

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОСОБИСТІСНА МОБІЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК В УЧНІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

А.О. Артюшенко, В.П. Лєдок, М.І. Зуєнко

Черкаський інститут банківської справи УБС НБУ (м. Київ), Україна

Вступ. У процесі навчально-фізкультурної діяльності людина постійно виконує не прості механічні дії, а свідомі, навмисні дії, які у ситуаціях постійно змінюються. У зв'язку з цим ми вважаємо за необхідне вести мову про мобільність особистості або про особистісну мобільність. На нашу думку, особистісна мобільність як готовність до активних дій у будь-якій ситуації є найбільш значущою для багатьох видів професійної діяльності і суспільно активної поведінки. Це безумовно потребує прояву мобільності, тобто швидкого оцінювання ситуації, аналізу власних можливостей, прийняття адекватного рішення про спосіб дії, подумкового створення програми дії, її виконання, самоконтролю, самокорекції й самомобілізації власних можливостей [2].

Проте аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що змістова сутність поняття «особистісна мобільність» залишається невизначеною. Частіше за все мобільність розглядається в самому спрощеному варіанті як здатність до діяльності. Заняття фізичними вправами, особливо спортивними і рухливими іграми, сприяють розвитку в школярів життєво важливих фізичних якостей, виховують свідому дисципліну, здатність до активних самостійних і ініціативних дій. В той же час виконання більшості фізичних вправ у процесі навчально-фізкультурної діяльності і в спорті потребує володіння довільними спеціалізованими прийомами і рухами, що називається спортивною технікою. Мова йде про те, що будь-яка довільна рухова дія людини характеризується не тільки зовнішніми проявами самого руху, але й смисловою стороною і навмисністю. Довільними вважається такий рух і рухова дія який є навмисним, який виникає за розумним рішенням і управляється свідомістю людини [5]. Вважаємо, що це положення підкреслює величезну значущість для процесу навчання рухових дій саме психологічної складової. Незважаючи на це формування рухових умінь і навичок у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл здійснюється переважно шляхом механічного повторення фізичних вправ без активного зосередження свідомості й інтелектуальних можливостей. На нашу думку, це обумовлено поперед за все недостатньою розробленістю цієї проблеми, відсутністю чітких теоретико-методичних положень з проблеми управління довільними рухами, що негативно впливає на розуміння змістової сутності процесу навчання рухових дій.

Аналіз психолого-педагогічної літератури за темою показує актуальність подальшого вивчення теоретичних і методичних питань формування рухових навичок у процесі фізичного виховання як складової особистісної мобільності як здатності до діяльності у ситуаціях які змінюються.

Мета і методи дослідження – визначити сутність поняття «особистісна мобільність», вивчити сучасні теоретичні підходи до формування рухових навичок, як складової професійної компетенції вчителів фізичної культури.

В якості метода дослідження використовували аналіз психолого-педагогічної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Діяльність людини різноманітна. Різні цілі, завдання і умови діяльності викликають і різні вимоги до людини і її мобільності.

З цього приводу В.Платонов [7] пише, що формування теорії управління рухами протягом багатьох років стримувалося одностороннім розвитком біомеханіки і фізіології рухового акту. Ізольоване вивчення рухів з позицій механіки у відриві від психічних та фізіологічних процесів, а також односторонній підхід до управління рухами і формування рухового навичу на основі теорії про умовні рефлекси, на думку В.Платонова, суттєво загальмувало розвиток теорії будови рухів. Саме це обумовлює актуальність робіт М.Бернштейна [3], згідно концепції якого живий рух є не простою реакцією на вплив зовнішнього середовища, а цілеспрямованою дією, керованою в ході його виконання, і являє собою не ланцюжок деталей, а цілісну структуру, яка складається з багатьох взаємодіючих елементів [7, с. 181]. Основою теорії будови і управління рухами є роботи М.Бернштейна, П.Анохіна, Л.Виготського, О.Леонтьєва, Е.Ільїна. Саме ці роботи сприяли форму-

ванню сучасних уявлень і теоретичних підходів до формування рухових умінь і навиків у процесі фізичного виховання.

Нажаль вказані сучасні теоретичні положення ще не є обов'язковими для теоретичного й методичного опрацювання у процесі формування професійно-педагогічної підготовленості майбутніх вчителів фізичної культури.

Також важливими для розуміння управління складними рухами є уявлення М.Бернштейна [3] про ієрархічну будову психомоторіки людини. Рухи, які розрізняються за смисловими характеристиками і руховому складу, забезпечуються різними рівнями. Тобто стосовно до кожного руху формується своя функціональна система управління. Найбільш детально механізм управління рухами і діяльністю представлений у схемі П.Анохіна [1], яка, на думку Е.Ільїна [5], цілком докладається і до довільного управління. Основою процесу управління рухами П.Анохін [1] вважає циклічність, яка припускає, що кожний руховий акт повинен закінчуватися зворотною аферентацією, яка сигналізує про результат руху.

Опис живих рухів привів до виникнення відповідної термінології: «образ рухової дії», «рухове завдання», «передбачення», «ідеомоторний акт», «модель потрібного майбутнього», «довільне управління», «довільна регуляція», «мобільність», «спритність», «вольова регуляція» та ін. Незважаючи на це складності в розумінні проблеми, яка розглядається, пов'язані, на наш погляд, саме з відсутністю єдиної думки з приводу термінів, які використовуються різними авторами при описі одних і тих же або близьких понять. Неоднозначність понять і відсутність загальноприйнятих термінів приводить до того, що автори часто сперечаються не по суті явищ, які вивчаються, а про слова, якими ці явища можна описати. На нашу думку, найбільш широким, змістовним й сучасним поняттям для опису свідомої рухової діяльності є поняття «особистісна мобільність».

Характеризуючи руховий навик, Е. Ільїн [5] пише, що у нормі будь-який навик – це навмисно, тобто свідомо, по цільовому призначенню чинена дія. Це означає, що людина свідомо ставить перед собою мету, свідомо обирає способи її досягнення (цей момент в управлінні може бути значно скорочений), свідомо здійснює контроль за результатом дії і свідомо ж ретроспективно аналізує зроблену дію, якщо в цьому виникає необхідність. Свідомість виконання конкретних фізичних вправ проявляється в тім, що повторення, необхідні для засвоєння навички, людина робить не механічно, заради самих повторень, а свідомо, з метою виконання конкретного завдання в кожний спробі. Питання в тім, на що конкретно під час виконання рухової дії спрямована свідомість (увага), що в цей момент усвідомлюється, контролюється. На думку Е. Ільїна [5] концентрована увага людини у процесі виконання дії може бути спрямована на саму дію, на результат дії й на ситуацію, у якій вона виконується.

Перемикання концентрованої уваги в окремі моменти виконання дії (з дії – на ситуацію або на результат) прийнято визначати як динамічний контроль. Говорячи про це, М.Бернштейн [3] писав, що при автоматизації свідомість розвантажується лише від другорядних за змістом деталей корекційного керування рухами. Провідні ж значущі корекції ніколи не йдуть із поля свідомості людини, вони лише перемикаються з одного рівня регуляції рухами на інші відповідно до того, що в цей момент більше потребує контролю. У процесі засвоєння складних фізичних вправ простіша дія легше випадає з під динамічного контролю із залученням концентрованої уваги на результат дії або ситуацію [4].

Складність усвідомлення рухової дії, яка розучується, полягає в тому, що учень повинен пам'ятати послідовність цієї дії, він змушений не просто контролювати дію, одержувати інформацію, але й у процесі виконання аналізувати її, порівнюючи те, що є з тим, що потрібно бути.

У сучасній науковій й методичній літературі цей момент незважаючи на його важливість практично не обговорюється. На нашу думку, саме ця психологічна складова є основою формування рухових навичок й саме ця складова частіше за все випадає з поля зору вчителів фізичної культури в зв'язку з їхньою недостатньою професійною компетентністю з цього найважливішого питання.

Нажаль, як у практичній діяльності так і в спеціальній літературі ще можна зустріти рекомендації з формування рухового навички за принципом становлення умовних рефлексів шляхом багаторазового повторення стандартних вправ. Проти застосування такого підходу застерігав М.Бернштейн, який в 1947 році писав: «Глумачення утворення рухового навички як повторення умовних зв'язків принесло відчутну практичну шкоду головним чином тим, що вона виправдовувала монотонне пасивне розучування, в якому основний наголос робився на кількості виконаних повторень». Це безумовно не заперечує необхідності багатократного повторення рухових дії у

процесі навчання. Важливо так організувати процес багаторазового повторення вправ, щоб він не суперечив об'єктивним закономірностям формування рухового навичку.

На думку В.Платонова [7] при роботі над технікою виконання фізичних вправ завжди слід пам'ятати, що «процес, який протікає при цьому в центральній нервовій системі завжди є повним активного пошуку все більш і більш адекватних в усіх відношеннях рішень конкретного рухового завдання». Центральна нервова система проходить через велику кількість проб, помилок, що в решті-решт забезпечує найбільш раціональне й точне рішення рухового завдання. В цих пошуках оптимальних рішень полягає одна з причин тривалості роботи над руховим навичком.

Таким чином, можна вважати, що здатність людини до проявів особистісної мобільності, швидкого засвоєння рухових навичок значною мірою визначається психологічною складовою, наявністю мотиву, здатністю до аналізу ситуації й власних можливостей, здатністю до прийняття рішення й створення програми дії, здатністю до свідомого контролю, корекції і самомобілізації у зв'язку з цим у процесі формування рухових навичок компетентний вчитель фізичної культури повинен створювати такі умови, які сприяють концентрації уваги учнів на конкретних параметрах рухів, на мобілізації власних індивідуально-психологічних можливостей вимикаючи механічне повторення. Саме інтелектуальна складова є вирішальною у процесі формування рухових навичок, що на нашу думку, має суттєву методичну й практичну значущість.

Висновки:

1. Поняття «особистісна мобільність» визначається нами як здатність до свідомої і результативної діяльності, як здатність швидко засвоювати нові рухові навички. Саме свідомість і навмисність вважаються основними признаками довільної діяльності й довільного управління.

2. Успішність процесу формування рухових навичок значною мірою визначається психологічною складовою. У процесі формування рухових навичок компетентний вчитель фізичної культури повинен створювати такі педагогічні умови, які сприяють концентрації уваги учнів на конкретних параметрах рухів, на мобілізації власних індивідуально-психологічних можливостей вимикаючи просте механічне повторення. Саме інтелектуальна складова у процесі формування рухових навичок є вирішальною.

3. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми здатності людини до активної, творчої діяльності. Перспективним, на наш погляд, є обґрунтування теоретико-методичних основ формування особистісної мобільності в учнів загальноосвітньої школи у процесі навчально-фізкультурної діяльності.

Література:

1. Анохин П. Очерки по физиологии функциональных систем. /П.Анохин.— М., 1975. — 447 с.
2. Артющенко А.О.,Артющенко О.Ф. Особистісна мобільність як здатність до діяльності і до свідомої регуляції довільних рухових дій. /Андрій Артющенко, Олександр Артющенко//Теорія і практика фізичного виховання. — 2009.- №2.-С.204-213.
3. Бернштейн Н. О построении движений. /Н.Бернштейн.— М.: Медгиз, 1947. — 255с.
4. Виготский Л. Педагогическая психология. /Л.Виготский. — М.: Педагогика, 1991. — 480с.
5. Ильин Е. Психология воли. /Е.Ильин. — СПб.: Питер, 2000. — 288с.
6. Леонтьев А. Деятельность. Сознание, Личность. /А.Леонтьев. — М., 1977. — С. 183.
7. Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. /В.Платонов. — К.: «Олимпийская литература», 1997. — 583 С.