

Основною організаційною формою фізичного виховання у вищому навчальному закладі є: лекція, семінарське та практичне заняття, які проводиться фахівцями фізичного виховання відповідно до навчальних програм, забезпечуючи студентам (курсантам) базовий обсяг фізкультурних знань, умінь і навичок. Крім навчальних занять, широко використовуються позааурочні форми: заняття у фізкультурних гуртках і секціях, у групах загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури тощо. Важливими формами фізичного виховання дітей і молоді є заняття в спортивних школах, клубах за інтересами, а також самостійні заняття фізичними вправами. У житті кожної людини завжди можна знайти місце для фізичних вправ.

Список використаних джерел:

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначєєв Д. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студентів вищих навч. закладів фізич. виховання і спорту. К., 2008. 392 с.

ГРИБАН В. Г.,

*професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,*

*Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор біологічних наук, професор
(Україна)*

МЕЛЬНИКОВ В. Л.,

*доцент кафедри природно-наукових дисциплін,
Західно-Казахстанський інноваційно-технологічний університет,
кандидат біологічних наук, доцент
(Казахстан)*

**МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

Hryban V. G. Melnikov V. L. Mechanism of formation of motor skills in physical education and sports.

Keywords: formation mechanism, stages, motor skills, physical education, sports.

Діяльність спортсмена виступає у формі нормативно закріпленого стереотипу, в якому узагальнений як власний досвід та здібності, так і попередників. Засвоєння нормативно закріпленого способу діяльності відбувається на основі формування інтегрального образу дій, спрямованих на досягнення результату відповідно до образу-мети. Образ-мета як ідеальне

уявлення про результат досягається завдяки програмі дій над реальним предметом, що динамічно змінюється в процесі діяльності. Оскільки формування навички має предметно-дійову та психологічну основу, то в процесі навчання формуються і засвоюються інтегральний образ дій та інформаційна основа діяльності [1].

В результаті спортивного навчання засвоюються певні поєднання різних рухових та розумових дій на основі умовно-рефлекторних механізмів, які є основою конкретного тренувального завдання і знаходять підкріплення у вигляді корисного результату. Результатом навчання формуються системи таких рухових навичок, як:

- сенсорно-перцептивні (сприймання-розпізнавання способів руху, форм, віддалі, швидкості руху);
- моторні (потужності виконання спортивних рухів, дій, операцій);
- інтелектуальні (прийоми, розв'язання задач).

Рухові навички являють собою складні системи умовних рефлексів, об'єднаних окремим завданням. Механізм їх побудови здійснюється за принципом динамічних стереотипів, тобто утворенням і функціонуванням в корі головного мозку стійких систем тимчасових нервових зв'язків між нервовими центрами окремих елементарних рухів та розумовими актами.

В процесі формування спортивних навичок у тренуваного поступово зникають зайві рухи, зменшується напруження, увага переноситься з процесу на результат, виробляється ритм дій і можливість довільно змінювати темп вправ. Таким чином, формується автоматизм рухів і дій та створюються умови для одночасного виконання більш складної аналітико-синтетичної діяльності.

Процес формування спортивних навичок включає декілька етапів, які різняться особливостями виконання дій і механізмами нейрорегуляції [2].

Попередній етап – початок усвідомлення навичок, чітке розуміння мети, але недостатнє уявлення про способи її досягнення; при виконанні дій мають місце значні помилки.

Аналітичний етап – оволодіння окремими елементами дій, чітке розуміння того, як потрібно виконувати дії, поєднується з неточним, нестабільним їх виконанням, зайвими рухами при інтенсивній концентрації довільної уваги.

Синтетичний етап – формування цілісної системи рухів, дій, автоматизація навичок, коли виконання вправи стає все більш якісним, зникають зайві рухи, послаблюється довільна увага.

Етап закріплення і високої автоматизації дій. Точне, економне, стабільне виконання дій поєднується з виконанням інших більш складних дій під контролем свідомості.

Рухові навички формуються в процесі фізичного тренування – цілеспрямованого систематичного повторення діяльності з метою підвищення її якості.

З фізіологічної точки зору фізична вправа являє собою процес пристосування і відповідної зміни фізіологічних функцій організму людини для найбільш ефективного виконання конкретної роботи. В процесі тренування по мірі формування рухових навичок відбувається суттєві зміни у фізичних якостях, (сили, швидкості, витривалості, мобільності тощо) і визначаються способи їх найбільш раціонального використання, зі зменшенням енергетичних затрат на виконання вправ. Вправи є дієвим засобом розвитку резервів організму, методом удосконалення діяльності.

В процесі вправ встановлюється злагоджена взаємодія між центральною нервовою системою, рецепторами, серцево-судинною, дихальною та іншими системами організму, оскільки на початкових етапах має місце неузгодженість в їх роботі, різна лабільність окремих ланок функціональної системи.

Узгодження ритмів забезпечується за рахунок адаптації фізіологічних систем, їх здатності змінювати свої характеристики в процесі роботи. Завдяки погодженню лабільності компонентів функціональної системи засвоюється ритм.

Досконалість спортивних навичок оцінюється кількісними і якісними показниками тренуваної особи, а також такими фізіологічними показниками:

- стійкість навичок, яка характеризується варіабельністю часу виконання вправ, амплітудою і протяжністю траєкторії рухів;
- концентрація нервових процесів, коли сформовані умовні рефлексії виникають лише у відповідь на подразники певної якості і сили і не виникають на подібні подразники, які мають інше сигнальне значення.

Ефективне спортивного тренування досягається при забезпеченні таких умов:

- наявність в тренуваного установки на підвищення спортивної майстерності, досягненні поставленої мети, для чого обліковуються результати виконання вправ, проводиться аналіз допущених помилок на основі контролю і самоконтролю;
- постійний і поступовий перехід в процесі навчання від менш складного до більш складного, але посилюючого матеріалу;
- правильний розподіл повторень у часі. Повторення не повинні бути надто частими, щоб не порушувати сформовані умовнорефлекторні зв'язки.

Швидкість формування рухових навичок у різних людей і на різних етапах тренування неоднакова. В одних вона на перших етапах тренування висока, а потім зменшується, в інших – зберігається на одному рівні або зростає, що зумовлюється як типологічними властивостями, так і здібностями, минулим досвідом, мотивацією.

Список використаних джерел:

1. Носко М. О., Кривенко А. П., Маневич О. Р. Формування рухових навичок у фізичному вихованні і спорті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр./ за ред. С. С. Єрмакова. Х.: ХХПІ, 2001. Т. 8. С. 7-9.
2. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.