

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

Носко М.О., Кривенко А.П., Маневич О.Р.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Рухові акти, з якими народжується людина, дуже обмежені як за кількістю, так і за складністю їх координації. Морфологічне і функціональне дозрівання багатьох нервових центрів і їх зв'язків з м'язевою системою відбувається після народження. Тому, багато спадкових відносно простих рухів виникає у дитини через деякий час після появи на світ. Увесь час основний руховий фонд людини набувається в результаті навчання [1].

Формування рухових навичок завжди відбувається на базі раніш вироблених організмом координацій. Наприклад, навичка стояти формується у дитини на основі навички сидіння, при якій набувається здатність утримувати в вертикальному положенні голову та тулуб. Навичка ходити базується на основі навички стояння. При формуванні різних спортивних навичок багато компонентів рухового акту не є повністю новими. В цих навичках в якості частин завжди є елементи раніш придбаних навичок.

Уміння і навички характеризують ступінь володіння досліджуваними руховими діями, рівень спроможності того, якого навчають, застосовувати вивчений матеріал при вирішенні практичних задач. Формування умінь, навичок і відповідних знань — одна з цілей навчання.

Одночасно ці категорії виступають у ролі щаблів пізнання оволодіння дією. На початку формуються знання про дію, а потім опановуються дії у формі умінь і, в міру його автоматизації, — у формі навички. Щодо сутності умінь і навички в спеціалістів немає єдиної думки.

Безпосереднє володіння руховою дією починається з формування знання про сутність рухової задачі й шляху її вирішення. Знання формується на основі спостереження зразка й супровідного показу коментаря, ціль якого — виділити предмет засвоєння в обсязі вивчення. Об'єкти, що потребують концентрації, уваги при виконанні дії називають "основними опорними точками", а їхня сукупність, що складає програму дії, називається "орієнтованою основою дії". Орієнтована основа дії (ООД) повноцінна тільки в тому випадку, коли вона містить необхідну й достатню інформацію. Критерій необхідності і достатності припускає формування уявлень про досліджувану дію по кожній з основних опорних точок (ООТ). Уявлення повинні включати зорову уяву рухової задачі й засіб її вирішення, заснований на спостереженні, логічній (значеннєвій) уяві, заснованій на поясненні (коментарі), кінестезійній уяві засобу рішення, заснованій на уявленнях, що раніше сформувалися, (накопичений руховий досвід) на відчуттях, що виникають у спробі вирішити рухову задачу частково (у підводячих вправах) або цілком. Формування компонента ООД поєднане з

зоровими труднощами.

По-перше, дослідження рухової дії може не мати аналогів у минулому досвіді того, якого навчають, а умови його виконання настільки незвичні, що цілком “екранують” відчуття дії. Так буває, коли вивчають рухові дії при відсутності опори, у незвичному середовищі, наприклад, у воді, в антиортостатичних позах, на рухливій опорі, при опорі противника тощо.

По-друге, досліджувані дії можуть бути зовнішньо схожі на відомі з минулого досвіду, хоча останні і відрізнялися від об’єкта вивчення цілями і особливостями структури. Така зрадлива аналогія не тільки не допомагає відчуті особливості дії, але й створює помилкове відчуття опанованості і сприяє зародженню помилки. У таких випадках виникає задача сформулювати повноцінну уяву потрібної дії. Задача вирішується, коли той, якого навчають, наповняє словесну формулу потрібних відчуттів, запропоновану вчителем, власними кінестезійними відчуттями, коли абстрактне поняття наповнюється конкретними уявами елементів реальної дії, тобто “матеріалізується”. З цією метою необхідно запропонувати виконати спеціальні підводячі вправи, іноді в системі спеціальних пристосувань, які регламентують дію за визначеними характеристиками, що дозволяє виділити потрібні відчуття з загального потоку відчуттів й усвідомити їх. Усвідомлення забезпечується проголошенням словесних формул, що вказують, які саме варто відчуті в діях, поступово наповнюваних відчуттями.

Рухове уміння — це такий рівень володіння руховою дією, що відрізняється необхідністю докладного свідомого контролю в усіх ООТ, невисокою швидкістю, нестабільністю результатів, нестійкістю до дії, що збивають чинників, малою тривалістю запам’ятовування.

У процесі подальшого засвоєння рухової дії, із збільшенням кількості повторень, кожний елемент і всі дії в цілому уточнюються і запам’ятовуються усе міцніше. Швидкість дії збільшується, підвищується стабільність результату й усталеність до дії чинників, що збивають. Основна структура дії не порушується навіть при тривалих перервах. Уміння перетворюється в навичку.

Рухова навичка — це такий рівень володіння руховою дією, що відрізняється мінімальною участю свідомості в контролі дії у більшості ООТ (дії виконується автоматизовано), з високою швидкістю, стабільністю результату, усталеністю до впливів, що збивають, високою тривалістю запам’ятовування [2].

Рухові акти, з якими народжується людина, дуже обмежені як за своєю кількістю, так і за складністю їхньої координації. Морфологічне і функціональне дозрівання багатьох нервових центрів та їхніх зв’язків із м’язовою системою відбувається у відбудовному періоді, тобто після народження. Тому ряд успадкованих відносно простих рухів виникає в дитини через деякий час після народження. Весь же основний руховий фонд людини — більш-менш складні рухові акти набуваються в результаті навчання [1].

Формування рухових навичок завжди відбувається на базі раніше вироблених організмом координацій. Наприклад, навичка стояння формується в дитини на базі навички сидіння, при якому набувається спроможність утримувати у вертикальному положенні голову і тулуб. Навичка ходіння базується на базі навички стояння. При формуванні різноманітних спортивних навичок багато компонентів рухового акту також не є новими. У цих навичках в якості складових частин завжди є елементи раніше набутих навичок.

У таких випадках, коли необхідно засвоїти складну навичку, компоненти якої значною мірою є новими, звичайно використовують підготовчі вправи і навчання по елементах. Тим самим на базі засвоєних більш простих координацій поступово відбувається ускладнення навички.

Наявність навичок, що міцно закріпилися, у деяких випадках не тільки не сприяють, але навіть перешкоджають формуванню нової навички. Це спостерігається, зокрема, тоді, коли структура нового руху пов'язана з міцно закріпленою старою навичкою. Отже: чим міцніше закріплена стара навичка, тим складніше утворити повноцінну нову [2, 3, 4, 5].

Формування рухової навички супроводжується остаточним усуненням зайвих закріпчень, економізацією енергетичних витрат як за рахунок удосконалення координації роботи м'язів, так і за рахунок збільшення частки участі так названих пасивних сил (інерції, ваги, гідро- і аеродинамічних, ефектів зберігання кількості рухів тощо) у здійсненні рухової дії [2].

Дуже важливо відразу ж формувати правильні рухи при навчанні навичкам, тому що заміна міцно закріплених неповноцінних рухових актів на нові може вимагати тривалих вправ.

Становлення рухового акту як навички проходить через декілька стадій або фаз. У першій стадії відзначаються іррадіація нервових процесів із генералізацією відповідних реакцій та залученням до роботи зайвих м'язів, об'єднання окремих дій в цілісний акт, у другій - концентрація порушення, поліпшення координації, усунення зайвої м'язової напруги і високого ступеня стереотипності рухів, у третій - стабілізація, високий ступінь координації й автоматизації рухів [6, 7].

З аналізу вітчизняної та закордонної літератури можна зробити висновок про те, що в даний час освітлені тільки найбільш загальні питання методики навчання техніці виконання ударних рухів у волейболі переважно в дорослих командах із висококваліфікованими волейболістами.

Сучасний рівень розвитку волейболу потребує використання нових засобів і методів навчання техніці ударних рухів. Формування й удосконалення рухових навичок волейболістів при цьому повинно здійснюватися на міцному фундаменті спеціальної фізичної підготовленості спортсменів і їхньої високої техніки.

Література

1. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Белов А.С. Сравнительная оценка факторов, определяющих точность движения спортсменов в специальных заданиях и экспериментальное обоснование методики их совершенствования: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1988. – 28 с.
4. Алексеев Е.И. Прыжок к мастерству. (О развитии прыгучести у волейболистов) // Спортивные игры. - 1980. - №6. – С. 24.
5. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 1986. – 228 с.
6. Архипов А.А. Обучение гимнасток динамическому равновесию в акробатических соединениях на бревне: Дис... канд. пед. наук. – К. 1984. – 185 с.
7. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. – Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1962. – 22 с.