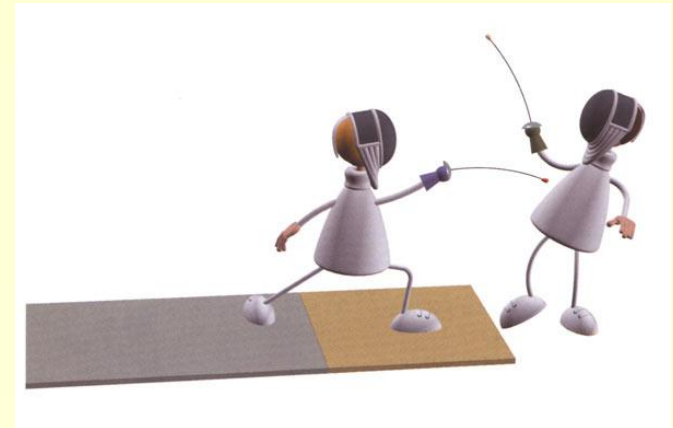


# Психологічних дій у вихованні



## План:

1. Предмет і завдання навчання у фізичному вихованні.
2. Характеристика рухових умінь і навичок та закономірності їх формування.
3. Структура процесу навчання рухових дій.
4. Особливості навчання на кожному з етапів.

## 1. Предмет і завдання навчання у фізичному вихованні

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

**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 вмінь 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**.

## ***Процес навчання рухових дій у фізичному вихованні 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, що передбачає обов'язкову функціональну та психологічну підготовку учнів до виконання рухових дій, які ставлять підвищені вимоги до м'язової, серцево-судинної і дихальної систем. Недотримання цієї вимоги призводить до травм, тому не можна недооцінювати значення розминки;
- 5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізіологічне навантаження у процесі навчання фізичних вправ;
- 6) дотриманням тими, хто займається, санітарно-гігієнічних норм, проведенням систематичного лікарського контролю та інших заходів, які забезпечують успішне вирішення навчання та оздоровчих завдань.

## 2. Характеристика рухових умінь і навичок та закономірності їх формування.

Набута на основі знань і досвіду здатність неавтоматизовано управляти рухами і у процесі рухової діяльності є **вмінням**.

Уміння виконувати рухову дію формується на основі певних знань про її техніку, наявності відповідних рухових передумов унаслідок ряду спроб свідомо побудувати задану систему рухів. У процесі становлення рухових умінь відбувається пошук оптимального варіанта руху при провідній ролі свідомості: спочатку рух характеризується нестабільністю виконання вправ, надмірним м'язовим напруженням, великою кількістю зайвих рухів, великою витратою енергії, що призводить до швидкого стомлення.

**Рухова навичка** — це автоматизований спосіб управління рухами у цілісній руховій дії.

### **Характерні особливості навички:**

**1. Автоматизація управління рухами** — визначальна та цінна особливість рухової навички. Свідомість звільняється від необхідності постійно контролювати деталі рухів, що, по-перше, полегшує функціонування вищих механізмів управління рухами і, по-друге, дозволяє переключати увагу на результат та умови виконання дії.

**2. Змінюється роль свідомості.** Автоматизоване управління рухами при навичці не означає їхню неусвідомленість. Звільняючись від участі у контролі за виконанням кожної окремої дії у складному руховому акті, свідомість змінює свою роль. Вона виконує пускову, контролюючу та регулюючу роль.

**3. Покращується координація руху,** що створює умови для більш ефективного вирішення рухового завдання.

**4. Збільшується значення м'язового відчуття і змінюється роль зорового контролю.**

## Значення рухових навичок:

- підвищується надійність і стабільність технічного виконання вправи; навіть при значному ступені стомлення виконується з достатньою чіткістю;
- економляться психічні сили, оскільки участь свідомості незначна;
- економляться фізичні сили у зв'язку з більшою координаційною діяльністю органів і систем;
- покращується результат дії, скорочується час, потрібний для підготовки до дії і її виконання.

## Взаємодія рухових навичок.

Накопичення рухового досвіду — основа навчання у фізичному вихованні.

Люди, які мають великий руховий досвід, легше засвоюють нові рухи, у них швидше протікає процес формування нових навичок. Така взаємодія навичок, коли рухові дії, засвоєні раніше, сприяють більш швидкому засвоєнню нових, має назву "**позитивне перенесення навичок**"

Приклади: а) метання малого м'яча — метання списа (на початковому етапі);

б) їзда на велосипеді — управління мотоциклом;

в) акробатичні стрибки — стрибки у воду.

Поруч із позитивним перенесенням навичок у практиці роботи з фізичного виховання мають місце і такі явища, коли раніше засвоєні навички не допомагають, а навпаки, гальмують процес засвоєння нових рухів. Така взаємодія навичок відома під назвою **"негативне перенесення навичок"** або **"інтерференція навичок"**.

Найбільш частий прояв інтерференції навичок у тих випадках, коли у структурі рухових актів є схожість у початкових фазах та фіналі рухових дій, що засвоюються, та суттєва відмінність у головних фазах дій, котрі вивчаються (стрибок у висоту — бар'єрний біг).



### 3. Структура процесу навчання рухових дій

#### Передумови успішного засвоєння рухових дій.

**Перша передумова** — фізична підготовленість того, кого навчають, до розучування дій, що потребують проявів тих або інших рухових якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості і т.д.).

**Друга передумова** — наявність рухового досвіду, чим багатший фонд набутих раніше рухових умінь і навичок, тим швидше та без особливих труднощів буде здійснюватися навчання нової рухової дії. Рухові уявлення формуються по мірі накопичення рухового досвіду та фіксуються у довгочасній пам'яті.

**Третя передумова** — психічна готовність. Її ядром є мотивація навчальної діяльності та установка на послідовне вирішення часткових завдань. Учитель повинен стимулювати позитивні мотиви навчальної діяльності. Це досягається продуманою організацією навчального процесу, чіткою і послідовно здійснюваною системою вимог до навчальної дисципліни тих, кого навчають. Психічна готовність до оволодіння руховою дією визначається також ступенем розвитку вольових якостей, особливо коли дія пов'язана з ризиком та іншими досить значними психічними труднощами (акробатичні стрибки та стрибки у воду, стрибки на лижах з трампліна, швидкісний спуск на лижах, подолання опору суперника в єдиноборствах і т.д.).

У структурі навчання можна виділити три етапи:

**I. Створення уявлення про рухову дію. Початкове розучування**

МЕТА – створення моделі наступної дії. Формування рухового вміння.

**II. Поглиблене розучування**

МЕТА – Формування рухової навички

**III. Закріплення і вдосконалення рухової навички**

МЕТА – Формування рухового вміння вищого порядку, тобто реалізація рухової навички в умовах, які змінюються, забезпечення її варіативності

## Мета, завдання та особливості першого етапу

**Мета** першого етапу полягає у засвоєнні вправи в загальних рисах, в основному варіанті (формування уміння).

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) домогтись виконання вправи загалом;
- 4) усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Досягнення поставленої мети і вирішення завдань обумовлюють методику навчання. Для успішного формування рухового уміння велике значення мають методи слова та демонстрації. При плануванні навчального процесу вчитель повинен прагнути забезпечувати позитивний перенос навичок і уникати негативного.

## До демонстрації вправ на першому етапі висуваються такі

### ВИМОГИ:

- демонстрація повинна бути природною і досконалою, непридатним є надмірний варіант демонстрації. Вправу потрібно продемонструвати у такому вигляді, як цього будуть вимагати в учнів;
- 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 досягнення успіху, добре, якщо вправу демонструє однокласник;
- ефективними засобами демонстрації на цьому етапі є муляжі, макети, імітаційний показ, уповільнені кінокільцівки, які дозволяють учителю (як і в попередньому випадку) коментувати хід виконання вправи;
- при повторних демонстраціях треба міняти не тільки об'єкти спостереження, але й місце учнів при цьому;
- застосовують демонстрацію помилок учнів.

## До пояснення, покликаного формувати уявлення, висуваються такі

### ВИМОГИ:

- пояснюючи, говоріть не стільки про зовнішню структуру вправи, скільки про внутрішню суть рухової дії, причинно-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;
- чергуйте пояснення з демонстрацією і поєднуйте їх;
- приступають до **практичного оволодіння** руховою дією, освоюючи її загалом або по частинах. При цьому: широко використовуйте фізичну допомогу, зорові орієнтири та різноманітні звукові сигнали, "виконання" вправи в уяві — ідеомоторне тренування, радьте учням використовувати самоприкладки, самозвіти, самопроговорювання і таке інше, 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 про допущені помилки та шляхи їх усунення.

## Причини помилок при вивченні вправ

- 1) нераціональна методика навчання, обрана вчителем (неправильна послідовність вправ, негативна їх взаємодія, недостатній руховий досвід та фізична підготовленість, нераціональні методи навчання, погана організація навчально-виховного процесу тощо);
- 2) нерозуміння учнями поставлених завдань та техніки виконання вправ;
- 3) надмірне збудження або гальмування, що впливає на емоційний стан учнів;
- 4) страх виконувати рухову дію;
- 5) порушення ритму виконання вправи;
- 6) неправильне виконання попередніх фаз рухової дії або попередньої вправи в комбінації вправ;
- 7) невиконання або несвоєчасне виконання окремих рухів в руховій дії;
- 8) неправильний напрям рухів; недостатня або надмірна амплітуда; надмірна розслабленість або скутість;
- 9) втома, яка при перших спробах наступає раніше, ніж на наступних етапах навчання;
- 10) несприятливі умови виконання рухових дій (метеорологічні умови, неякісне устаткування та прилади тощо);
- 11) надмірне старання, що призводить до м'язового та нервового перенапруження.

## 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 вправи.

Досягають цього шляхом серійного багаторазового повторення рухової дії, збільшення кількості занять (особливо самостійних). При цьому в її виконання вносять необхідні корективи, уточнюють техніку окремих рухів і вправи загалом та усувають помилки, але не доводять учнів до втоми. В міру відпрацювання техніки кількість автоматизованих рухів збільшується, що, зрештою, приводить до формування динамічного стереотипу і тонкого м'язового відчуття. На другому етапі методика збагачується **змагальним методом**

## **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**:

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

Особливістю етапу є те, що сформована рухова дія ще не стійка до несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища (втомі, великих перерв у навчанні, різноманітних умов виконання).



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 (раніше засвоєними) діями;
  - підвищують обсяг і інтенсивність виконуваної роботи;
- використання ігрового і змагального методів;
- виконання в присутності сторонніх осіб на тлі підвищеного емоційного стану та втоми.

## Рівень досконалості та міцності засвоєння вправи перевіряють різноманітними способами:

1) визначення ступеня автоматизації рухової дії шляхом багаторазового серійного виконання вправи (наприклад, 10 штрафних кидків м'яча в баскетболі — оцінюється кількість точних кидків);

2) стійкість до втоми визначається кількістю повторень вправи до моменту порушення техніки;

3) стійкість до емоційних зрушень перевіряється результативністю виконання рухової дії в навчально-тренувальних заняттях та змагальній діяльності;

4) здатність до варіативного виконання рухової дії визначається ефективністю виконання вправи в різних умовах;

5) узагальнюючим критерієм оцінки рівня досконалості володіння вправою є ступінь надійності її використання в життєдіяльності.