

Формування рухових умінь та навичок у дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання

Роботу виконано на кафедрі фізичного виховання ЧНУ ім. Юрія Федьковича

У статті викладено основні погляди дослідників і вчених щодо етапів формування рухових дій та оволодіння руховими вміннями й навичками в дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: Етапи навчання, диференційований підхід, навички, рухові дії, засоби, способи, формування, вміння, інтерференція, структура, фактори.

Дудіцька С. П. Формирование двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания. В статье рассматриваются основные взгляды учёных связанные с этапами формирования двигательных действий, умений и навыков у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: этапы обучения, дифференцированный подход, навыки, двигательные действия, средства, способы, формирование, умение, факторы, интерференция.

Dudits'ka S. P. The Foundation of Moving Skills and Habits of Children under School Age in the Process of Physical Education. The main opinions of researchers and scientifics upon the problem about the stage of development of moving actions and mastering the moving abilities and skills of children under school age in the process of physical education are presented in the article.

Key words: The stage of education, approach, habits, moving actions, means, methods, foundation, skills, interference, structure, factors.

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасна педагогічна наука розглядає процес навчання як цілеспрямовану взаємодію педагога та дитини. Освіта, виховання й розвиток особистості – основні функції навчання, які тісно взаємопов'язані. У процесі різноманітних форм фізичного виховання діти отримують знання, у них формуються рухові вміння та навички, розвиваються фізичні якості, виховуються позитивні моральні й вольові риси характеру [8, 14].

Змістом навчання в дошкільних закладах є “Програма виховання та навчання в дитячому садку”. У процесі навчання вихователь передає дітям соціальний досвід оволодіння різноманітними руховими діями, спрямованими на їх розвиток і вдосконалення.

Засвоєння нових рухових дій потребує від дитини певних фізичних та психічних зусиль, подолання труднощів. У кожному окремому випадку нове рухове завдання для дитини є певною суперечністю щодо реального рівня розвитку рухів (умінь та навичок, які вже в неї сформовані) [4]. Подолання цього й становить рушійну силу розвитку. Таким чином, у процесі навчання рухових дій вирішується навчальне завдання в дітей різних вікових груп. Реалізація навчальних завдань органічно пов'язана з виховними. Поняття про виховний характер навчання є однією з основних закономірностей фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Проблему формування рухових дій та навичок у дітей різного віку розглянуто в роботах Т. І. Оськіна, Д. В. Хухлаєва, Е. С. Вільчковського, О. М. Крестовнікова, М. М. Богена, М. В. Зимкіна, Я. А. Коменського, М. Кольцова, Г. Касаткіна, О. Кенемана. К. Д. Ушинський доводив теорію наслідування в генезисі довільних рухів як спосіб засвоєння рухової дії. І. П. Павлов уважав, що рухове вміння частково переходить до навички у зв'язку з руховими аналізаторами “м'язових почуттів”. У дослідженнях П. О. Рудик, А. Ц. Пуні зазначено що, необхідною умовою для формування правильних навичок у дітей дошкільного та шкільного віку є схвалення вихователя як позитивне підкріплення рухової дії й указівки на недоліки у виконанні рухів віднесені до негативних підкріплень. Спеціальні дослідження Г. І. Бикова, Е. Г. Леві-Гориневської, показали що в таких рухах, як ходьба, біг, деякі види стрибків та метання предметів, у дітей дошкільного віку потрібно формувати міцні рухові навички, доводячи їх виконання до повного автоматизму.

Мета статті – обґрунтувати закономірності формування умінь та навичок у дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: вивчення, аналіз й узагальнення літературних і документальних матеріалів із проблеми дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчання у фізичному вихованні – це сумісна діяльність педагога й дітей, спрямована на оволодіння дошкільниками системою знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей, виховання позитивних моральних і вольових рис характеру.

Знання закономірностей цього процесу забезпечить найбільш раціональний зміст кожного етапу навчання рухової дії, допоможе вихователю здійснювати диференційований підхід, більш грамотно планувати систему занять, урахувувати умови, у яких відбувається навчання [2; 6].

Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, що вивчається, та особистий руховий досвід дитини. Уміння як початковий рівень оволодіння руховою дією не може оминати жодна дитина, яка навчається. Багаторазове систематичне виконання вправи, що вивчається, призводить до того, що вміння поступово переходить у рухову навичку [5].

Під час формування рухових навичок автоматизується не контроль за рухом, а процес виконання деяких елементів його структури. Тому свідоме й автоматизоване в рухових навичках уявляється в діалектичній єдності. Рухова навичка має високу стійкість, покращується точність виконання вправи, удосконалюється її ритм, підвищується роль рухового аналізатора, тобто м'язове почуття займає головне положення в контролі за рухом.

Із фізіологічної точки зору, кожна навичка має складну систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами почуттів, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами. Процес формування рухової навички умовно розподіляється на три етапи.

Початковий етап формування навички відповідає виникненню динамічного стереотипу в корі великих півкуль мозку дитини. Він починається з першого ознайомлення з рухом, що вивчається (у дітей формується уявлення про спосіб його виконання), і закінчується вмінням виконувати вправу в загальних рисах. Важливим фактором, який впливає на ефективне навчання дітей рухових дій, є зорове сприйняття руху, що вивчається. Тому під час навчання дошкільників широко використовують метод показу. В його основу покладено здатність дитини до імітації (наслідування), причиною наслідування в дошкільнят є орієнтовний рефлекс, який І. П. Павлов назвав рефлексом “Що таке?” К. Д. Ушинський уважав, що наслідування в генезисі довільних рухів та мови є ефективним засобом виховного впливу, із імпульсивного стихійного копіювання окремих сторін діяльності оточуючих воно переходить у спосіб свідомого засвоєння дитиною рухової дії, яка демонструється. Однак навчання дітей на початковому етапі формування навички методом показу неефективне, тому що дитина часто не може виділити ті головні елементи руху, які не супроводжуються поясненням, залишаються не поміченими. Тому в дошкільнят на початку навчання рухів доцільно супроводжувати показом із доступними для дітей цієї вікової групи словесними вказівками (Т. І. Оськіна, Д. В. Хухлаєва, Е. С. Вільчковський).

Початковий етап оволодіння рухом є найбільш складним у формуванні рухових навичок у дітей. Тому чим конкретніше рухове завдання, яке ставиться перед дитиною, тим воно доступніше їй. Наприклад, стрибок у довжину з місця виконується через “струмок”, який викладено з двох стрічок.

Експериментально підтверджено, що під час навчання дітей рухових дій, які не вимагають значних м'язових зусиль (стрибки в довжину з місця, пролазіння в обруч та ін.) доцільно виконувати вправу два рази підряд, після цього робиться короткочасна перерва для відпочинку. Інтервали між заняттями, спрямованими на навчання нової рухової дії на цьому етапі повинні бути, за можливості, короткими з метою запобігання згасанню ще нестійких умовних рухових рефлексів. Загальновідомо, що рухова навичка вважається сформованою тоді, коли утворився динамічний стереотип на основі умовно-рефлекторних зв'язків. І чим довше триває пауза між повторенням основного руху, тим швидше згасають умовно-рефлекторні зв'язки, а чим коротші паузи, тим вони стають міцнішими.

Тому оптимальний вибір основних рухів і достатня кількість вправ під час щоденного проведення занять із фізичної культури забезпечують формування міцних рухових навичок у дітей дошкільного віку [7; 12].

На другому етапі поглибленого розучування руху процес навчання будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння та часткового переходу до навички. На цьому етапі провідна роль у системі управління рухами приводить до рухового аналізатора “м'язових почуттів” (І. П. Павлов). Фізіологічний механізм формування рухової навички характеризується уточненням наміченої системи умовних рухових рефлексів, усуненням надмірного м'язового напруження. У

більшості випадків процес уточнення відбувається не плавно, а хвилеподібно (О. М. Крестовніков, М. М. Бюген).

Часто кращі спроби у виконанні рухів у дітей чергуються з гіршими, тривалість періоду уточнення залежить від багатьох умов: складності руху, який вивчається, рівня рухової підготовленості дитини, емоційного настрою.

Причиною може бути наявність у дітей навичок, схожих із рухом, що вивчається, але в той же час суттєво відмінних від нової рухової дії. У цьому випадку має місце не перенос навички (інтерференція). М. В. Зимкін відзначає, як вправи за своїм характером близькі одна до одної або значно відрізняються, так в організмі завжди мають місце зміни трьох типів: вони сприяють одна одній, нейтральні або протилежні, заважають одна одній. Одним із важливих засобів усунення та попередження інтерференції навичок є чітка різниця й протиставлення старого та нового способів (під час виконання вправ); старих і нових умов дії.

Я. А. Коменський підкреслював із цього приводу: “Всі заняття повинні розподілятися таким чином, що наступне завжди ґрунтується на попередньому, а попереднє зміцнюється наступним”. Отже, якщо елементи раніше вивчених рухових дій входять до структури рухів, що вивчаються, то вони засвоюються значно швидше. Навичка набуває нових, зовнішньо малопомітних ознак, пов'язаних з автоматизацією та стабілізацією руху.

На третьому етапі навчання руху сформований стереотип, який, покладено в основу навички, удосконалюється в напрямі рухливості та пристосування до зовнішніх умов, що змінюються. Зміцнення динамічного стереотипу супроводжується постійною автоматизацією компонентів рухової навички.

Основна мета, яка ставиться на цьому етапі, – формування міцної водночас цим пластичної навички. Більшість рухових навичок, сформованих у дитини в дошкільному віці, є ніби перехідними формами до більш стійких навичок дорослої людини. Тому вони повинні бути „гнучкими” та варіативними, легко піддаватися подальшому вдосконаленню у зв'язку з розвитком рухових якостей, а також зі значним збільшенням розмірі тіла.

Для дошкільного віку доступні усвідомлення вправ, їх аналіз та оцінка. Уміння оцінювати рухи розвивається поступово, з віком – від загальної недиференційованої до самокритичної та адекватної самооцінки, яка відповідає об'єктивним показникам (О. В. Кенеман). Тому в процесі навчання основних рухів на всіх етапах формування навички слід постійно спрямовувати увагу дітей на якість виконання рухових дій.

Експериментальним шляхом підтверджено (Т. І. Оськіна, Є. С. Вільчковський), що діти значно краще засвоюють рухи, якщо вони усвідомлюють зміст та структуру вправ, які виконуються. Тому в дошкільнят усіх вікових груп конкретність вимог і завдань сприяє швидкому й ефективному навчанню рухів. При цьому обов'язково враховуються психологічні особливості дітей [4].

Результати досліджень про співвідношення фізичного, психічного та рухового розвитку вказують на те, що засобами фізичного виховання можна позитивно впливати на психічний розвиток дитини (М. Кольцова, Г. Касаткіна, О. Кенеман, Т. Осюкіна й ін.).

Рухова активність у дитячому віці виступає як необхідна умова формування основних структур і функцій організму. Рухи в дошкільному віці – це один із постійних стимулів розвитку структур та функцій дитячого організму й розвитку резервних механізмів фізіологічних систем, що забезпечують надійність їх функціонування в різних умовах життя. Рухи значною мірою впливають на розвиток стану здоров'я та працездатності дітей дошкільного віку, про що яскраво свідчать численні дослідження І. Аршавського, А. Сухарева, Г. Юрко. У тренуваному організмі підвищується опір негативному впливові зовнішнього природного середовища.

Низький рівень рухової активності призводить до відхилення у фізичному розвитку дітей, і вони часто набирають зайвої ваги, стають інертними, у них знижується опір до застудних та інфекційних захворювань, про що свідчать дослідження Е. Вільчковського, Т. Дмитренко, В. Телінчі, М. Рунової й ін. Недопустима й надмірно висока рухова активність дітей, вона повинна мати свої межі для кожної вікової групи. За даними досліджень С. Хрущова, для кожного вікового періоду є оптимум або вікова норма рухової активності. Якщо в дитини кількість вправ не сягає меж оптимуму (гіпокінезія), то відбувається затримка росту й розвитку, а також зниження функціональних і адаптивних можливостей організму. Руховий дефіцит спричиняє в дітей більш виражені функціональні порушення з боку різних органів і систем, ніж у дорослих.

Досить вагомим є твердження Е. Вільчковського, що рухова активність дошкільників визначається не лише біологічною потребою, а й спрямованим педагогічним впливом на дітей, що

здійснюється в цьому напрямі. Потреба дитини в моторній діяльності може бути пригнічена або, навпаки, стимульована руховим режимом, який є в дошкільному навчальному закладі. Рухова активність дошкільників має певний взаємозв'язок із їх фізичним розвитком. Діти з вищою активністю й моторною рухливістю, порівняно з менш активними та енергійними, мають кращий фізичний розвиток, тобто між наведеними ознаками наявний двосторонній зв'язок, що засвідчують дослідження К. Смирнова, О. Сухарева, Л. Карманової та ін.

Отже, результати багатьох досліджень переконують нас, що оптимальний рівень рухової активності сприятиме зміцненню здоров'я, покращенню психічного й фізичного розвитку дітей лише за умови планомірного та систематичного проведення роботи з фізичного виховання.

Цілеспрямована педагогічна діяльність у сфері фізичного виховання має бути спрямована на зміцнення здоров'я дітей, на їх повноцінний фізичний розвиток, на підвищення рівня сформованих у дітей рухових навичок і вмінь, на розвиток фізичних якостей.

Висновки. Засвоєння нових рухових дій потребує від дітей певних фізичних та психічних зусиль. Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, яка вивчається, й особистий руховий досвід дитини. Багаторазове систематичне виконання вправи приводить до вміння яке поступово переходить у рухову навичку [4; 5]. На початку навчання рухів доцільно показ супроводжувати доступними для дітей дошкільного віку словесними вказівками. Більшість рухових навичок, сформованих у дітей, є перехідними формами до більш стійких навичок дорослої людини, тому вони повинні вдосконалюватись у зв'язку з розвитком рухових якостей, які в перспективі формуються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини.

Перспективи подальших досліджень. Таким чином, є потреба детальніше розглянути процес впливу різноманітних форм фізичного виховання на формування рухових вмінь і навичок у дітей дошкільного віку.

Літератури

1. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К. : [б. в.], 2001. – 125 с.
2. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку / Вільчковський Е. С. – К. : [б. в.], 2000. – 165 с.
3. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей / Вильчковский Э. С. – Киев : [б. и.], 1992. – 67 с.
4. Вильчковский Э. С. Психолого-педагогические основы физического воспитания дошкольников / Э. С. Вильчковский // Воспитание детей дошкольного возраста. – Киев : [б. и.], 1991. – С.16–18.
5. Вільчковський Е. С., Системи фізичного виховання молодших школярів / Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. – К. : [б. в.], 1992. – 112 с.
6. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Вільчковський Е. С. – К. : [б. в.], 1998. – 96 с.
7. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД „Університетська книга”, 2005. – 112 с.
8. Волкова С. С. Как воспитать здорового ребенка? / Волкова С. С. – Киев : [б. и.], 2000. – 50 с.
9. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи) / Козленко М. П. – К. : [б. в.], 2004. – 132 с.
10. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста : [метод. указания]. – М. : [б. и.], 2001. – 35 с.
11. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Степаненкова Э. Я. – М. : [б. и.], 2001. – 118 с.

Адреса для листування:
58 000, Чернівці, вул. Прутська, 13, кв. 2.
Тел. 51-33-03; 52-00-58.

Статтю подано до редколегії
12.01.2010 р.