосунків.

Навчальне співробітництво в процесі фізичного виховання можна представити у вигляді розгорнутої сітки взаємодій по таких чотирьох лініях:

- учитель – учень – учні;
- учень – учень в парах, трійках, малих групах;
- загально-групова взаємодія учнів класу;
- учитель – учительський колектив.

Динаміку становлення спільної діяльності вчителя й учнів психологи певною умовністю поділяють на три фази і шість форм, які переходять одна в іншу.

Перша фаза – «прилучення до діяльності» включає три форми:

- розподіл дій між учителем і учнями;
- імітуючі дії учнів;
- наслідувальні дії учнів.

Друга фаза - “погодження діяльності учнів з учителем” включає наступні три форми спільної діяльності:

- саморегулюючі дії учнів;
- самоорганізуючі дії;
- спонукаючі дії учнів.

Третя фаза передбачає партнерство в удосконаленні оволодінням діяльністю.

Можна вважати, що чим старший учень, тим швидше буде пройдений шлях становлення по-справжньому спільної діяльності. Але починати цей процес слід з початкових класів.

## **6.2. Зовнішня структура навчальної діяльності**

Навчальна діяльність має свою зовнішню структуру, яка складається з таких основних компонентів:

- 1) мотивація;
- 2) навчальні завдання;
- 3) навчальні дії;
- 4) контроль, що переходить у самоконтроль;
- 5) оцінка, що переходить у самооцінку.

### **6.2.1. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності**

Мотивація дослідження як перший обов'язковий компонент навчальної діяльності, що входить в її структуру, може бути внутрішньою або зовнішньою, але завжди є внутрішньою характеристикою особистості як суб'єкта навчальної діяльності.

Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної так і зарубіжної психології, а, отже, і педагогіки. В найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, стимулює, спонукає людину до здійснення певної дії. Мотивацію можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності і таке подібне. З іншого боку, слід пам'ятати, що в полімотивованій діяльності завжди домінують певні мотиви.

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес. У професійному спілкуванні педагогів “інтерес” навіть часто використовують як синонім навчальної мотивації.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання учням можливості проявляти самостійність і ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учнів. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу.

Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює і її можна подолати. В протилежному випадку інтерес швидко падає.

Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу.

### **6.2.2. Навчальне завдання в структурі навчальної діяльності**

Другим за рахунком, але найголовнішим за суттю компонентом навчальної діяльності є навчальне завдання. Адже практично уся навчальна діяльність може бути представлена як система навчальних завдань.

Першою і найсуттєвішою особливістю навчального завдання є його спрямованість на суб'єкта (учня) так, як передбачає зміни в самому суб'єкті, що вирішує поставлене завдання.

До навчальних завдань висуваються такі вимоги:

- проектуватись повинна система завдань, а не кожне окреме завдання;
- при конструюванні системи завдань треба прагнути, щоб вона забезпечувала досягнення як близької, так і далекої мети;
- реалізація навчальних завдань повинна забезпечити засвоєння системи засобів, необхідної і достатньої для успішного здійснення навчальної діяльності;
- щоб учні усвідомлено виконували і контролювали свої дії, вирішуючи навчальні завдання, вони повинні мати чітке уявлення про його суть і засоби вирішення.

Вирішення завдання вимагає:

- його розуміння учнями;
- прийняття учнями завдання як необхідного для себе. Іншими словами, завдання повинно бути особистісно значиме;
- вирішення завдання повинно викликати в учнів позитивні емоційні переживання та бажання поставити і вирішити власні завдання.

В зв'язку з цими вимогами важливе значення має правильне, конкретне формулювання завдань і способи їх доведення до свідомості учнів.

Отже, початком будь-якої діяльності є усвідомлення мети і здатність учня відповісти на питання: «для чого?», «з якою метою я це роблю?».

### **6.2.3. Контроль (самоконтроль), оцінка (самооцінка) в структурі навчальної діяльності**

В загальній структурі навчальної діяльності значне місце належить таким діям як контроль (самоконтроль) і оцінка (самооцінка). Це обумовлено тим, що всяка дія є довільною, регульованою лише при умові контролювання й оцінювання.

Контроль і оцінка здійснюється шляхом порівняння того, що передбачалось одержати, і того, що реально одержали в процесі навчання. Це порівняння є підставою для продовження чи завершення дії (у випадку збігу) або корекції (у випадку, якщо план і результати діяльності не збігаються).

Отже, контроль передбачає три ланки:

- формування моделі, взірця, бажаного результату дії;

- порівняння цього взірця і реальної картини дії;
- прийняття рішення про продовження, завершення чи корекцію дії.

Дії контролю і оцінки вчителя в процесі навчання повинні перейти в дії самоконтролю і самооцінки учнів.

### Рекомендована література:

#### *Основна:*

1. Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М. М. Линец, В. Н. Платонов // Теория и методика физического воспитания : [учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. литература, 2003. – Т. 1, гл. 9. – С. 189 – 322.
2. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: “Поліграф-експрес”, 2005. –195 с.
3. Круцевич Т. Ю. 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.
4. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] – Київ, 2008 – 138 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. –К.: В-во “Олімп. літ-ра”, 2001.-439 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
8. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів, 1996. – 218 с.
9. Ячнюк Ю.Б. Теорія і методика фізичного виховання : тестові завдання / укл. : Ю. Б. Ячнюк, І. О. Ячнюк. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011. – 126 С.

## **СЕМІНАР**

**ТЕМА: Рухові дії як предмет навчання.**

**МЕТА:** Перевірити і поглибити знання студентів з питань загальних основ навчання рухових дій.

### ***Послідовність проведення заняття.***

**1. Викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з наступних питань:**

1. Розкрийте механізм вивчення фізичних вправ.
2. Які спеціальні фізкультурно-спортивні знання необхідно давати учням і яка їх методика є доцільною?
3. Дайте характеристику рухових умінь і навичок.
4. Розкрийте механізми формування рухових дій.
5. Дайте загальну характеристику структури процесу навчання фізичних вправ.
6. Охарактеризуйте перший етап навчання рухових дій.
7. Дайте характеристику другого етапу навчання фізичних вправ.
8. Дайте характеристику третього етапу навчання рухових дій.
9. Дайте загальну характеристику організації навчальної діяльності.
10. Дайте характеристику зовнішньої структури навчальної діяльності.

**2. Виконання тестових завдань**

### **Завдання для самостійної роботи.**

1. Складіть програму навчання однієї окремо взятої рухової дії, що є предметом Вашої спортивної спеціалізації, використавши засвоєну структуру і організацію навчальної діяльності.



**12. Як називається перенесення навичок, коли сформована навичка в одну сторону має вплив на формування аналогічної навички, але в іншу сторону?**

**13. При якому контролі перенесення навички відбувається легше?**

1. При контролі зором. 2. При контролі м'язовим відчуттям.

**17. Допишіть різновиди уміння вищого порядку:**

1. Уміння ефективно використовувати набуті навички паралельно у будь-якій послідовності відповідно до вимог оточуючих обставин.

2.

3.

**15. Назвіть три основні компоненти, за якими визначається рівень готовності учнів до засвоєння тієї чи іншої вправи.**

1.

2.

3.

**16. Зі скількох етапів складається процес навчання фізичної вправи?**

1. Одного. 2. Двох. 3. Трьох. 4. Чотирьох. 5. Однозначно правильної відповіді немає.

**17. Вкажіть причини затримки у розвитку навички (плато).**

1.

2.

**18. На якому етапі розучування рухової дії вирішуються такі завдання:**

А. Сформувати загальний ритм рухового акту.

Б. Навчити частин.

1. Етап початкового розучування. 2. Етап поглибленого розучування. 3. Етап закріплення і вдосконалення.

**19. На якому етапі розучування рухової дії вирішуються такі завдання?**

А. Поглибити розуміння учнями закономірності рухової дії, що вивчається.

Б. Удосконалити ритм дії, домогтися вільного та плавного виконання рухів.

1. Етап початкового розучування.

2. Етап поглибленого розучування.

3. Етап закріплення і вдосконалення.

**20. Як називається етап розучування рухової дії, на якому вирішуються такі завдання:**

А. Закріпити навичку володіння за технікою дії.

Б. Розширити діапазон варіативності техніки дії для ефективного використання її в різних умовах і з максимальним проявом фізичних якостей.

**21. Яке повторення складає основу так званого «формуючого навчання»?**

1. Періодичне тривале повторення.

2. Сконцентроване повторення.

3. Періодичне повторення.

**22. Назвіть друге джерело, за допомогою якого учні засвоюють теоретичні знання (відомості).**

1. Інформація вчителя. 2. \_\_\_\_\_

- 23. На яких етапах навчання найдоцільніше використовувати метод розучування вправ за частинами?**
1. Початкового розучування.
  2. Поглибленого розучування.
  3. Закріплення і вдосконалення.
- 24. Відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії і практично не знижує кількісні показники, свідчить про наявність:**
- 25.1. Незначної помилки.
  - 25.2. Значної помилки.
  - 25.3. Грубої помилки.
- 25. Відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії, але знижує кількісні показники, свідчить про наявність:**
1. Незначної помилки.
  2. Значної помилки.
  3. Грубої помилки.
- 26. Допишіть фактори, які визначають доцільну кількість повторень фізичної вправи.**
1. Завдання навчання.
  - 2.
  - 3.
  4. Доцільність методики навчання.
- 27. На якому етапі навчання кількість повторень вправи повинна бути найбільшою?**
1. Початкового розучування.
  2. Поглибленого розучування.
  3. Закріплення і вдосконалення.
  4. Правильної відповіді немає.
- 28. Чи можна переучувати техніку рухової дії на етапі закріплення і вдосконалення?**
1. Так.
  2. Ні.
- 29. Формування навички з «позитивним прискоренням» – це:**
1. Відносно швидкий процес засвоєння дії спочатку, а потім якісний приріст навички сповільнюється.
  2. Незначний якісний приріст навички спочатку, а потім різке зростання.
  3. Досягнення досконалого рівня формування навички.
- 30. Формування навички з «негативним прискоренням» – це:**
1. Коли процес засвоєння дії спочатку йде відносно швидко, а потім якісний приріст навички сповільнюється.
  2. Коли спочатку якісний приріст навички незначний, а потім він різко зростає.
  3. Досягнення досконалого рівня формування навички.