





Умовні позначення:

-  – субкритичні періоди
-  – критичні періоди низької чутливості
-  – критичні періоди середньої чутливості
-  – критичні періоди високої чутливості

ВИСНОВКИ. Використовуючи концепцію перспективно-випереджаючого навчання Л.С. Виготського вдалося з нового боку показати механізм побудови навчання руховим навичкам при оволодінні спортивною технікою.

Розкривається механізм і структура теорії передбачення в діалектичному переході від зони актуального розвитку рухових навичок (знання) до зони найближчого розвитку рухових навичок (уміння) і зони перспективно-прогнозованого рівня (первинна навичка).

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г. М. Дидактична система фізичної культури і спорту/ Г. М. Арзютов/ Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт. Збірник наукових праць за ред. Г.М. Арзютова. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011, вип.10, с.23-29.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - К.: Вища шк. Головное изд-во, 1984. - 352 с.
4. Arziutov G. Mathematical modeling of high-rank athlete preparation to Olympics/ The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept.25. 1995. - p.16.
5. Geesink A. JUDO en evolution. / Antwerpen: A. W. – Bruna Zoon Utrecht, 1977. – 160 p.
6. Gusztáv Vikartóczy. Modern Önévelőési alapokon. – Készült, 1998-ban. – 221 s.
7. Kondratowicz K. Jiu-jitsu. Sztuka walki obronnej. / K. Kondratowicz – Warszawa: Czasopisma Wojskowe, 1991. – 405 s.

УДК 37.034

Артюшенко А.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ДЕЯКІ ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОВІЛЬНОГО УПРАВЛІННЯ ТА НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

У статті проаналізовані деякі теоретичні аспекти навчання рухових дій в процесі фізичного виховання у світлі теорії довільного управління. Розглядається змістова сутність поняття «особистісна мобільність», функціонування якої забезпечує результативність діяльності. Показана значущість психологічної складової в процесі формування рухових навичок.

Ключові слова: рухові навички, навчання рухових дій, довільне управління, особистісна мобільність.

Артюшенко А.А. Некоторые теоретические аспекты произвольного управления и обучения двигательным действиям. В статье проанализированы некоторые теоретические аспекты обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания в свете теории произвольного управления. Рассматривается сущность понятия «личностная мобильность», функция которой обеспечивает результативность деятельности. Показана значимость психологической составляющей в процессе формирования двигательных навыков.

Ключевые слова: двигательные навыки, обучение двигательным действиям, произвольное управление, личностная мобильность.

Artyushenko A.A. Some aspects of any management and training by motive actions in the course of physical training. In article some theoretical aspects of training in motive actions in the course of physical training in the light of the theory of any management are analyzed. The essence of the notion of "personal mobility", funkcia which provides performance. The importance of a psychological component in the course of formation of motive skills is shown.

Key words: motive skills, training in motive actions, any management, personal mobility.

Вступ. Виконання більшості фізичних вправ потребує володіння довільними спеціалізованими прийомами і рухами. Будь-яка довільна рухова дія людини характеризується не тільки зовнішніми проявами самого руху, але й смисловою стороною і навмисністю. Довільним вважається такий рух і рухова дія, який є навмисним, який виникає за розумним рішенням і управляється свідомістю людини [5].

Протягом багатьох років формування теорії управління рухами стримувалося одностороннім розвитком біомеханіки і фізіології рухового акту [8]. 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 [2], 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 [8]. Основою теорії будови і управління рухами є роботи П. Анохіна, М. Бернштейна, Л. Виготського, Е. Ільїна. Саме ці роботи сприяли формуванню сучасних методичних підходів до навчання рухових умінь і навичок у процесі фізичного виховання. Важливими для розуміння механізмів управління складними рухами є уявлення М. Бернштейна [2] про ієрархічну будову психомоторики 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 [6], цілком докладається і до довільного управління. Основою процесу управління рухами П. Анохин [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», «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.

Аналіз психолого-педагогічної літератури за темою показує **актуальність** подальшого вивчення теоретичних і методичних питань формування в учнів загальноосвітньої школи здатності до результативної рухової діяльності, здатності до управління довільними рухами.

Дослідження виконано відповідно до основних напрямів науково-дослідної роботи лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання АПН України в межах державної теми «Науково-методичне забезпечення нових програм з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл» (державний реєстраційний номер 0108U001215).

Мета дослідження – проаналізувати теоретичні аспекти навчання рухових дій у процесі фізичного виховання у світлі теорії довільного управління. В якості метода дослідження використовували аналіз психолого-педагогічної літератури.

Результати дослідження. Діяльність людини різноманітна. Різні цілі, завдання, умови діяльності зовнішні й внутрішні труднощі викликають і різні вимоги до людини і її мобільності. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє стверджувати, що регуляція (управління) довільних рухових дій пов'язується з такими поняттями як «координація» і «спритність». Координація визначається як керування узгодженістю та сорозмірністю рухів. Поняття «спритність» досі не має загально визнаного визначення. За М. Бернштейном [2] спритність – це здатність вирішувати рухове завдання в неочікувано виникаючих складних або абсолютно нових умовах, це рухова знахідливість, кмітливість. До поняття «спритність» включається також здатність людини швидко оцінювати ситуацію, швидко приймати адекватне рішення й раціонально діяти в різних ситуаціях. Це підкреслює значущість психологічної складової. Саме тому ми розглядаємо поняття «особистісна мобільність», яке, на нашу думку, точніше відображає здатність людини до свідомої регуляції поведінки і діяльності, що різними авторами визначається як «довільне управління», «довільна регуляція», «вольова регуляція». Все це ототожнюється з поняттям «воля». Саме воля визначається багатьма психологами як найвища форма

довільної регуляції поведінки й діяльності, саме волю називають здатністю людини свідомо регулювати свою поведінку і діяльність [3,6,9]. Тому поняття «особистісна мобільність» її функціонування визначається в першу чергу психологічною складовою. Теоретичним підґрунтям розуміння мобільності, як наукової проблеми є теорія управління довільними руховими діями (П. Анохін, М. Бернштейн, Л. Чхайдзе), а також наукові положення про стадії (етапи) процесу довільних дій (Л. Виготський, В. Іванников, С. Рубінштейн, В. Селіванов). У результаті теоретичного аналізу поняття «мобільність» ми розуміємо як здатність до швидкої й активної діяльності, що залежить від сукупності індивідуальних особливостей і можливостей людини. Поняття «особистісна мобільність» визначено як здатність людини на основі глибокого усвідомлення мети, аналізу зовнішніх і внутрішніх умов її досягнення приймати оптимальні рішення про спосіб дії, створюючи у внутрішньому плані програму дії, свідомо мобілізувати власні індивідуально-психологічні можливості для досягнення мети, корегувати їх у контексті специфіки дії колективних суб'єктів, здійснювати самооцінку, самоконтроль і самокорекцію під час виконання дії та самостійно проводити аналіз результатів діяльності. З'ясовано, що доцільно розглядати три взаємопов'язані і взаємозумовлювальні складові особистісної мобільності: мотиваційну, змістово-орієнтаційну, операційну.

Розглядаючи особистісну мобільність як здатність до дії і говорячи про структурні компоненти діяльності (за Г. Костюком), ми враховували, що поперед за все слід пам'ятати те, заради чого виконується та чи інша дія, тобто мотив. Більш того, мотив (за В.Іванниковим) пов'язується не тільки з функцією спонуки, а більшою мірою наділяється функцією спрямування діяльності, її регуляції, слугує основою для вибору цілей, засобів, методів дії, енергетизує поведінку. Мотив, таким чином, уявляється як необхідна складова функціональної структури особистісної мобільності. Згідно теорії функціональних систем П. Анохіна, поведінка починається не із мотиваційного збудження, яке є, а будується як компромісне рішення в результаті співставлення мотивації, ситуаційної аферентації і даних пам'яті. Таким чином, формування спонуки до дії ми розглядаємо як побудову окремих моментів мотивації: готовності до діяльності, її спрямованості, вибору засобів і способів дії, вибору місця і часу дії, створення впевненості в успіху тощо. Тому в процес мотивації включаються такі утворення, як потреби, мотиви, емоції, світогляд, особистісні якості, уявлення особистості про власні здібності, прогноз результатів дії, внутрішні і зовнішні можливості. Активізацію цього процесу ми вважаємо однією із головних умов успішного навчання рухових дій. В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури ми дійшли висновку, що основою довільної регуляції поведінки і діяльності при наявності у свідомості одночасно двох або більшої кількості варіантів дій є прийняття рішення про дію. Попереднє прийняття рішення про дію є основною ознакою активних, наполегливих дій.

Розроблена нами схема функціональної структури особистісної мобільності представлена на рис. 1. Прийняття рішення про конкретну дію здійснюється в результаті аналізу цінності і значущості цілей, аналізу передбачуваних результатів цієї дії. Істинною причиною усіх вчинків можна вважати роздуми..

Саме за допомогою роздумів досягається розуміння цінності й значення мети, оцінюються зовнішні труднощі і власні можливості, формуються уявлення про мету, про майбутній результат, виникає власне хотіння, приймається рішення про дію. Тільки в результаті роздумів і уявлень людина приймає рішення і каже собі: «Я цього хочу, я це зможу зробити, я це зроблю». Прийняття рішення про дію ми також вважаємо найважливішою складовою особистісної мобільності як здатності до діяльності. Прийняття рішення про дію передуює програмуванню рухових дій. Створення програми дії і діяльності в цілому повинно передбачати основні характеристики рухів (просторові, часові, силові) і всю послідовність рухової дії в деталях. Прийняття рішення і програмування пов'язані зі здатністю людини «зазирати вперед», тобто екстраполювати майбутнє. Після завершення складання програми дії починається процес виконання рішення за створеною програмою. В процесі виконання дії або діяльності людина в залежності від власних можливостей оцінює, аналізує її і по можливості контролює (рис. 1.). По закінченні дії в свідомості людини обов'язково відбувається оцінювання результату діяльності, співставлення виконаних дій з прийнятою до цього програмою, проводиться самоаналіз виконаних дій. Все це, на нашу думку, є необхідною умовою формування рухових навичок.

З цього приводу Е. Ільїн [6] 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 управління 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 навичку, людина робить не механічно, заради самих повторень, а свідомо, з метою виконання конкретного завдання в кожній 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 [6] концентрована увага людини в процесі виконання дії може бути спрямована на саму дію, або на її окремі складові, на результат дії й на ситуацію, у який вона виконується.

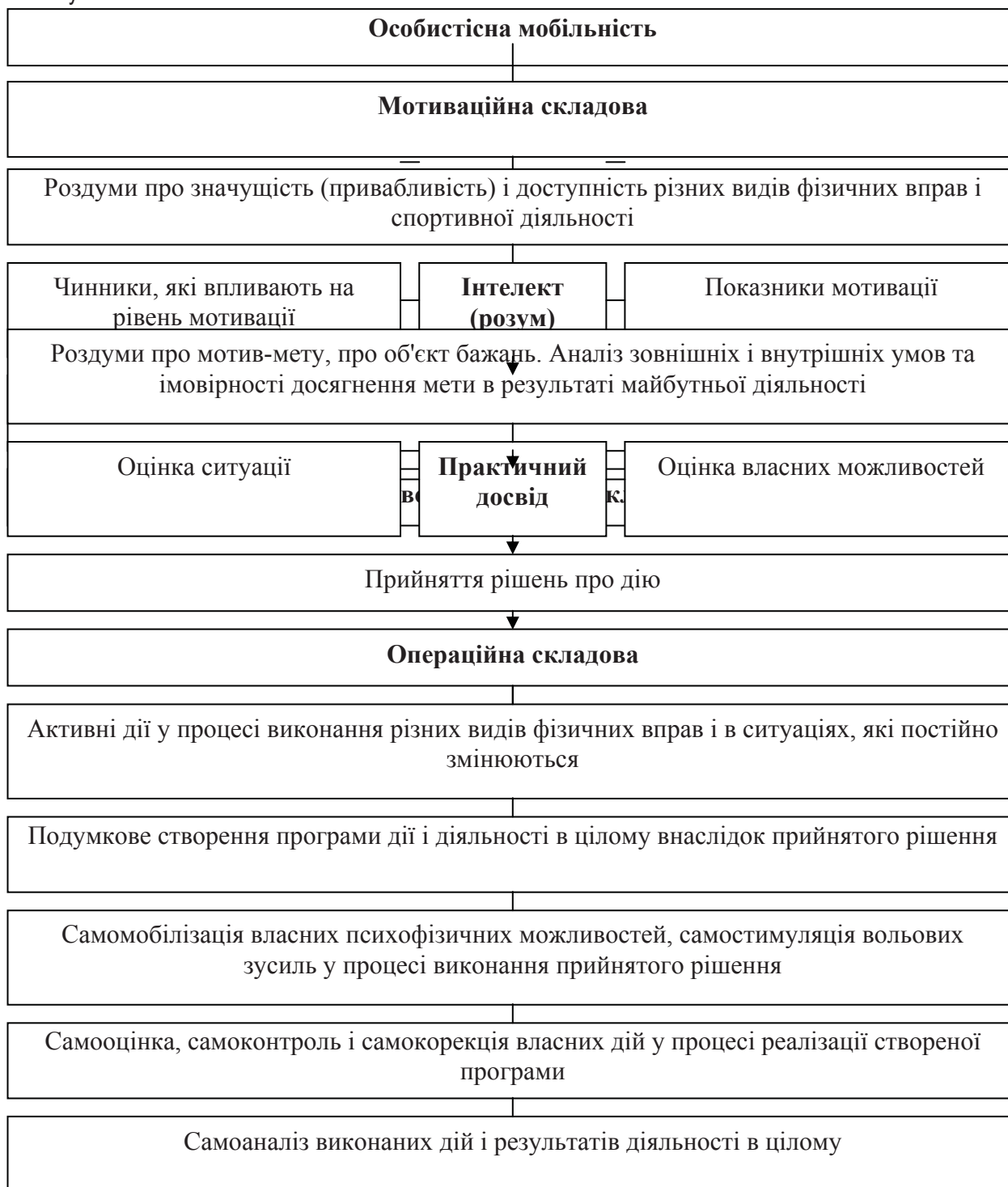


Рис. 1 Функціональна структура особистісної мобільності

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 писав, що під час автоматизації дій 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.

Складність усвідомлення рухової дії, що 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 на цей момент, незважаючи на його важливість, не акцентується увага. На нашу думку, саме ця психологічна складова є основою формування рухових навичок.

Говорячи про автоматизованість дій треба розуміти її як можливість відключення динамічного контролю (концентрованої уваги) від якихось деталей і параметрів дії. За визначенням П. Рудика, автоматизована дія виконується не при вимиканні свідомості, а при розподілі уваги. Таким чином, можна вважати, що здатність людини до діяльності, до довільного управління 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, самообілізації у процесі виконання, а також аналізу результатів діяльності. В свою чергу прийняття рішення про дію в кожній конкретній ситуації, наприклад, у спортивних іграх в значний ступені залежить не тільки від фізичної й технічної підготовленості, але і від рівня розвитку вольових якостей: сміливості, рішучості, наполегливості, витримки, самовладання та інш. Виконання прийнятого рішення потребує відповідного прояву вольових зусиль. В зв'язку з цим у процесі формування рухових навичок слід створювати такі умови, які сприяють концентрації уваги учнів на конкретних параметрах рухів, вимикаючи можливість механічного повторення. Саме психологічна складова (мислення, пам'ять, увага, сприйняття) є вирішальною в процесі формування рухових навичок, що на нашу думку, має суттєву методичну й практичну значущість під час навчання рухових дій.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що саме свідомість і навмисність вважаються основними признаками довільної діяльності й довільного управління.

Поняття «особистісна мобільність» відображає здатність людини до управління довільними руховими діями, підкреслює значущість особистісних якостей під час свідомої рухової діяльності.

2. Успішність процесу формування рухових навичок значною мірою визначається психологічною складовою: наявністю сформованого мотиву діяльності, здатністю до аналізу ситуації й власних можливостей, здатністю до прийняття рішення й створення у внутрішньому плані програми дій, здатністю до свідомого контролю, корекції, самообілізації, а також до аналізу результатів діяльності.

У процесі формування рухових навичок необхідно створювати такі педагогічні умови, які сприяють концентрації уваги учнів на конкретних параметрах рухів, вимикаючи можливість простого механічного повторення. Мислення, пам'ять, увага, сприйняття є невід'ємною частиною процесу формування рухових навичок.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми управління довільними рухами та навчання рухових дій. Перспективним, на наш погляд, є обґрунтування теоретико-методичних основ формування особистісної мобільності та її складових в учнів загальноосвітніх шкіл у процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. / П. К. Анохин // – М., 1975. – 447 с.
2. Бернштейн Н. О построении движений. / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 255с.
3. Виготский Л. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте /Л. С. Виготский // Собрание сочинений. – 1982. – Т.2. – С. 454–466.
4. Виготский Л. Педагогическая психология. /Л. Виготский// – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
5. Головей Л. Психология становления субъекта деятельности в периоды юности и взрослости : автореферат дис. ... д-ра наук./ Л. А. Головей// – СПб., 1996. – 42 с.
6. Ильин Е. Психология воли. /Е.Ильин// – СПб. : Питер, 2000. – 288с.
7. Леонтьев А. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Леонтьев// - М., 1977. – С. 183.
8. Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Платонов – К. : «Олимпийская литература», 1997. – 583 с.
9. Сеченов И. Избранные произведения. / И.Сеченов // – М., 1953.