

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ СТРУКТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Носко М.О.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Виховання рухів — дорога до виховання точної роботи мозку, писав Гастев О.К. [1].

В Україні, як і в інших країнах світу, історично склалася своя система виховання, що максимально враховує національні риси і самобутність українського народу.

У жодній країні світу немає виховання “взагалі”. Воно завжди має конкретно-історичну, національно-державну форму вираження і спрямоване на формування громадянина конкретної держави, що не може бути безнаціональним.

Національне виховання — створена протягом сторіч самим народом система поглядів, переконань, ідей, ідеалів, традицій, звичаїв, покликаних формувати світоглядну свідомість і ціннісні орієнтації молоді, передавати їй соціальний досвід, надбання попередніх поколінь. Науково обгрунтоване, правильно організоване національне виховання відображає історичний шлях народу, перспективи його розвитку.

Актуальність створення системи національного виховання в умовах держави України визначається потребами суспільства у всебічній активізації інтелектуального та духовно-творчого потенціалу національних і загальнолюдських цінностей, суперечливими процесами «включення» особистості в громадське життя, необхідністю забезпечення єдності, наступності та послідовності виховних впливів різних соціальних інститутів, постійного коректування виховного процесу.

У пошуках нової системи виховання на перший план висуваються гуманістичні ідеї й орієнтири, що ґрунтуються на повазі до особистості дитини, турбота про її розвиток. Такий підхід припускає визначення кожного виховання як унікальної особистості, його прав, відношення до нього як до суб'єкта власного

розвитку, основі в його вихованні на сукупність знань про людину і високий професіоналізм.

В умовах розвитку української державності методологічною основою теорії і практики виховання як соціального явища є ідеологія незалежності України, що орієнтована на національні і загальнолюдські цінності [2]. Методологія — це система принципів і засобів організації і побудови теоретичної і практичної діяльності, а також навчання про цю систему. Спочатку методологія була неясно подана в практичних формах взаємовідносин людей з об'єктивним світом. Згодом вона виокремлюється в спеціальний предмет раціонального пізнання і формується як система соціально апробованих правил, нормативів пізнання і дії, що співвідносяться з властивостями і законами дійсності. Задача поповнення і передача соціального досвіду вимагала систематизації принципів, що ґрунтуються на самій діяльності, розпорядженнях, прийомах і операціях [3].

До числа найбільш древніх функцій людини відноситься рухова функція. На різноманітних етапах еволюції їй часто надавалася вирішальна роль в постійній боротьбі за виживання людини, як самостійного біологічного виду. Динаміка філогенетичного розвитку рухової функції завжди відрізнялася великою інтенсивністю, носила чітко виражений прогресивний характер. Це зумовлено тим, що формування людини відбувалося в постійно мінливих умовах зовнішнього середовища. Згодом ускладнювалися виникаючі перед його організмом рухові задачі, на які він щора відкликався збагаченням своїх координаційних ресурсів. Цей процес, на думку Н. А. Бернштейна [4], проходив по двох лініях. Перша — рухові задачі ставали більш складними, зростала розмаїтість реакцій, необхідних організму. До них подавалися більш високі вимоги у відношенні диференційованості і точності. Друга — ускладнювалася значеннєва сторона прямувань, дій і вчинків кожного індивідуума. При цьому збільшувалося число не звичних, не шаблонних рухових задач, рішення яких потребувало визначеного індивідуального досвіду. У таких умовах відбувалася також пристосувальна перебудова нервової системи, спроможної, завдяки своїй пластичності, виходити за рамки стереотипних рішень [2].

У фізичному вихованні і спорті застосування наукової методології допомагає знайти найкоротший і найбільш ефективний шлях досягнення достовірних знань. Методології процесу навчання рухам у фізичному вихованні і спорті необхідно врахувати, що суть її полягає не в тому щоб показати засоби і прийоми наукового дослідження, а в тому, що являє собою конкретна галузь науки, показати ті загальні властивості й відношення, що відрізняють одну галузь знання від інших, тобто правильно визначити місце даної галузі знань і напрямки її розвитку [5].

Зараз вчені і спеціалісти порушують питання про необхідність істотної перебудови системи фізичного виховання дітей і молоді.

На наш погляд, система повинна бути перебудована на основі принципів гуманістичної педагогіки і психології. Найважливіші з цих принципів є: посилення уваги до особистості кожної людини як до вищої соціальної цінності; перетворення учня з об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога в суб'єкта активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення і самовизначення; демократизація у відношеннях викладача й учнів; формування в людини мотивації різнобічного гармонічного розвитку і т.п. Дуже важливо в удосконаленні й організації фізичного виховання дітей і

молоді більш повне урахування індивідуальних морфофункціональних і психологічних особливостей людини в процесі його фізичного виховання, але обов'язкова відповідність утримання прямують активності ритмам вікового розвитку людини і фундаментальних закономірностей цілеспрямованого перетворення його життєвого потенціалу [6].

Велика увага приділяється також істотному переорієнтуванню цілей і задач фізичного виховання. У першу чергу мова йде про перехід від системи, що орієнтована на формування лише визначених фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок, до системи, що дає людині глибокі знання про свій організм, його рухові можливості, засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, зберігання і зміцнення здоров'я, а також формуючої в нього потреба в здоровому способі життя і фізичного удосконалення, в активних заняттях фізичними вправами і спортом. Ставиться задача формування здорового способу життя і фізичної культури.

З вище викладеного необхідно уточнити основні показники і компоненти здорового способу життя і фізичної культури особистості, а такими є, по-перше:

- відношення особистості до свого тіла як до цінності; характер цього відношення (тільки декларативне або також реальне відношення), що припускає свідому, цілеспрямовану діяльність із метою підтримки в нормі й удосконалення свого фізичного стану, різноманітних його параметрів: здоров'я, статури, фізичних якостей і рухових можливостей;
- різноманіття використовуваних з цією метою засобів; уміння ефективно застосовувати їх; рівень знань про організм, фізичний стан, засоби впливу на нього і методику їх застосування;
- які цінності особистість пов'язує з тілом, що схвалюються і реалізовані нею на практиці, ідеали, норми, зразки поведінки, пов'язані з турботою про фізичний стан;
- ступінь орієнтації на цю турботу; прагнення допомогти іншим людям у їхньому формуванні, фізичному удосконаленні і наявності для цього відповідних знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій.

По-друге, важливо уникнути різнобічності при формуванні й удосконаленні фізичної культури особистості. Це припускає дотримання двох умов: а) формування й удосконалення як мінімум трьох компонентів фізичної культури: рухової культури (культури прямують), культури здоров'я і культури статури; б) стосовно до кожного з цих елементів фізичної культури і до неї в цілому формування й удосконалення не тільки знань, але й інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, крім того, умінь і навичок, що виявляються людиною за відповідної поведінки, уяві (стилі) життя.

По-третє, особлива увага приділяється формуванню в дітей і молоді гуманістично орієнтованої фізичної культури.

По-четверте, фізичне виховання і спорт розглядаються як елементи більш широкої системи виховання, що включає в себе естетичне, моральне, екологічне й інші компоненти формування гармонійно розвитої особистості [7].

У біомеханіці фізичних вправ дуже важливе створення передумов для наукового обґрунтування методики навчання рухам в навчально-тренувальному процесі. Але це не означає, що біомеханіка повинна навіть у малому ступені замінювати педагогіку. Проте без глибокого знання предмета вивчення (рухів) неможливо побудувати самий процес навчання. Таким чином, варто визнати,

що біомеханіка має пряме відношення і безпосередній практичний вихід на педагогіку фізичного виховання і спорту, а точніше — на педагогіку рухів. Знання механізмів і закономірностей формування рухів людини багато в чому визначається ступенем ефективності і цілеспрямованості навчання. З цього погляду потрібно розглянути деякі біомеханічні аспекти удосконалення рухової функції в зв'язку з організацією технічної (рухової) підготовки молоді.

Сьогодні рухи людини в біомеханіці вивчаються і розглядаються з системних позицій. Роботами І. М. Сеченова, А. А. Ухтомського, Н. О. Бернштейна і багатьох інших дослідників переконливо показано, що всяку достатньо складну і цілеспрямовану рухову дію варто розглядати як складну динамічну систему, що складається з взаємозалежних складових частин-підсистем (систем більш низького порядку), які включають у себе рухи-елементи.

При організації педагогічного процесу навчання дітей і молоді перед учителем виникають визначені методичні проблеми, зумовлені надзвичайною складністю як апарату прямувань людини, його рухової функції, так і зовнішніх взаємодій організму і специфіки того або іншого виду діяльності у фізичному вихованні і спорті. Одна з них — вибір правильної відповіді на питання: якою повинна бути техніка вправ: стандартною для всіх або індивідуальною. У навчально-тренувальному процесі ці два підходи можуть поєднуватися. Проте завжди необхідно враховувати конкретні обставини переважного використання того або іншого методичного прийому. Більшість спеціалістів сходяться в думці, що на початкових етапах навчання вчитель повинний піднести учням такі зразки техніки, які характерні для багатьох людей, тобто мають відомий ступінь стандартності. В міру засвоєння елементів техніки навчання повинно ставати більш індивідуалізованим, побудованим з урахуванням особливостей моторики кожної окремої людини.

Процес навчання рухам розглядається як характерна форма передачі знань про рухи й засвоєння спеціальних навичок, що відбивають руховий досвід попередніх поколінь. У дидактиці навчання звичайно розглядають як процес взаємозалежної діяльності вчителя-тренера й учня, спрямований на придбання нових знань, умінь і навичок, а також на розвиток розумових і духовних спроможностей учнів. Викладання — це характерна діяльність педагога-тренера, навчання, тренування — основа діяльності того, кого навчають. Ці дві сторони того самого процесу нерозривно пов'язані між собою і відбуваються практично одночасно [8, 9].

Великий вплив на хід процесу навчання роблять мотиви, якими керуються тренери. Вони можуть бути різними, проте в усіх випадках повинні носити позитивний характер. Для педагога-тренера не однаково, які мотиви, інтереси привели до нього в секцію, на заняття кожного з учнів. У більшості випадків саме мотиви визначають у майбутньому хід усього процесу навчання. Тут велике значення має керівна і направляюча роль тренера-вихователя: саме він шляхом вибору правильної мотивації забезпечує необхідні умови для успішних занять фізичною культурою і спортом, він організує молодь, стимулює їхню пізнавальну діяльність, навчає правильно застосовувати свої знання й уміння не тільки у фізичному вихованні і спорті, але й у повсякденному житті. Навчання нерозривно пов'язане з вихованням молоді, воно робить величезний вплив на моральні якості їхньої особистості. Виховання і навчання — це складові частини єдиного педагогічного процесу, що забезпечують у комплексі вирішення

важливих і складних задач з розвитку і формування людини [10].

*Література*

1. Гастев А.К. Как надо работать. Практик. введ. в науку организации труда. – М.: Экономика, 1964. – 472 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
3. Философский энциклопедический словарь. / Редкол.: С.С.Аверинцев, Э.А.Араб-Оглы, Л.Ф.Ильичев и др. – 2-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1989. – 815 с.
4. Берштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медиз, 1947. – С. 19-195.
5. Платонов В.Н. Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
6. Фицула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1997. – 192 с.
7. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышев Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. – 1998. - №5. – С. 11-15.
8. Педагогіка: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н.Шиянов. – М.: Школа-пресс, 1998. – 512 с.
9. Педагогіка: Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей /Под ред. П.И.Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
10. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – К.: Здоров'я, 1986. – 336 с.