

УДК 378:355.231.4-051

Шемчук В. М.

ORCID 0000-0001-5887-6396

Заступник начальника кафедри соціально-гуманітарних та фундаментальних дисциплін Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» (Одеса, Україна) E-mail: Shemchuk5@ukr.net

Злобіна О. В.

ORCID 0000-0003-2296-5148

Старший викладач кафедри соціально-гуманітарних та фундаментальних дисциплін Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» (Одеса, Україна) E-mail: Zlobina710@gmail.com

РУХОВІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Стаття присвячена розгляду закономірностей формування рухових навичок та розвитку стійкої виразності рухових відчуттів, безпосередньо пов'язаних з процесом оволодіння технікою прикладних рухових якостей, умінь і навичок, що сприяють об'єктивній готовності до застосування засобів індивідуального захисту у професійній діяльності. Але оволодіння технікою призводить до формування досвіду, а навичка пов'язана з переходом багатьох рухів на неусвідомлений рівень. У наявності явне протиріччя, яке потребує вирішення.

Мета – дослідження існуючих моделей формування рухових навичок майбутніх офіцерів до застосування індивідуальних засобів захисту та вироблення нових, котрі повинні втілювати абстраговану структуру і реально спроектований процес, що дасть змогу проводити на цій формалізованій схемі спостереження за їх розвитком, а також робити достовірні висновки.

Методологія базується на загальних принципах фізіології, базових положеннях педагогічної науки та психології. Методологічну основу статті становлять положення загальної теорії діяльності як підґрунтя дослідження проблеми соціально необхідного напрямку діяльності майбутніх офіцерів та їх готовність до застосування засобів індивідуального захисту.

Наукова новизна полягає в уточненні сутності рухових вмінь і навичок та їх впливу на ефективне застосування індивідуальних засобів захисту майбутніми офіцерами. Вперше виокремлено й схарактеризовано етапи цього процесу та досліджено механізми формування прикладних умінь і навичок з метою формування готовності майбутніх офіцерів до застосування засобів індивідуального захисту.

Висновки. Автоматизація дій не є обов'язковою ознакою навички. Головне в навичці (умінні) – це якість виконання дії, що відповідає заданому зразку. Автоматизувати же можна і неправильно виконувану дію, тому автоматизація не повинна бути метою вправи, вона лише наслідок психологічної перебудови способів управління процесом. Майбутній офіцер повинен намагатися звільнити дію від динамічного контролю внаслідок утворення динамічного стереотипу, появи впевненості, що і без цього контролю дію буде здійснено правильно. При цьому якість рухової дії зростає як за рахунок більш тонкої диференціації відчуттів, так і за рахунок зняття зайвого, а часом непотрібного психічного і фізичного напруження, скутості, в результаті чого рухи стають більш природними, економними та цільними.

Ключові слова: саморегуляція, усвідомлені та неусвідомлені рухи, автоматизація рухів, навичка, тонічний контроль, динамічний контроль.

Постановка проблеми. Розглядаючи психофізіологічні передумови навчання і підготовки майбутніх офіцерів до службової діяльності, слід зазначити, що цілеспрямоване професійне формування особистості передбачає активізацію здібностей до певного виду діяльності за заздальгід спроектованою моделлю, яка складена на основі вивчення особливостей професії, врахування характеру і умов службової діяльності та індивідуальних особливостей кожного військовослужбовця. Відповідно, визна-

чаються конкретні завдання щодо набуття прикладних знань, розвитку і вдосконалення фізичних, психічних і спеціальних якостей, формування прикладних умінь і навичок. Серед проблем, які потребують осмислення та вирішення, особливе місце посідає проблема формування рухових навичок й усвідомлення його механізму з метою підвищення рівня розвитку професійно значущих рухових здібностей.

Значущим вважаємо усвідомлення сутності психофізіологічних механізмів формування рухових навичок, оскільки наявне протиставлення навички вмінню, як різних психологічних феноменів. Вважається, що залучення усвідомленого контролю за виконанням рухової навички призводить до її руйнування. Багатьма дослідниками підтримується точка зору, що навичка – це автоматизм. Вважаємо, що питання про механізми формування навичок потребують подальшого осмислення, а існуючі погляди та положення – в уточненні й конкретизації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Закономірності формування рухових навичок та розвиток стійкої виразності рухових відчуттів в контексті формування професійних прикладних умінь і навичок, що обумовлюють успішність їх реалізації, є предметом наукового інтересу таких авторів як М. Бернштейн, Є. Бойко, А. Запорожець, А. Пуні, О. Соколов та інші [2; 3; 4; 8; 11].

Серед наукових проблем, що розроблялися А. Пуні, особливе місце займає проблема формування рухових навичок [8-10]. Дискутуючи з авторами з питання усвідомлення й неусвідомлення механізмів формування навички, А. Пуні рішуче виступав проти розуміння досвіду як автоматизму. Він писав, що «на різних фазах формування досвіду (у міру його автоматизації) зачувана дія не перетворюється в несвідоме, а по-іншому усвідомлюється. Таким чином, не дивлячись на наявність неусвідомлених рухів в завчених діях, тобто навичках, останні не перестають бути свідомими» [9]. У більш пізні роки А. Пуні зауважував, що у будь-якому процесі вивчення будь-якої дії важливо, щоб всі рухи, всі закономірні зв'язки між ними засвоювались свідомо. Це головна умова досконалої саморегуляції. В міру оволодіння дією та закріплення техніки кількість неусвідомлюваних елементів зменшується. Зрештою, коли дію завчено, навичка сформована, усвідомлюваними залишаються лише так звані опорні пункти. При цілісному виконанні дії вони слугують контрольними в свідомої їх регуляції, яка здійснюється за допомогою словесних «робочих формул», вимовлених військовослужбовцем подумки (так би мовити «про себе»).

Мета статті – дослідження існуючих закономірностей формування рухових навичок майбутніх офіцерів до застосування індивідуальних засобів захисту та вироблення нових, котрі повинні втілювати абстраговану структуру і реально спроектований процес, що дасть змогу проводити за цією формалізованою схемою спостереження за їх розвитком, а також робити достовірні висновки.

Методологічна основа дослідження базується на загальних принципах фізіології, базових положеннях педагогічної науки та психології. Методологічну основу статті становлять положення загальної теорії діяльності як підгрунтя дослідження проблеми соціально необхідного напрямку діяльності майбутніх офіцерів та їх готовність до застосування засобів індивідуального захисту.

Наукова новизна полягає в уточненні сутності рухових умінь і навичок та їх впливу на ефективне застосування індивідуальних засобів захисту майбутніми офіцерами. Вперше виокремлено й схарактеризовано етапи цього процесу та досліджено механізми формування прикладних умінь і навичок з метою формування готовності майбутніх офіцерів до застосування засобів індивідуального захисту.

Результати дослідження. З'ясуємо, чи є навик автоматизмом. Поняття «автоматизми» широко використовується в невропатології для позначення дій, виконуваних хворими з певними мозковими порушеннями машинально, ненавмисно, повністю несвідомо. Хворий, наприклад, може чиркати сірниками, але якщо його попросити запалити сірник, щоб прикурити, він відповість, що не вміє. Відповідно, справжні автоматизми характеризуються відсутністю доцільності, навмисності, смислового контролю. Природно, нічого подібного в рухових навичках, які виконуються в процесі вивчення рухових вправ, немає. Немає навіть в тому випадку, коли при розучуванні фізичної вправи утворюється динамічний стереотип і сигналом до подальшого руху може служити закінчення попереднього, а не «внутрішня» команда військовослужбовця. Однак, і в цьому випадку присутнє свідоме управління процесом, рухами, оскільки військовослужбовець свідомо ставить перед собою мету (рухову задачу), свідомо розглядає й обирає способи її досягнення, свідомо дає собі команду до початку виконання вправи і здійснює контроль за послідовністю виконуваних рухів. В міру оволодіння дією зникає потреба у виборі способу досягнення мети, а контроль за дією може набувати скорочений характер. Виникає питання: як розуміти феномен автоматизації дій, на чому конкретно в кожен момент дії зосереджена свідомість (увага), що усвідомлюється й контролюється на стадії досконалості володіння дією, яка визначається як виникнення навички.

Окремі дослідники вважають, що свідомість при автоматизації дій фіксує результат, а також умови здійснення дії [1; 7]; інші вважають, що свідомий контроль за діями залишається, але здійснюється він за допомогою узагальненого й схематизованого образу дії і її окремих частин [4,10]; також вважають, що контроль за виконанням навички здійснюється головним чином підсвідомо [6]; і, що при автоматизації продовжують усвідомлюватися лише м'язово-дотикові відчуття, на основі яких і відбувається управління дією, а смислова корекція зникає, оскільки немає потреби думати, що і як буде виконуватись. Крім того, тривають дискусії щодо виразності усвідомлення дії, протиставляючи слабку та виразну усвідомлюваність контрольованих моментів дії.

Розглянемо схему, в якій знайшли відображення всі чотири точки зору на усвідомлений контроль за автоматизованою дією. Концентровану увагу майбутнього офіцера, що виконує досить добре засвоєну дію, може бути направлено на контроль за ситуацією (наприклад, переміщення місцевістю в засобах

індивідуального захисту), на результат дії (наприклад, на положення тіла, голови, рук, ніг під час переміщення), власне на дію. Контроль за дією може бути двох видів: смисловий (що і як робити) і перцептивний (що відбувається з частинами тіла, яке напруження м'язів тощо). У свою чергу, перцептивний контроль можна розділити на зовнішній – зоровий, слуховий, тактильний і внутрішній – пропріоцептивний і вестибулярний.

Переключення концентрованої уваги в окремі моменти виконання дії з однієї на іншу – з дії на ситуацію або на результат (тобто з внутрішнього контуру управління на зовнішній), викликане необхідністю, позначаємо як динамічний контроль. Н. Бернштейн [2] зазначав, що при автоматизації рухів свідомість розвантажується лише від другорядних за змістом деталей корекційного управління рухами; провідні ж, тобто головні на даний момент смислові корекції, ніколи не зникають зі свідомості людини, вони перемикаються з одного рівня регуляції рухів на інші, відповідно до того, що в даний момент особа контролює. Тому, при виконанні автоматизованих рухів виразному усвідомленню й осмисленню можуть піддаватися як результат здійснюваної дії, так і тактильно-м'язові й інші відчуття (в один і той же час не однаковою мірою).

Чим простішою є дія, тим легше вона випадає зі смислового контролю, який через це може перемикається на ситуацію, результат і навіть на інші дії (мовні, розумові тощо). Чим складнішою є дія і чим вона важливіша для досягнення мети, тим більшою мірою вона перебуває під смисловим контролем. Зовнішній перцептивний контроль за дією за простою дією теж може зніматися; недарма однією з ознак навички вважається перехід контролю за дією з зовнішнього (зорового) контуру на внутрішній (пропріоцептивний, вестибулярний) [2]. Щоправда, в цьому твердженні є моменти, які потребують уточнень та застережень. Однак внутрішній перцептивний контроль за дією залишається, але проявляється в іншій формі: не динамічний при інтенсивній увазі, а тонічний.

Тонічний контроль – це перцептивний контроль за дією, здійснюваний постійно (як фон) при мінімальній інтенсивності уваги [5]. Функція стеження такого контролю чітко проявляється при читанні: захопившись по асоціації з прочитаним думками, людина не припиняє читання, а механічно бігає очима по рядках, здійснюючи зчитування слів, але не дуже або зовсім не розуміючи змісту прочитаного. Однак таке відволікання триває недовго: людина «раптом схоплюється», усвідомлюючи, що відволіклася. Це-то «раптом» і засвідчує, що при читанні було задіяно тонічний (фоновий) контроль за здійсненням рухової програми дії – переведення погляду з одного рядка на інший, оскільки за час нашого так званого відволікання погляд виявився вже внизу сторінки. Порушення програми (стеження за текстом і розуміння його) спричиняє включення динамічного контролю.

Спостереження виявили, що тонічний контроль має місце і при інших реакціях, які здійснюються з включенням тонічних рефлексів, а динамічний контроль включається для них тільки тоді, коли втомлюються м'язи спини, шиї, ніг тощо, коли потрібно змінити характер управління роботою м'язів (наприклад, розслабити м'язи, змінити позу).

Виходячи з наявності двох видів контролю можна по-іншому уявити собі феномен автоматизації дій. Складна розумова діяльність курсанта, який тільки почав освоєння дії, передбачає не тільки аналіз інформації, що надходить (в тому числі і сигналів з рецепторів) – поділ на елементи, виділення інформаційних одиниць, зіставлення, але і контроль за діями (перевірка виконання програми дії), в тому числі як зовнішній, так і внутрішній перцептивний контроль. Необхідно враховувати, що точний образ вправи у курсанта ще не склався, а сигнали, що надходять з пропріорецепторів слабо диференціюються.

Під час розучування дії зникає необхідність смислового контролю й аналізу в процесі виконання фізичної вправи. При цьому, здавалося б, зникає необхідність і в перцептивному контролі, оскільки не потрібно є інформація для осмислення дії. Проте саме тут, вбачаємо, міститься помилковість розуміння феномену автоматизації дій. Важливо врахувати, що при виконанні будь-яких дій людина завжди здійснює функцію стеження за рахунок перцептивного тонічного контролю. Йдучи вулицею і розмовляючи з супутником, ми чітко дотримуємося заздалегідь спроектованого маршруту, хоча для цього і не залучаємо динамічний контроль (концентровану увагу). Несучи сумку, постійно відчуваємо тиск на шкіру руки і напруження відповідних м'язів, та не надаємо цим відчуттям особливого значення. Контроль за діями усвідомлюємо через отримання нових відчуттів (сигналів), які засвідчують зміни програми дії внаслідок зовнішніх факторів впливу (перешкода на дорозі, ми оступилися, порвалася ручка у сумки і її центр ваги змінився тощо), оскільки відразу реагуємо на ці зміни, залучаючи концентровану увагу.

Природа автоматизації управління діями традиційно вважається прерогативою фізіологів. Не здійснюючи детальний огляд різних точок зору на автоматизацію дій [2, 3, 8, 9, 10], відзначимо їх істотний недолік: автоматизація розглядається як спонтанно діючий процес, незалежний від психологічного стану людини. З точки зору фізіолога – це біологічно доцільний і неминучий процес оптимізації управління рухами, а не свідомі і навмисні перебудова керуючих впливів на операції і дії.

З нашої точки зору, автоматизація – це лише придбана в результаті навчання можливість відключення динамічного контролю за дією, а не обов'язковість і неминучість такого відключення. Практичні спостереження засвідчили необов'язковість жорсткої кореляції між навичкою та феноменом автоматизації. У зв'язку з цим постають питання: 1) якщо вміла дія (тобто добре освоєна, виконується правильно, швидко й економно) внаслідок будь-яких обставин, наприклад, значущості бойової ситуації, здійснюється повністю під динамічним контролем, чи перестає вона бути навичкою? 2) чи є не якісно освоєна, невміла, але автоматизована дія навичкою? Відповіді на ці питання залежать від усталеного переконання: 1) відповідно до традиційного, за якого навичка – це будь-яка автоматизована дія, то на

обидва питання відповідь буде позитивною; 2) якщо ж дотримуватися переконання, що навичка – це сформоване відповідно до необхідного еталону вміння і автоматизація – це один з можливих, але не обов'язковий, спосіб управління діями, відповідь на обидва питання повинна бути негативною.

Чому ж майбутній офіцер на певній стадії оволодіння дією внаслідок навчання формує можливість відключення динамічного контролю над дією? Перш за все тому, що він запам'ятав, що і в якій послідовності необхідно робити, і це знання зафіксував на перцептивній основі (кінетична мелодія): чи правильно він виконує дію, він дізнається з відчуттів, які починає тонко розрізняти, і знаючи еталонні характеристики цих відчуттів, «зчитує» їх під час тонічного контролю, як букви й слова при читанні. Багаторазове успішне виконання дії створює відчуття впевненості, зокрема і в тому, що при наступних спробах дію буде виконано правильно без концентрованої динамічного контролю. Це психологічне підґрунтя формування навичок окреслив Н. Левітов [6]. Зауважимо, що утворюваний динамічний стереотип у багатьох випадках знімає необхідність смислового контролю за пусковими імпульсами для рухів, адже особливістю динамічного стереотипу є те, що перехід від однієї частини дії до іншої здійснюється автоматично, тоді як закінчення одного руху слугує сигналом для початку наступного.

Оскільки автоматизація дій не пов'язана з необхідністю аналізу здійснюваних рухів, різко скорочується час виконання самої дії. Скорочує цей час і передбачення кожного наступного руху [4], коли подальший рух готується під час закінчення попереднього. Це разом з уточненням образу дії і виключенням з рухового акту зайвих рухів непотрібних м'язових груп забезпечує злитність, плавність рухів.

Поліпшення просторової точності рухів, пропорційності рухів відповідно амплітуді, зусиллям і часу пов'язано не тільки з уточненням еталонів цих рухів, а й з усуненням зайвого психічного, а часом і емоційного напруження, яке виникає від бажання того, хто навчається, виконати цей рух правильно. Результати авторського дослідження засвідчили, що зменшення психічної скрутості військовослужбовця покращує просторову точність рухів.

Покращення техніки виконання рухової дії забезпечує не виконання вправи, а корекція неточностей, їх осмислення і виправлення помилок при повторних спробах. Саме так треба розуміти вислів Н. Бернштейна, що «вправа є повторення без повторення». Усвідомлення неточностей і помилок в рухових діях на першій стадії навчання є обов'язковою умовою, оскільки в протилежному випадку, повторне виконання дій може лише закріплювати помилку і навіть посилювати її внаслідок забування еталонів.

Автоматизація дій складається з появи, в результаті вправи, навчання, тренування, можливості відключати динамічний контроль (виразне усвідомлення) за виконанням дії або її частин (переходом на тонічний контроль) і спрямовувати його на зовнішню ситуацію. Саме завдяки цьому і з'являється можливість розігрувати тактичні комбінації в прикладних заняттях із застосуванням засобів індивідуального захисту, забезпечувати емоційний фон під час проведення тренувально-бойових занять, і, найголовніше, під час проведення бойових дій більше концентрувати уваги на інших складових бою, аніж на застосуванні індивідуальних засобів.

Щодо деавтоматизації дій і руйнування навичок, також мають місце різні точки зору. Часто будь-яке погіршення виконання дії розглядається як руйнування навички, її деавтоматизації.

Ефективність виконання вивчених дій залежить, перш за все, від цілісності структури навички, відповідності кінетичної мелодії (структури) рухової дії смислової мелодії (структурі). Сміслова мелодія містить образ того, що треба робити, які рухи повинні входити до складу рухової дії, порядок і послідовність, а також спосіб або стиль виконання. Кінетична мелодія характеризує рухову дію відповідно до просторових, силових і часових параметрів рухів. Практика засвідчує, що між цими двома підструктурами рухової дії існують складні і неоднозначні відносини. З одного боку, очевидно, що виконання програми дії залежить від розвитку рухових психомоторних якостей, які утворюють основу для реалізації відповідної даній навичці кінетичної мелодії, і що без цієї мелодії не можна домогтися якісного виконання смислової мелодії. З іншого боку, незважаючи на інволюцію фізичних якостей з віком і зміни кінетичної мелодії навички, схема рухів (сміслова мелодія) не руйнується, а дія скеровується автоматизовано. Досить послатися на навички гри в настільний теніс, бігу на ковзанах, плавання тощо, що зберігаються тривалий час, проте кінетична мелодія (сила, швидкість) руху значно змінюється з віком.

Про відносну незалежність кінетичної і смислової структур рухових дій свідчить і те, що курсант, яка починає освоювати рухову дію, може технічно її імітувати (на малій швидкості і без засобів захисту), проте спроба виконати ту саму дію в ситуації, наближеної до реальних умов, призводить до руйнування техніки виконання. Таким чином, погіршення ефективності навички – явище досить складне, тому не можна робити висновки про втрату навички, про деавтоматизацію дії, не з'ясувавши причини погіршення якості виконуваної вправи.

Доцільно, на наш погляд, розрізняти постійну і тимчасову деавтоматизацію. Постійна деавтоматизація виникає у випадку, коли людина протягом тривалого часу не користувалася вивченою раніше дією: спрацьовує механізм згасання динамічного стереотипу, забування рухових відчуттів, розладів зорово-моторної координації. Тимчасова деавтоматизації пов'язана з конкретною ситуацією і за своєю суттю є навмисною: людина внаслідок особливої значущості моменту починає ретельно готуватися до дії і навмисно контролює хід цієї дії або ж коли у майбутнього офіцера спостерігаються розлади дій («щось не клеїться»). При цьому погіршення техніки не є наслідком деавтоматизації, навпаки, деавтоматизація (тобто вимушене залучення динамічного контролю – концентрованої уваги до дії) виникає саме внаслідок збоїв у техніці виконання рухової дії.

Наголосимо на залежності від звикання (або ні) майбутнього офіцера аналізувати заучуванні дії. Багаторазове виконання дії без спроб усвідомити її біомеханічну структуру у багатьох курсантів не приводить до формування свідомого образу структури рухів. Якщо зажадати від курсанта звіту, що він робить, перемикаючи динамічний контроль безпосередньо на дію і аналіз (смысловий контроль) руйнує навичку. Якщо ж майбутній офіцер від початку привчений аналізувати якість виконання дії, то навмисне залучення концентрованої уваги до виконуваної дії не знижує якості її виконання.

Важливо, що саме намагається контролювати й аналізувати курсант в процесі оволодіння навичкою, чим він намагається управляти. Усвідомлення рухів в одних випадках прискорює вироблення навички, а в інших – уповільнює. У першому випадку усвідомлення рухів – це контроль напрямку, амплітуди, зусиль, темпу рухів, тобто кінетичної структури рухової дії. У другому випадку робилися спроби скоординувати в цілісний руховий акт скорочення окремих м'язових груп.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Формування рухових навичок майбутніх офіцерів до застосування індивідуальних засобів захисту – це тривалий і складний процес, у побудові якого можна виокремити низку відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухових умінь і навичок, а також закономірностей:

– свідоме ставлення майбутніх офіцерів до оволодіння новими руховими діями є важливою умовою підвищення ефективності процесу формування рухових навичок;

– продуктивність процесу формування рухових навичок до застосування індивідуальних засобів захисту залежить від стану вищої нервової діяльності майбутнього офіцера;

– ефективність дій майбутнього офіцера під час формування рухових навичок залежить від впевненості його в своїх діях;

– автоматизація дій не є обов'язковою ознакою навички (якість виконання дії, що відповідає заданому зразку);

– майбутній офіцер для формування рухових навичок до застосування індивідуальних засобів захисту повинен намагатися звільнити дію від динамічного контролю внаслідок утворення динамічного стереотипу, появи впевненості, що і без цього контролю дію буде здійснено правильно.

– якість рухової дії зростає як за рахунок більш тонкої диференціації кінестетичних відчуттів, так і за рахунок зняття зайвого, а часом непотрібного психічного і фізичного напруження, скруті, в результаті чого рухи стають більш природними, економічними та цільними.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні інших аспектів професійної підготовки майбутніх офіцерів в умовах використання індивідуальних засобів захисту.

References

1. Ашмарін Б. А. Рухові уміння і навички. Теорія і методика фізичного виховання. Навчальний посібник. М., 1979, 75 с.
Ashmarin, B. A. (1979). Rukhovi uminnia i navychky. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Motor skills and abilities. Theory and methods of physical education]. Moscow, USSR.
2. Бернштейн Н. А. Нариси з фізіології рухів і фізіології активності. М., 1966. С. 160-170.
Bernshteyn, N. A. (1966). Narysy z fiziologii rukhiv i fiziologii aktyvnosti [Essays on the physiology of movements and the physiology of activity]. Moscow, USSR.
3. Бойко Є. І. Ще раз про уміння і навички. *Питання психології*, 1957. № 1. С. 133-139.
Boyko, E. I. (1957). Shche raz pro uminnia i navyky [Once again about skills and abilities]. *Pytannya psykholohiyi – Questions of psychology*, 1, 133-139.
4. Запорожець А. В. Розвиток довільних рухів. К., 1998. 430 с.
Zapozozhets, A. V. (1998). Rozvytok dovilynykh rukhiv [Development of arbitrary movements]. Kyiv, Ukraine.
5. Льюїс Є. П. Рухова пам'ять, точність відтворення амплітуди рухів і властивості нервової системи. *Психомоторика*. Л., 1976. С. 62-68.
Luiy, E. P. (1976). Rukhova pamiat, tochnist vidtvorennia amplitudy rukhiv i vlastyvoli nervovoi systemy. *Psykhomotoryka* [Motor memory, accuracy of reproduction of amplitude of movements and properties of a nervous system. Psychomotor skills]. Lviv, USSR.
6. Левітов Н. Д. Дитяча та педагогічна психологія. Навчальний посібник. М., 1958. 478 с.
Levitov, N. D. (1958). Dytiacha ta pedahohichna psykholohiia [Child and pedagogical psychology]. Moscow, USSR.
7. Мазніченко В. Д. Методологічні передумови до розуміння сутності і механізмів рухових навичок. *Теорія і практика фізичної культури*, 2002, № 7, С. 49-50.
Maznychenko, V. D. (2002). Metodolohichni peredumovy do rozuminnia sutnosti i mekhanizmv rukhovoykh navychok [Methodological prerequisites for understanding the essence and mechanisms of motor skills]. *Teoriya i praktyka fizychnoyi kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 7, 49-50.
8. Пуні А. Ц. К. Д. Ушинський про навички. *Теорія і практика фізичної культури*, 1946, № 1, С. 13-15.
Puni, A. S. (1946). K. D. Ushynskyy pro navychky [K. D. Ushinsky about skills]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 1, 13-15.
9. Пуні А. Ц. До питання про усвідомлення та неусвідомлення в завчених діях. *Питання психології спорту*, 1955. С. 5-39.

- Puni, A. S. (1955). Do pytannia pro povidomlennia ta neusvidomlennia u zadiianykh diiakh [On the question of awareness and non-awareness in memorized actions]. *Pytannia psykholohii sportu – Questions of sports psychology*, 5-39.
10. Пуні А. С. Про сутність рухових навичок. *Питання психології*. 1964, № 1, С. 94-103.
Puni, A. S. (1964). Pro sutnist rukhovykh navychok [On the essence of motor skills]. *Pytannia psykholohii – Questions of psychology*. 1, 94-103.
11. Соколов О. М. Роль усвідомлення рухів у виробленні рухових навичок. Навчальний посібник. К., 2006. С. 217-223.
Sokolov, O. M. (2006). Rol usvidomlennia rukhiv u vyrobnykakh rukhovykh navichok [The role of movement awareness in the development of motor skills]. Kyiv, Ukraine.

Shemchuk V.

ORCID 0000-0001-5887-6396

Deputy department head of Social humanities
and fundamental disciplines
Naval Institute National University «Odesa Maritime Academy»
(Odesa, Ukraine) E-mail: Shemchuk5@ukr.net

Zlobina O.

ORCID 0000-0003-2296-5148

Senior Lecturer at the Department of Social humanities
and fundamental disciplines
Naval Institute National University «Odesa Maritime Academy»
(Odesa, Ukraine) E-mail: Zlobina710@gmail.com

MOTIONS ACQUIRED PRACTICE AND SKILLS THAT CONTRIBUTE TO OBJECTIVE PREPAREDNESS FOR THE APPLICATION OF SELF-DEFENSE MEANS

The article deals with the regularities of motions skills formation and the development of stable expressiveness of motions sensations which are closely connected with the process of mastering the technique of applied motion qualities, skills and abilities that promote objective preparedness to use the self-defense means in professional occupation. But mastering the technique leads to the formation of experience, and the skills are associated with the transition of many motions to an unconscious level. There is still a clear contradiction that needs to be solved.

The purpose is to study the existing patterns of regarding the formation of motions skills of the future officers to use the personal protection equipment and the development of new ones which should embody an abstracted structure and a really designed process which will enable us to conduct observation of their development, based on this formalized scheme as well as draw reliable conclusions.

The methodology is based on general principles of physiology, basics of pedagogical science and psychology. The methodological basis of the paper is to provide an outline of the general theory of activity as the basis for studying the problem of the socially necessary direction of activity of the future officers and their readiness to use personal protective equipment.

The scientific novelty consists in determining the essence of motions skills and their influence on effective use of personal protective equipment by the future officers. For the first time, the stages of this process have been identified and characterized and mechanisms for the development of applied competence and skills have been researched in order to develop the readiness of future officers for the use of personal protective equipment.

Conclusions. Activity automation is not a required skill. The main thing in the skill is the quality of the action corresponding to the given pattern. You can automate the wrong action, thus, the automation should not be the goal of the exercise, it is only a consequence of the psychological restructuring of process control methods. The future officer should try to remove the action from dynamic control due to the formation of a dynamic stereotype, the appearance of confidence that without this control, the action will be carried out correctly. At the same time, the quality of motion action grows both due to a finer differentiation of sensations, and due to the removal of surplus, and sometimes unnecessary mental and physical stress, or stiffness. As a result, the motions become more natural, economical and integral.

Key words: self-control, conscious and unconscious motions, automation of motions, skill, tonic control, dynamic control.

Стаття надійшла до редакції 28 жовтня 2020 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Н. О. Терентьєва**