УДК 378.147

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.77-1.28>**Н. Ю. Корольова**старший викладач кафедри фізичного виховання
Української інженерно-педагогічної академії

ДИДАКТИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ РУХОВИХ ДІЙ У КУРСІ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

У статті зазначено, що нині питання здоров'я населення є важливим показником успіху соціальної політики будь-якої держави світу. Особливо це стосується вікової категорії 17–25 років, що припадає на більш активну частину населення – молодь. Проблема збереження здоров'я молоді в сучасних умовах розглядається в аспекті специфіки її професійного самовизначення, життя та професійного розвитку, особистісно-професійного становлення, життєвої самореалізації тощо.

Констатовано, що навчання рухів займає центральне місце в навчально-тренувальному процесі та є специфічною стороною спортивного тренування. Зазначено, що основа навчання тут – це спільна діяльність педагога і студента, яка спрямована на озброєння системою знань, рухових умінь і навичок, виховання рухових, вольових і моральних якостей особистості.

Запропоновано в процесі навчання окремих рухових дій розрізняти три специфічні за дидактичними завданнями та особливостями етапи: початкове розучування техніки дії (оволодіння основою техніки) – навчання рухових умінь; поглиблене розучування техніки (деталізація техніки) – вдосконалення вміння і частковий перехід до формування навички; вдосконалення дії (стабілізація) – зміцнення навички і формування умінь використовувати дію в різних умовах.

Констатовано, що загальна структура навчання не має розглядатися як стандартна схема. Вона конкретизується і модифікується на практиці залежно від спрямованості фізичного виховання і особливостей техніки досліджуваної дії. Теорія і практика навчання рухів систематично вдосконалюються завдяки розширенню знань у різних областях науки. Мінімальний же перелік рухових дій, які мають засвоїти студенти, визначений навчальною програмою дисципліни.

Зазначено, що успіх вирішення завдань навчання залежить від певних психолого-педагогічних умов: вибір оптимального обсягу, необхідного для розучування рухів; оптимальне співвідношення кількості рухів; правильна систематизація рухів усередині кожної класифікаційної групи на основі педагогічних принципів навчання (від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого, від загального до часткового); вибір раціональної системи розучування рухових дій тощо.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, рухові дії, етапи навчання рухових дій, психолого-педагогічні умови навчання студентів рухових дій.

Постановка проблеми. Нині питання здоров'я населення є важливим показником успіху соціальної політики будь-якої держави світу. Особливо це стосується вікової категорії 17–25 років, що припадає на більш активну частину населення – молодь [1].

Проблема збереження здоров'я молоді в сучасних умовах розглядається в аспекті специфіки її професійного самовизначення, життя та професійного розвитку, особистісно-професійного становлення, життєвої самореалізації тощо. Тому і система вищої освіти України вагому роль нині відводить фізичному вихованню молоді у ЗВО.

В умовах складного соціально-економічного становища в країні, пандемії коронавірусу, активного використання мобільних пристроїв, об'єктивного зниження рухової активності фізична культура дедалі частіше вважається провідним чинником прищеплення громадянам корисних рухових навичок.

Науковці зазначають, що фізичне виховання у ЗВО – це спільна діяльність педагога і студента, спрямована на їх озброєння системою знань,

рухових умінь і навичок, на виховання їх рухових, вольових і моральних якостей [2]. Навчання ж рухів займає центральне місце в навчально-тренувальному процесі та є нині специфічною стороною спортивного тренування.

Аналіз наукових джерел показав, що є кілька поширених та визнаних систем навчання рухових дій, що активно використовуються на практиці [3]. Утім і нині у ЗВО виникає достатньо проблем, що пов'язані з помилками в організації навчання рухових дій, недостатнім врахуванням викладачами психолого-педагогічних умов організації цього процесу, неефективним використанням усього методичного арсеналу для навчання, виховання та розвитку студентів.

Усе це вимагає вивчення проблем навчання студентів дисципліни «Фізичне виховання», визначення та опису змістового наповнення етапів навчання рухових дій та формулювання психолого-педагогічних умов забезпечення цього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури показав, що вагома

частина досліджень стосується формування потреби в молоді в систематичних заняттях фізичними вправами (М. Віленський, Г. Іванова), запобігання негативного впливу різноманітних умов на здоров'я та фізичний стан студентів (Т. Круцевич, М. Курочкіна), вивчення фізичного стану студентів (О. Дрозд, О. Малімон), формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою (Л. Волков, О. Смакула), формування мотивації до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання (Т. Круцевич), формування паритету освіченості та здоров'я (С. Серіков) тощо.

Водночас, незважаючи на такий широкий спектр досліджень, виявлено обмаль досліджень, які б стосувались проблем та дидактичних аспектів навчання студентів рухових дій у курсі дисципліни «Фізичне виховання», визначення психолого-педагогічних умов забезпечення цього процесу.

Метою статті є розгляд дидактичних аспектів навчання студентів рухових дій у курсі дисципліни «Фізичне виховання», визначення та опис змістовного наповнення етапів навчання окремих рухових дій та формулювання психолого-педагогічних умов досягнення успіху в навчально-виховному процесі ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Науковці виділяють два основних види рухових функцій: підтримка положення (пози) тіла і власне рух [4]. Відокремити один вид від іншого в повсякденній руховій активності людини досить складно, оскільки рух без одночасного утримання пози є так само неможливим, як і утримання пози без руху.

Рухова діяльність вважається специфічним видом діяльності, яка полягає в реалізації системи рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем. Наслідком такої взаємодії є розвиток психомоторних функцій і психіки індивіда загалом. Опанування і вдосконалення прийомів організації, побудови рухової діяльності та управління нею здійснюються в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень шляхом формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу її вирішення з урахуванням можливостей суб'єкта, смислової структури та задачі дії [5].

Здатність правильно управляти діями, зосереджуючи увагу на способах виконання, називається руховим умінням [6]. Рухова дія, що здійснюється автоматично та не вимагає спеціально спрямованої уваги, називається руховою навичкою. Отже, рухові уміння і навички – це способи управління руховими діями. Однак ці поняття є різними. Уміння, на відміну від навички, ще не звільняє людину від контролю своїх дій. Тому здатність правильно керувати процесом, зосереджуючи увагу на способах його виконання, називається руховим умінням. Рухову ж дію, виконання якої здійснюється автоматично, тобто не вимагає спеціально

спрямованої на неї уваги, називають руховою навичкою. Вона являє собою форму рухових дій, що вироблена відповідно до механізму умовного рефлексу в результаті відповідних систематичних вправ. Рухова навичка буде найбільш ефективною з погляду досягнення мети (у праці, спорті, мистецтві і т.д.), якщо вона буде сформована з оптимальним діапазоном. Це забезпечить її найкращу адаптацію до умов діяльності і стійкість її результатів під час виконання різних рухів.

Рухові навички в спортивній діяльності та в житті відіграють дуже важливе значення. Вони дають змогу людині вирішувати одночасно кілька складних завдань, зосередитися на головному у своїх діях.

Автоматичними можуть бути не тільки технічні способи виконання дії, але і сама дія, якщо вона включається в систему ще більш складних дій – у безпосередню діяльність. Наприклад, щоб ефективно застосовувати знання і навички в грі, потрібно вміти спостерігати, орієнтуватися, розгадувати наміри супротивника, швидко знаходити нові рішення тощо. Характерним для інтелектуальних умінь, що застосовуються в спорті, є їх безпосереднє вбудовування в конкретну практичну діяльність. Тільки в процесі практичної рухової активності, в жорстких умовах часу потрібні інтелектуальні вміння, що і формуються, і перевіряються. Навчити студентів рухових дій означає вдосконалювати їх техніку виконання, добиватися міцності засвоєння і гнучкості пристосування організму до змінних умов.

У сучасній системі фізичного виховання прийнята науково обґрунтована структура процесу навчання, що відображає особливості стадій формування рухових умінь і навичок. Так, у процесі тренування людини різні органи і системи піддаються вдосконаленню, налагоджується їх чітка та постійна взаємодія [7].

У процесі формування рухових дій може проявлятися позитивне і негативне перенесення навичок [8]. Позитивне перенесення – це взаємодія навичок, коли раніше сформована навичка сприяє, полегшує і прискорює процес становлення нового досвіду. Негативне ж перенесення – це коли наявна навичка ускладнює утворення нової рухової навички. Закономірності перенесення рухових навичок слід враховувати у процесі визначення послідовності освоєння техніки різноманітних рухів, особливо в таких видах спорту, як легка атлетика, гімнастика, акробатика тощо.

У процесі навчання окремих рухових дій пропонуємо розрізняти три специфічні за дидактичними завданнями та особливостями етапи. Кожному етапу має відповідати певна стадія формування рухової дії:

1) початкове розучування техніки дії (оволодіння основою техніки) – навчання рухових умінь;

2) поглиблене розучування техніки (деталізація техніки) – удосконалення вміння і частковий перехід до навички;

3) удосконалення дії (стабілізація) – зміцнення навички і формування умінь використовувати дію в різних умовах.

Стисло надамо характеристику першого етапу як етапу початкового розучування рухів, якому відповідає стадія виникнення рухового вміння, яке студенти опановують у загальних рисах.

Загальним дидактичним завданням на цьому етапі навчання є оволодіння основою техніки рухової дії. Внаслідок цього студенти набувають здатності самостійно виконувати рухи в загальній, порівняно простій формі. Часткові педагогічні та методичні завдання навчання на цьому етапі зумовлюються закономірностями формування такого початкового вміння.

Основна мета тут – це навчити основ техніки рухової дії, домогтися виконання його в приблизній формі [9]. Для цього слід вирішити такі завдання:

- створити загальне уявлення про рухові дії;
- навчити частин (елементів) техніки здійснення цієї дії;
- сформулювати загальний ритм рухового акту;
- попередити або навіть усунути неправильні рухи і можливе спотворення техніки дії.

На окремому навчально-тренувальному занятті, у зв'язку зі швидкою стомлюваністю на першому етапі значне навантаження давати недоцільно. Однак тривалі перерви в заняттях на першому етапі значно затримують процес навчання. Це пов'язано зі швидким згасанням нових, ще не стійких рухових рефлексів.

Якщо студенти засвоїли усі компоненти техніки і розуміють, що і як треба робити, володіють достатньою для цього координацією рухів, тоді основа техніки рухової дії відтворюється при перших же спробах виконання. У таких випадках на цьому і завершується перший етап навчання.

Такий короткий етап первісного розучування руху нерідко має місце тоді, коли рухові дії порівняно прості за структурою і засновані на природних рухах. З перших спроб, наприклад, можуть бути відтворені в основних рисах такі дії, як стрибок у довжину з місця в легкій атлетиці, удар ногою по м'ячу під час гри в футбол, укол шпагою у фехтуванні тощо.

На другому етапі здійснюється деталізоване розучування техніки рухової дії відповідно до особливостей стадії уточнення рухового вміння і його часткового переходу в навичку, що вимагає закріплення. Мета навчання тут досягається шляхом детального засвоєння техніки на основі розучуваної рухової дії, що вже сформована на першому етапі навчання [10].

Провідним методом цього етапу є метод цілісного виконання вправ. У разі потреби деталіза-

ції окремих фаз або частин рухової дії доцільно використовувати покроковий метод, але на цьому етапі його застосування може бути обмеженим.

Також може використовуватися змагальний метод з метою кращого виконання самої техніки дії. Вербальний вплив тут полягає в розборі і аналізі викладачем якості виконання рухової дії, а також поясненні студентам покрокових демонстраційних дій перед виконанням завдання. Під час реалізації наочного методу можна застосовувати малюнки, схеми, фото, відео тощо. З-поміж практичних методів провідним методом пропонуємо вважати цілісне виконання рухової дії, що виступає інтегрованим системним методом навчання студентів на практиці.

Другий етап також характеризується засвоєнням зростаючого числа рухів, що вже виконуються автоматично. На цьому етапі в разі поліпшення якості виконання дії загалом можливі тимчасові погіршення. Основна дидактична задача на цьому етапі – довести виконання рухової дії до необхідної чіткості щодо всіх характеристик відповідної техніки.

Цей етап змістовно і функціонально закінчується в той момент, коли студент навчився правильно виконувати основну схему руху і деталі техніки в цілісному русі з фіксацією уваги.

Необхідно зазначити, що в умовах масового навчання в плані загальної фізичної підготовки здійснюються в основному перший і лише частково другий етапи навчання. Подальше вдосконалення техніки рухів відбувається вже у процесі самостійної практики. У спеціалізованих напрямках фізичного виховання (спортивне тренування), як правило, мають місце всі три етапи.

Третій етап – це етап досягнення майстерності в оволодінні технікою дії (стадія закріплення і подальшого вдосконалення рухової навички).

Головне завдання на цьому етапі – забезпечити можливість застосування сформованої рухової дії з максимальною ефективністю в будь-яких умовах, де це необхідно. Характер занять на цьому етапі залежить від особливостей використання рухової навички. Так, у видах спорту, де результат визначається мистецтвом оволодіння технікою дії (гімнастика, стрибки у воду, фігурне катання на ковзанах і т.п.), навчання на цьому етапі спрямовано в основному на зміцнення навички, забезпечення варіативності її прояву в різних умовах.

Головним на цьому етапі буде велика кількість повторень цієї дії спочатку окремо, а потім у різних комбінаціях. Можна використовувати також змагальний і ігровий методи, що стимулюють майстерність виконання дії студентами. У видах рухової діяльності, яка характеризується найбільш мінливими умовами застосування рухових навичок (спортивні ігри), етап вдосконалення майстерності відбувається в особливо тісному зв'язку

з процесом спортивно-тактичної підготовки. Цей етап може тривати дуже довго, особливо в процесі тренування висококваліфікованих спортсменів.

Загальна структура навчання тут не має розглядатися як стандартна стала схема. Вона конкретизується і модифікується на практиці залежно від спрямованості фізичного виховання і особливостей техніки досліджуваної дії.

Теорія і практика навчання рухів систематично удосконалюються завдяки розширенню знань у різних областях науки. Мінімальний же перелік рухових дій, які мають засвоїти студенти, визначений робочою навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання».

Успіх вирішення цих завдань, на нашу думку, залежить від певних психолого-педагогічних умов: вибір оптимального обсягу, необхідного для розуміння рухів; оптимальне співвідношення кількості рухів; правильна систематизація рухів у середині кожної класифікаційної групи на основі педагогічних принципів навчання (від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого, від загального до часткового і т.д.); вибір раціональної системи розуміння рухових дій тощо.

Проведена робота дала змогу виокремити три варіанти послідовності вирішення поставлених перед науково-педагогічними працівниками завдань:

– до розуміння нового руху не приступають, поки студенти повністю не засвоять правильність рухів;

– розуміння нового руху починають, як тільки студенти оволодіють основним механізмом техніки попереднього руху;

– до вивчення нового руху приступають, як тільки попередній рух буде доведено до рівня рухового уміння, а потім багаторазово і періодично повертаються до його повторного здійснення.

Висновки і пропозиції. Таким чином, розглянуто дидактичні аспекти навчання студентів рухових дій у курсі дисципліни «Фізичне виховання», визначено та описано змістове наповнення етапів

навчання окремих рухових дій та сформульовано психолого-педагогічні умови забезпечення цього процесу.

У перспективі планується розробка методики навчання студентів рухових дій у ЗВО під час викладення дисципліни «Фізичне виховання».

Список використаної літератури:

1. Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 55. С. 168–170.
2. Сіренко Р. Фізичний стан як критерій якості процесу фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Вип. 5. С. 140–144.
3. Худолій О.М. Оптимізація та управління процесу навчання руховим діям на уроках з футболу в 9 класах / О.М. Худолій, Л.С. Щипка. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 6. С. 42–44.
4. Фурманов А.Г. Професійно-прикладна фізическая підготовка. Минск : Тесей, 2013. С. 152–169.
5. Кокун О.М. Психофізіологія. Київ : Центр навч. літератури, 2006. 184 с.
6. Козіброцький С. Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 1. С. 18–21
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 1997. 207 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Засоби фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання методика фізичного виховання*. Київ, 2018. 138 с.
10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Вид-во «Олімп. літ-ра», 2017. 439 с.

Korolyova N. Didactic aspects of students' training in motor actions in the course of the discipline "Physical education"

The article states that today the issue of public health is an important indicator of the success of social policy of any country in the world. This is especially true of the 17–25 age group, which is the more active part of the population – young people. The problem of preserving the health of young people in modern conditions is considered in terms of the specifics of their professional self-determination, life and professional development, personal and professional development, life self-realization, etc. It is stated that movement training occupies a central place in the training process and is a specific aspect of sports training. It is noted that the basis of education here is a joint activity of teacher and student, which is aimed at equipping students with a system of knowledge, motor skills and abilities, to educate their motor, volitional and moral qualities. It is proposed to distinguish three stages specific to didactic tasks and features in the process of learning individual motor actions: initial learning of action technique (mastering the basics of technique) – learning motor skills; in-depth learning of technique (detailing of technique) – improvement of skill and partial transition to skill; action improvement (stabilization) – strengthening the skill and formation of skills to use the action in different conditions. It is stated that the general structure of education should not be considered as a standard scheme.

It is specified and modified in practice depending on the direction of physical education and the peculiarities of the technique of the studied action. The theory and practice of movement training are systematically improved through the expansion of knowledge in various fields of science.

The minimum list of motor actions that students must learn is determined by the curriculum of the discipline. It is noted that the success of solving learning problems here depends on the following psychological and pedagogical conditions: the choice of the optimal amount needed to learn movements; optimal ratio between the number of movements; correct systematization of movements within each classification group on the basis of pedagogical principles of training: from simple to difficult, from easy to difficult, from known to unknown, from general to partial; choice of a rational system of learning motor actions, etc.

Key words: *students, physical education, motor actions, stages of learning motor actions, psychological and pedagogical conditions of learning motor actions.*