

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

*Володимир Наумчук, Ірина Машиалер
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

Вступ. Удосконалення національної системи фізичної культури і спорту неможливе без належного наукового й навчально-методичного забезпечення. Особливостями проведення наукових досліджень у теперішній час є те, що вони здійснюються в умовах посилення міждисциплінарної взаємодії, становлення нових і розвитку традиційних видів спорту та напрямків цілеспрямованої рухової діяльності. При цьому залишається не вирішеним суттєве протиріччя між великими обсягами отриманих наукових знань і спроможністю втілити найактуальніші із них у практику [6].

У сучасному світі спортивні ігри представлені широким різноманітним складом. Завдяки своїй привабливості та доступності вони є одним із розповсюджених й улюблених видів фізичних вправ у людей різних соціальних груп, незалежно від їх віку, статі, місця проживання чи професії. Ігрові види спорту виступають невід'ємною складовою цілісної культури людства і в інтеграції з її іншими компонентами розвиваються як єдине ціле. У науковому просторі спортивні ігри розглядаються як універсальний чинник всебічного й гармонійного розвитку особистості, а їх цінність визначається можливістю активного та одночасного впливу на психофізіологічну і моторну сфери людини [7, 11, 13].

Постійна науково-практична актуальність феномена гри обумовлює подальший пошук шляхів удосконалення ігрових видів спорту, використання їх можливостей для задоволення потреб особистості та суспільства. У цьому контексті важливого значення набувають питання навчання спортивним іграм. Ґрунтовного переосмислення потребують вихідні положення методики навчання руховим діям і, зокрема, структура процесу навчання ігровим прийомам. Належне розв'язання цього завдання передбачає проведення якісного аналізу попередніх надбань з урахуванням того, що стало відомо пізніше. Адже спортивна наука, як і будь-яка інша, здійснює черговий крок та наближається до істини саме тоді, коли ставить під сумнів попередні висновки й вдосконалює теорію на основі нових даних та спостережень.

Мета дослідження – провести аналіз структури процесу навчання руховим діям в ігрових видах спорту.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез і узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

Результати дослідження. Дискусія. Цілеспрямований процес навчання руховим діям передбачає засвоєння людиною раціональних та ефективних способів управління своїми рухами, набуття таким шляхом відповідних умінь та навичок і пов'язаних з ними знань [2, 8, 17]. Оволодіння різними руховими діями має забезпечувати формування та розвиток у людини здатності управляти рухами, а також вивчення закономірностей рухів свого тіла.

В ігрових видах спорту цей педагогічний процес спрямований, насамперед, на опанування техніки – таких способів виконання рухових дій, за допомогою яких рухові завдання вирішуються з найбільшою ефективністю і дозволяють отримати перевагу над суперником. При цьому належне вирішення рухового завдання можливе лише за умови цілеспрямованого формування рухових установок і системи рухів. Спортсмен повинен розуміти роль і значення кожної із рухових дій в ігровій та змагальній діяльності, знати необхідні умови для їх становлення й удосконалення.

Навчання руховим діям є педагогічним процесом чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою спортивних ігор, а його результати пов'язуються з певними функціональними утвореннями, які визначаються, насамперед, як рухові уміння і навички. У процесі навчання руховим діям змінюється характер управління рухами, що

обумовлює підвищення рівня оволодіння технікою спортивних ігор. Тому формуванню рухової навички завжди передують освоєння спортсменом рухового уміння.

Рухове уміння ототожнюється з таким рівнем оволодіння руховою дією, який характеризується свідомим управлінням рухами, нестійкістю до дії чинників, що заважають її виконанню та нестабільністю результатів. Його сутність становить постійне вдосконалення способу виконання дії при осмисленому підході у процесі управління рухами. Формування рухового уміння потребує активної участі суб'єкта навчання, усвідомлення та аналізу ним поставлених завдань, умов їх виконання, управління власною інтелектуальною і руховою діяльністю.

У свою чергу, рухова навичка розглядається як оптимальний рівень володіння технікою дії, який характеризується автоматизованим (під мінімальним контролем свідомості) управлінням рухами, високою стійкістю та надійністю виконання. При автоматизованому управлінні рухами свідомість звільняється від необхідного контролю за деталями рухів, що, з одного боку, полегшує функціонування вищих механізмів управління рухами, а з іншого, – дозволяє спрямовувати увагу і мислення на результат та умови дії. Як підкреслює В. Костюкевич, «оволодіння руховою навичкою відбувається відповідно до низки законів: закону зміни швидкості у розвитку навички, закону «плато» (затримки) у розвитку навички, закону відсутності межі у розвитку навички, закону згасання, закону переносу навички тощо» [7, с. 68].

На думку М. Фоміна і Ю. Вавілова, у багатоступеневій системі довільних рухів навичка є не що інше, як засвоєне уміння вирішувати те чи інше рухове завдання [15]. Оскільки можливості вдосконалення рухової діяльності безмежні, Ю. Железняк та Ю. Портнов вважають, що в ході цілеспрямованого тривалого тренування спортсмен може досягти суперуміння – системи навичок вищого порядку [13]. Цей рівень володіння технікою характеризується варіативністю, творчістю, індивідуалізацією, високою стійкістю виконання цілісних рухових дій в ігрових та змагальних умовах при наявності несприятливих чинників внутрішнього і зовнішнього середовища. Суперуміння виникає на основі надійних рухових навичок виконання окремих ігрових прийомів, високого рівня розвитку фізичних якостей і системи спеціальних знань. На відміну від рухової навички суперуміння характеризується підвищенням ролі свідомості, яка забезпечує аналіз інформації в різноманітних ігрових ситуаціях, що проводиться в умовах обмеження часу, прийняття правильного рішення, вибір доцільного прийому гри та його способу, своєчасне і якісне його виконання.

Процес навчання руховим діям значною мірою визначається тим, що у ньому поєднуються педагогічні, психологічні й фізіологічні закономірності формування рухових умінь та навичок із законами теорії управління і вимогами принципів дидактики й спортивного тренування. Однак у спорті, як зазначає В. Платонов, «сама педагогічна установка на виконання руху є найважливішим елементом, що дозволяє спортсмену реалізувати рухову дію у всій складній взаємодії раціонально спланованих механічних, біологічних і психологічних компонентів» [12, с. 279].

За твердженням М. Берштейна психофізіологічні механізми побудови рухів проявляються на різних рівнях – спинного й довгастого мозку, підкіркових центрів та кори. Кожний рівень, як шар у центральній нервовій системі, має специфічні і тільки йому властиві моторні прояви [3]. Як правило, в організації рухів беруть участь одночасно декілька рівнів – безпосередньо той, на якому будується рух і всі інші, що знаходяться нижче. При цьому у свідомості людини представлені лише ті компоненти руху, які будуються на вищому, тобто провідному рівні, а робота нижчих рівнів здебільшого не усвідомлюється. У поглядах М. Берштейна головний зміст поняття системи рухів полягає в цілісності та взаємопов'язаності окремих рухів, які перетворюють їх у монолітне утворення [3]. Рівень побудови будь-якого руху визначається його змістом або завданням, що

підкреслює вирішальне значення такої психологічної категорії, як ціль (рухове завдання) для організації та протікання фізіологічних процесів.

Загальні механізми управління довільними рухами представлені у теорії функціональних систем П. Анохіна. Останні розглядаються дослідником як динамічні організації, що саморегулюються, діяльність усіх складових компонентів яких сприяє отриманню життєво важливих для організму пристосувальних результатів [1]. Центральним системоутворюючим фактором для кожної функціональної системи, на думку П. Анохіна, виступає результат діяльності. Функціональна система є універсальною моделлю для розуміння і побудови будь-якої структури, у тому числі, й рухової дії. Так будь-який закінчений рух складається з різних фаз, що послідовно змінюються, а саме: аферентний синтез, прийняття рішення, акцептор результатів дії, еферентний синтез, формування дії та оцінка досягнутого результату [7].

Розроблена П. Гальперінім теорія поетапного формування дії доводить визначальну роль свідомості у становленні і подальшому застосуванні рухових дій. Відповідно до неї при навчанні будь-якої дії доцільно розрізнити дві частини: орієнтовну і виконавчу. Орієнтовна основа дії включає систему умов, чинників та основних опорних точок – елементи рухової дії, що вимагають концентрації уваги для її успішної реалізації [16]. Основне завдання формування рухової дії полягає у становленні її орієнтовної частини, оскільки вона визначає виконання. Тому за рекомендаціями М. Богена, зусилля суб'єктів навчання повинні спрямовуватися не на постановку рухів, тобто створення і розвиток виконавчої частини рухових дій, а на формування їх орієнтовної основи [4].

Навчання руховим діям в ігрових видах спорту є складним динамічним керованим процесом, який пов'язується з оволодінням необхідними для ігрової та змагальної діяльності вміннями і навичками, засвоєнням загальноосвітніх та спеціальних знань. Іншою стороною цього єдиного педагогічного процесу виступає виховання, що передбачає формування цінностей, моральних норм як складової фізичної культури й спорту і неможливе без процесу навчання.

Загалом структуру процесу навчання руховим діям можна розглядати як внутрішню побудову педагогічного процесу пізнання і оволодіння технікою спортивних ігор, цілісність й тотожність якої забезпечується сукупністю закономірних взаємозв'язків усіх складових [10]. У побудові процесу навчання прийнято розрізнити певні етапи, які педагогічною метою розглядаються відносно ізольовано. Визначення етапів є умовним розподілом процесу навчання руховим діям, що відображає педагогічні та психофізіологічні закономірності. Оскільки вміння виступає педагогічною категорією, а навичка – психофізіологічною, то, як вказує Б. Ашмарин, «всі рівні володіння руховою дією можна висловити словами: «вмію», «добре вмію», «відмінно вмію» [2, с. 97]. Будь-який етап має власні особливості і характеризуються своєрідністю пізнавальної діяльності спортсменів, їх здатністю управляти своїми рухами під час виконання ігрового прийому, що вивчається. При цьому ефективність навчання на різних етапах оволодіння руховими діями забезпечується за умови встановлення взаємозв'язку між змістом кожного етапу і відповідним йому функціональним утворенням.

Сьогодні серед дослідників існують різні точки зору щодо кількості етапів навчання руховим діям. Найчисельніша група фахівців розрізняє три етапи. Зокрема цю думку розділяють В. Кузнецов, Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Наскалов, В. Платонов, Ж. Холодов, Б. Шиян та інші. Частина науковців (Б. Ашмарин, Ю. Железняк, Ю. Портнов, В. Савин, А. Лексаков та ін.), переважна більшість яких є представниками ігрових видів спорту, визначають чотири етапи навчання руховим діям. Ще одна група науковців (Г. Штарк, Г. Шнабель та ін.) пропонує розширити кількість відносно самостійних етапів до п'яти і більше.

Різноманіття поглядів авторів щодо кількості етапів навчання руховим діям можна пояснити специфікою виду спорту чи рухової діяльності, контингентом суб'єктів навчання,

вибором траєкторії наукового пошуку, його завданнями, особливостями мислення фахівців тощо. У будь-якому випадку структуру навчання руховим діям не можна розглядати як щось стале та незмінне. Вона репрезентує лише типові взаємозв'язки між елементами етапів, що відображають найбільш загальні закономірності навчання. При цьому розуміння та усвідомлення особливостей кожного етапу дозволяє досягнути весь механізм навчання рухової дії, що уможливує отримання запланованих результатів.

Розбіжність у кількості етапів означає відмінність їх спрямованості і змісту а, відповідно, й певну розбалансованість завдань, засобів, методів та педагогічних умов цілісного процесу формування рухових дій. Для обґрунтування оптимальної кількості етапів навчання руховим діям у спортивних іграх доцільно виходити з того, що ефективність навчання на різних етапах оволодіння ігровими прийомами забезпечується, у тому числі, й через встановлення взаємозв'язку між змістом кожного із них і відповідним функціональним утворенням. При цьому мета кожного етапу має бути зорієнтована і безпосередньо відображати результат – сформованість функціональних утворень, які виступають проміжними досягненнями на шляху спортивно-технічного вдосконалення. І якщо в ігрових видах спорту розрізняють чотири функціональні утворення – рухове уявлення, рухове уміння, рухову навичку та систему навичок вищого порядку (суперуміння), то логічним буде визначення аналогічної кількості етапів навчання руховим діям.

Враховуючи специфіку ігрових видів спорту, необхідно відзначити ще декілька чинників, що обумовлюють примат чотирьохетапної структури. Навчання ігровим прийомам має відповідати змагальним особливостям спортивних ігор, які не дозволяють спрямовано формувати конкретні різновиди рухових дій, що суттєво залежать від конкретної ігрової ситуації, дій партнерів і суперників. В ігрових та змагальних умовах жодна рухова дія не реалізується виокремлено, і завершення попереднього прийому гри може бути початком чи елементом іншого. Таким чином значення широкої варіативності та інтеграції ігрових прийомів значно підвищується. Окрім того, необхідність належного вирішення рухових завдань в умовах, що постійно змінюються, потребує невинного розвитку здатності спортсмена до творчості, імпровізації, креативної реалізації рухових дій.

Етапи навчання	I	II	III	IV
Назва	Створення передумов і ознайомлення з прийомами гри	Засвоєння рухових дій	Закріплення й удосконалення ігрових прийомів	Інтеграція рухових дій в ігрову і змагальну діяльність
Мета	Засвоєння рухових дій у загальних рисах, в основному варіанті	Деталізоване, відносно належне засвоєння рухових дій	Закріплення та удосконалення рухових дій	Інтеграція рухових дій в ігрову і змагальну діяльність
Результат	Рухове уявлення	Рухове уміння	Рухова навичка	Система навичок вищого порядку (суперуміння)
Результат навчання: оволодіння необхідними для ігрової та змагальної діяльності вміннями і навичками, засвоєння загальноосвітніх й спеціальних знань, формування цінностей, моральних норм поведінки спортсмена				

Рис. 1. Структура навчання руховим діям в ігрових видах спорту

Таким чином, структура навчання руховим діям в ігрових видах спорту має включати чотири етапи:

I етап – створення передумов і ознайомлення з прийомами гри;

II етап – засвоєння рухових дій;

III етап – закріплення й удосконалення ігрових прийомів;

IV етап – інтеграція рухових дій в ігрову і змагальну діяльність.

Мета першого етапу полягає у засвоєнні учнями рухових дій у загальних рисах, в основному варіанті. Вона конкретизується через реалізацію таких завдань: створення цілісного уявлення про технічні прийоми на основі відповідних знань; визначення рухового досвіду учнів і при необхідності його поповнення; забезпечення належного рівня розвитку фізичних якостей, що обумовлюють якісне оволодіння ігровими прийомами; виконання ігрових прийомів загалом, тобто формування орієнтовної основи діяльності; усунення зайвих рухів, які суттєво спотворюють техніку. Результатом першого етапу навчання ігровим прийомам виступає рухове уявлення.

Деталізоване, відносно належне засвоєння учнями рухових дій є метою другого етапу. Досягнення зазначеної мети передбачає вирішення комплексу завдань, а саме: уточнення техніки ігрових прийомів, їх просторових, часових, просторово-часових та динамічних характеристик щодо індивідуальних можливостей учнів; поглиблення розуміння закономірностей рухів у технічних прийомах, що вивчаються; досягнення правильного виконання ігрових прийомів, підвищення самоконтролю спортсменів; створення передумови варіативного виконання ігрових прийомів. На цьому етапі здійснюється формування рухового уміння.

Мета третього етапу – закріплення та удосконалення учнями рухових дій, а його основними завданнями визначаються такі, як: закріплення навичок володіння ігровими прийомами; розширення діапазону варіативності технічних прийомів; завершення індивідуалізації рухових дій. Третій етап навчання прийомам гри завершується формуванням рухової навички.

Провідною метою четвертого етапу виступає інтеграція рухових дій в ігрову і змагальну діяльність. Завдання цього етапу пов'язуються з досягненням комплексного утворення ігрових прийомів та провідних для їх виконання фізичних якостей; забезпеченням високої ефективності технічних прийомів в ігровій та змагальній діяльності. Упродовж четвертого етапу навчання відбувається становлення і розвиток суперуміння – системи навичок вищого порядку.

Вирішення проблеми якісного навчання ігровим прийомам передбачає досконале знання структури процесу навчання руховим діям, відповідних йому цілей, завдань та шляхів їх реалізації. Адже успішність педагогічного процесу визначається точністю формулювання цілей навчання руховим діям, передбаченням умов, у яких воно буде здійснюватися, а також правильністю підбору і реалізації на кожному етапі завдань, необхідних для їх досягнення. Цей цілеспрямований процес потребує активної позиції спортсмена, його постійної інтелектуальної діяльності, в також узгодженого з оволодінням ігровими прийомами розвитку рухових здібностей та особистісних якостей. Оцінити ефективність навчання можна шляхом порівняння фактичного рівня оволодіння руховими діями з поставленою метою і конкретними завданнями етапів педагогічного процесу. У свою чергу, точно й об'єктивно визначені результати навчання дозволяють коректувати й доповнювати систему цілей і завдань.

Висновки. Структура процесу навчання руховим діям в ігрових видах спорту відображає цілісний педагогічний процес, що умовно розподіляється на чотири етапи. Останні включають власні специфічні цілі, завдання, засоби і методи, які відображають педагогічні й психофізіологічні закономірності формування рухових уявлень, умінь, навичок та системи навичок вищого порядку. Кожний попередній етап навчання руховим діям забезпечує логічну основу для наступного, а його запланований проміжний результат

відповідає певному функціональному утворенню, яке поступово перетворюється в інше, обумовлюючи тим самим перехід на вищий рівень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Анохин П. К. Очерки физиологии функциональных систем. Москва: Медицина, 1975. 447 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник. Москва: Просвещение, 1990. 287 с.
3. Бернштейн Н. А. О построении движений. Москва: Книга по Требованию, 2012. 253 с.
4. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 193 с.
5. Еркомайшвили И. В. Основы теории физической культуры: курс лекций. Екатеринбург, 2004. 192 с.
6. Кайку М. Візії: як наука змінить ХХІ сторіччя / пер. з англ. А. Кам'янець. Львів: Літопис, 2004. 544 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
8. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Советский спорт, 2003. 464 с.
9. Наскалов В. М. Теория и методика физического воспитания: учеб.-метод. комплекс. Новополюк: ПГУ, 2008. 228 с.
10. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Астон, 2013. 96 с.
11. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч. посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
13. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю. Д. Железняк и др.; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. Москва: Академия, 2004. 520 с.
14. Теория и методика физического воспитания: учебник / Т. Ю. Круцевич и др.; под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т.1. 424 с.
15. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 224 с.
16. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения умственных действий: учебное пособие / под ред. П. Я. Гальперина, Н. Ф. Талызиной. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1968. 134 с.
17. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. Москва: Академия, 2000. 480 с.
18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. Ч.1. 272 с.

Анотація. У статті аналізуються наукові підходи фахівців до структури процесу навчання ігровим прийомам. Обґрунтовується оптимальна кількість етапів цього педагогічного процесу, визначаються мета, завдання та очікуваний результат для кожного із них, розкривається їх взаємозв'язок та взаємообумовленість. Надається характеристика руховим умінням, навичкам та суперумінням.

Ключові слова: навчання, спортивні ігри, структура, рухові дії.

Naumchuk V. I., Mashtaler I. I. Features of learning motor actions in game sports

Abstract. The article analyzes the scientific approaches of specialists to the structure of the process of teaching game techniques. The optimum number of stages of this pedagogical process is substantiated, the purpose, tasks and expected result for each of them are determined, their interconnection and interdependence are revealed. Characteristics of motor skills, skills and super skills are given.

Keywords: training, sports games, structure, motor actions.