

3. Звільнення Криму – у Києві готуються до відновлення влади над півостровом. URL : <https://skeptik.com.ua/zviltennia-krimu-y-kiyevi-gotyutsia-do-vidnovlennia-vladi-nad-pivostrovom>.
4. Голова Меджлісу закликав росіян залишити Крим: «Далі буде тільки гірше». URL : <https://tsn.ua/politika/golova-medzhlisu-zaklikav-rosiyan-zalishiti-krim-dali-bude-tilki-girshe-2200036.html>
5. Перемогою у війні 85% українців вважають звільнення всіх територій, включно з Кримом і Донбасом – опитування. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-krym-donbas-opytuvannia/32174408.html>
6. У Криму окупанти та колаборанти розправляються один з одним: Світовий Конгрес українців. URL: <https://www.ukrainianworldcongress.org/ua/u-krimu-okupanti-ta-kolaboranti-rozpravlyayutsya-odin-z-odnim/>
7. Ходжес: Україна може звільнити Крим у 2023 році URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/09/10/novyna/bezpeka/hodzhes-ukrayina-mozhe-zvilnyty-krym-2023-roczii>
8. Рижков Е.В. Колабораціонізм у питанні деокупації Криму / Е.В. Рижков/ Крим – це Україна: стратегія деокупації та реінтеграції : матеріали Міжнародного науково-практичного круглого столу (м. Одеса, 24 лютого 2023 року). – Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. – С. 226-230
9. Рижков Е.В. Використання інформаційних технологій для встановлення колаборантів/ Е.В. Рижков// Інформаційні технології в освіті та практиці : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 16 грудня 2022) / упорядник: Т.В. Магерівська. Львів : ЛьвДУВС, 2023. – С. 58-62.
10. Кримінальний кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>.
11. Партизани ліквідували у лікарнях Сімферополя 30 окупантів. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/13/novyna/bezpeka/partyzany-likviduvaly-likarnyax-simferopolya-30-okupantiv>.

Віталій Грибан

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

Володимир Мельников

кандидат біологічних наук, доцент
*(Західно-Казахстанський
інноваційно-технологічний
університет, м. Уральськ, Казахстан)*

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

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.

1. Мельников В.Л. Фізична підготовленість як найважливіший чинник збільшення тривалості життя /В.Л. Мельников, В.Г. Грибан //Фізіологія, 2018. № 2. – С. 49-52.

2. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання:

