

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

УДК 796.012.4:796.3

Бойчук Р. І.

ORCID 0000-0001-7377-6211

ResercherID C-1639-2019

Scopus-Author ID 57193807487

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
(Івано-Франківськ, Україна) E-mail: roman-boychukj@ukr.net

Короп М. Ю.

ORCID 0000-0002-3043-7233

ResercherID N-8104-2016

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури,
Київський національний торговельно-економічний університет

(Київ, Україна) E-mail: mihail.sport@ukr.net

Вінтоняк О. В.

ORCID 0000-0003-4940-1238

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
(Івано-Франківськ, Україна) E-mail: sport@pnu.edu.ua

Грабчук А. Б.

ORCID 0000-0003-1519-8825

Старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
(Івано-Франківськ, Україна) E-mail: Andrii_Hrabchuk@ukr.net

ПЕРЕДУМОВИ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ ТЕХНІКИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Мета роботи – визначити основні передумови успішного навчання школярів техніки спортивних ігор.

Методологія – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів.

Наукова новизна – полягає в обґрунтуванні основних передумов успішного навчання технічних прийомів спортивних ігор. Доведено, що успішним засвоєння рухової дії буде за наявності необхідного рівня розвитку рухових здібностей. Особливо тих якостей, які беруть безпосередню участь у виконанні технічного прийому, що вивчається. Встановлено важливість попереднього рухового досвіду для швидкого та стійкого формування рухових навичок. Виявлено тісний взаємозв'язок між процесом засвоєння рухових дій та мисленнєвою діяльністю тих, хто займається. Доведено, що ефективність процесу навчання багато в чому визначається емоційними зв'язками, які складаються між учителем і учнем.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що навчання рухових дій супроводжується не тільки змінами в моторній сфері учня, але й з залученням в роботу мисленнєво-мовних функцій, пам'яті, морально-вольових якостей, емоцій тощо. Процес навчання рухових дій школярів слід проводити в тісному взаємозв'язку з розвитком рухових і психомоторних здібностей, оскільки успішному навчанню часто перешкоджає їхній низький рівень. Чим багатший руховий досвід, тим більша вірогідність наявності в ньому уявлень, необхідних для засвоєння нової рухової дії, тим швидше може сформуватись орієнтовна основа нової дії і відповідна рухова навичка. Позитивні емоційні взаємини між учителем і учнем – основа швидкого й стійкого оволодіння руховою дією.

Ключові слова: навчання, рух, дія, ігри, здібності, досвід.

Постановка проблеми. Спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання для всіх категорій населення. Рухова активність спортивних ігор, високий емоційний фон, постійна зміна умов виконання рухових дій, моделювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертають особливу увагу учнівської молоді [5; 9]. Емоційність ігрових ситуацій значною мірою полегшує проблему дозування фізичних навантажень. Гнучкість, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості сприятимуть забезпеченню необхідної фізичної підготовленості школярів [1; 14]. У дитячому віці гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання. Однак, оволодіння технічними прийомами того чи іншого виду спортивних ігор вимагає неабияких зусиль від тих, хто займається, й певного рівня психічних та рухових здібностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку С. С. Єрмакова [8] основоположну роль у побудові процесу навчання навичок спортивних ігор відіграє структура змагальної діяльності і чинники, що визначають її ефективність. Основу спортивних ігор складає ігрова діяльність, яка носить характер змагального протистояння, регламентованого спеціальним кодексом правил. Для ігрової діяльності характерні ігрові ситуації, які швидко та постійно змінюються. Дії гравців і команди в цілому знаходяться під безперервним контролем суперника, який намагається зруйнувати захист, атаку, нав'язати свій план гри і завдати поразки. Цим пояснюється характерна риса спортивних ігор – складність і швидкість вирішення рухових завдань в умовах, які постійно змінюються. Атлет повинен враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди супротивника) і положення м'яча, передбачати дії партнерів і розгадувати задум суперника. Необхідним є швидке реагування на зміни, які відбуваються на майданчику. Важливо правильно вибрати рухову дію, своєчасно (як правило, дуже швидко) і ефективно виконати її.

Колектив авторів [9], відзначає, що навчання техніки спортивних ігор буде успішним у тому випадку, коли педагог звертає увагу ряд основних чинників. Зокрема, сприяє розвитку в учнів здатності узгоджувати свої дії із урахуванням напрямку і швидкості польоту м'яча (диференціація просторово-часових параметрів рухів). Важливим є також розвиток спеціальних фізичних якостей, зокрема тих, від яких залежить успішність змагальної діяльності у певному виді спортивних ігор. Крім того, необхідним є розвиток швидкості складних реакцій, зорової орієнтації, спостережливості та інших здатностей, які лежать в основі технік-тактичної майстерності гравців.

О. В. Багінська [1] вказує на те, що навчання основних технічних прийомів спортивних ігор можна починати у молодшому шкільному віці. В цьому віковому періоді збільшується сила та рухливість нервових процесів, посилюється внутрішнє гальмування, підвищується здатність утворювати умовнорефлекторні зв'язки. У віці 7-9 років добре розвинена здатність до формування просторової програми руху, механізм кільцевого регулювання досягає значної досконалості. У цьому віці починається перехід до використання механізму центральних команд в регулюванні довільними рухами. Разом із тим, здатність до керування часовими, просторовими та силовими параметрами рухів активно покращується у віці від 6–7 до 10–12 років. Враховуючи ті біологічні зміни, які відбуваються в нервовій системі дитини, цей період найбільш активний у формуванні рухових навичок. З іншого боку, через недостатню сформованість рухового апарату, необхідно уникати великих навантажень, точно визначити дозування [2; 12].

Враховуючи вищесказане, формування рухових навичок у школярів є складним і тривалим процесом. Відповідно до цього актуальним є, на нашу думку, узагальнення основних положень та принципів, які лежать в основі успішного навчання техніки спортивних ігор. Це й зумовило постановку мети дослідження.

Мета роботи – визначити основні передумови успішного навчання школярів техніки спортивних ігор.

Методологія – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів.

Наукова новизна полягає в обґрунтуванні основних передумов успішного навчання технічних прийомів спортивних ігор. Доведено, що успішним засвоєння рухової дії буде за наявності необхідного рівня розвитку рухових здібностей. Особливо тих, які беруть безпосередню участь у виконанні технічного прийому, що вивчається. Встановлено важливість попереднього рухового досвіду для швидкого та стійкого формування рухових навичок. Виявлено тісний взаємозв'язок між процесом засвоєння рухових дій та мисленнєвою діяльністю тих, хто займається. Доведено, що ефективність процесу навчання багато в чому визначається емоційними зв'язками, які складаються між учителем і учнем.

Результати дослідження. Спортивні ігри потребують тонкого регулювання швидкості рухів, від якої залежить дальність польоту м'яча. У більшості випадків м'яч повинен посилатися на певну відстань у відповідності до ігрової ситуації. Особливе значення у спортивних іграх має просторова точність рухів, від якої залежить влучність посилання м'яча. Одним з найбільш розповсюджених завдань у спортивних іграх є визначення траєкторії і швидкості польоту м'яча. Здатність їх вирішувати може розвиватися шляхом створення умов для вдосконалення систем управління рухами. Усі складні рухи виконуються при гострому дефіциті часу і з високою точністю [9; 15].

Оволодіння кожною руховою дією починається з формування знань про сутність рухового завдання та шляхи його вирішення. Такі знання формуються на основі спостереження зразкового показу, що супроводжується коментарями. В результаті чого увагу учня звертають на ті елементи рухової дії, що вивчається, від яких залежить успішність її виконання [4]. Об'єкти, які вимагають концентрації уваги під час виконання рухової дії, автор назвав «основними опорними точками» (ООТ), а сукупність основних опорних точок, що складають програму дії, – «орієнтовною основою дії» (ООД).

Як зазначає В. Й. Лях [10], ООД – категорія суб'єктивна, що існує у свідомості чи підсвідомості учня. Успішність дії залежить від повноти ООД і її відповідності об'єктивно існуючим умовам розв'язання завдання. У неорганізованому навчанні, чи навчанні методом «проб і помилок» той, кого навчають виділяє ООТ самостійно, частіше за все випадково.

Так, Ю. К. Гавердовський [7] стверджує, що у випадку, коли формування ООД відбувається поза педагогічним управлінням, процес навчання затягується на довгий час, інколи – на роки. Якщо ж педагог керує формуванням ООД, то вказує юному спортсмену на шляхи пошуку істинних ООТ. Тоді терміни формування ООД скорочуються в десятки разів і відповідно скорочуються терміни навчання за більш високої якості.

Формування уявлень з кожної ООТ дії, що вивчаються, повинно включати в себе зоровий образ рухового завдання й спосіб його вирішення. Наступним повинен бути логічний (смысловий образ), що ґрунтується на поясненні. І, нарешті, кінестетичний образ способу вирішення, основа якого раніше сформовані уявлення (руховий досвід) і відчуття. Вони виникають під час спроб вирішити рухове завдання частково та в цілому [2; 11]. Коли з кожної ООТ сформовані необхідні знання й повноцінні уявлення, тоді стає можливим виконання дії в цілому на повній й усвідомленій на всіх основних опорних точках орієнтовній основі. Для того, щоб полегшити виділення ООТ застосовують підвідні вправи. Багаторазово виконуючи вправу, учень фіксує увагу на ООТ й усвідомлює відчуття, формує рухове уявлення, без якого неможливо побудувати ООД. З метою кращого засвоєння учень повинен проговорювати вголос усю схему ООД. Це допомагає йому запам'ятати послідовність виконання операцій і контролю, не пропускати жодної із ООТ [4, 6, 13].

Як зазначає А. В. Биков [6], успішність навчання рухових дій залежить від наявності передумов, необхідних для засвоєння навчальної програми. Першою передумовою, на думку автора, є фізична підготовленість того, кого навчають. Оскільки розв'язання рухового завдання потребує певного рівня фізичних якостей. Перед початком навчання слід визначити рівень фізичних якостей юних спортсменів. Якщо він недостатній для запрограмованих рухових дій, необхідно спланувати період попередньої фізичної підготовки.

На думку В. Й. Ляха [10], наступною передумовою успішного навчання рухових дій є координаційна готовність, сформована на основі попереднього рухового досвіду. Адже чим багатший руховий досвід, тим більша вірогідність наявності в ньому уявлень, необхідних для засвоєння нової рухової дії. Тим швидше може сформуватись орієнтовна основа нової дії і відповідна рухова навичка. Рухові уявлення формуються по мірі накопичення рухового досвіду та фіксуються у довгочасній пам'яті. Досить часто помилки учнів обумовлюються відсутністю у них достатнього рухового досвіду, з якого вони могли б черпати готові координації, необхідні для побудови програми дії нового руху або їхніх комбінацій. Частіше за все це спостерігається під час розучування складних технічних прийомів. Для цього В. П. Бізін та Д.А. Миргород [3], рекомендують використовувати метод навчання «по частинах» із використанням засобів термінової інформації. Використання цього методу полегшує учням вирішення рухових завдань, запобігає закріпленню помилкових дій й дозволяє економити витрати фізичних та психічних сил. Під час навчання складних рухових дій спочатку рекомендується засвоювати основну ланку техніки, а вже до неї приєднуються розучені окремі дії, що належать до підготовчої і заключної фаз.

Третьою передумовою успішності навчання рухових дій є психічна готовність, ядром якої є мотивація навчальної діяльності [7; 8]. Необхідна структура мотивації повинна бути сформована за активної участі педагога. Головною умовою формування мотивації – включення учня у відповідну діяльність. Учитель повинен стимулювати позитивні мотиви навчальної діяльності. Це досягається

продуманою організацією навчального процесу, чіткою і послідовно здійснюваною системою вимог до навчальної дисципліни тих, кого навчають. Психічна готовність до оволодіння руховою дією визначається також ступенем розвитку вольових якостей, особливо коли дія пов'язана із значними психічними труднощами. Тільки пересвідчившись у готовності тих, кого навчають, до засвоєння рухової дії, педагог може розпочати навчання. Залежно від координаційної складності вправи, що розучується, рівня вимог до фізичної і психічної підготовленості того, кого навчають, тривалість навчання буде неоднаковою.

Розглядаючи процес навчання рухових дій, слід указати на особливості організації цього процесу з юними спортсменами різних вікових груп. Основна форма повідомлення нових знань кожному контингенту тих, хто навчається, – слово. Воно також поєднується з показом рухової дії, що вивчається. Однак співвідношення демонстрації і коментарів суттєво відрізняється у роботі зі спортсменами різного віку [9]. Так, у роботі з юними спортсменами на етапі початкової підготовки (вік 8-12 років) слово повинно бути яскравим і образним, а показ – конкретним і виразним. Діти у цьому віковому періоді мислять предметами, речовими образами, і викладач повинен спиратися на цю особливість їхнього мислення [1; 11].

Сучасні вимоги, які висуваються до технічної майстерності спортсменів високого рівня, вимагають пошуку нових шляхів для підвищення процесу технічної підготовки юних спортсменів уже на початковому етапі підготовки. Одним із таких шляхів називають програмне навчання, в якому навчальний матеріал і діяльність того, кого навчають, розчленовують на «порції» і «кроки». Після кожного кроку перевіряється засвоєння учнем чергової порції знань і навиків. Цим забезпечується можливість пристосування швидкості навчання до індивідуальних особливостей учнів [6].

Проводячи аналіз науково-методичної літератури з проблеми навчання рухових дій юних атлетів, слід звернути увагу на праці [8; 9]. Дослідники рекомендують у перший рік занять вивчати невелику кількість технічних прийомів. Це необхідно, на їхню думку для організації ігрової діяльності на заняттях. Поряд із цим з допомогою підвідних та підготовчих вправ у дітей створюється координаційна база для більш успішного оволодіння рештою елементів техніки. Іншим, не менш важливим завданням, за їхніми переконаннями є підвищення рівня рухових здібностей, які є найбільш значущими для спортивних ігор. Це забезпечить прискорення процесу формування рухових навичок юних спортсменів.

У процесі навчання рухових дій юних спортсменів, як зазначають [3; 7], особливе місце повинні займати імітаційні вправи та вправи з використанням тренажерних пристроїв. Вони дозволяють створювати уявлення про техніку спортивної вправи й полегшувати процес її засвоєння. Дані засоби також забезпечують ефективну координацію між руховими й вегетативними функціями, підвищують ефективність реалізації функціонального потенціалу в змагальній вправі.

Успішність навчання, на думку [4; 10] багато в чому залежить також від емоційного стану й навіть окремих почуттів, що існують між учителем і учнем. Учень, який поважає свого вчителя, уважніше прислуховується до його порад та інформації. Учитель, який, своєю чергою цінує учня, старанніше підбирає підвідні й підготовчі вправи та способи впливу на останнього. Позитивні взаємини вчителя і учня є основою швидкого й стійкого навчання.

Висновки

1. Навчання рухових дій супроводжується не тільки змінами в моторній сфері учня й закінчується формуванням умінь чи навички виконання цієї дії. Це активний процес залучення в роботу мисленнєво-моторних функцій і пам'яті та впливу на них, на морально-вольові якості, емоції, мотиви.

2. Процес навчання рухових дій школярів слід проводити в тісному взаємозв'язку із розвитком основних фізичних якостей (швидкісних, силових, витривалості, гнучкості), психомоторних (здатність до відтворення, оцінки, диференціації просторово-часових та динамічних параметрів рухів, рухової пам'яті), оскільки успішному навчанню часто перешкоджає їхній низький рівень.

3. Формування рухових навичок буде успішним за наявності попереднього рухового досвіду у тих, хто займається. Чим багатший руховий досвід, тим більша вірогідність наявності в ньому уявлень, необхідних для засвоєння нової рухової дії, тим швидше може сформуватись орієнтовна основа нової дії і відповідна рухова навичка.

4. Ефективність процесу навчання багато в чому визначається емоційними зв'язками, які складаються між учителем і учнем. Тож позитивні емоційні взаємини між ними – основа швидкого й стійкого оволодіння руховою дією.

References

1. Багінська О. В. Значення біологічних детермінант у розвитку рухової функції школярів в процесі їх навчання фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 2013. 112 (1). С. 37–39.
Bahinska, O. V. (2013). Znachennia biolohichnykh determinant u rozvytku rukhovoї funktsii shkoliariv v protsesi yikh navchannia fizychnoi kultury. [The importance of biological determinants in the development of the motor function of schoolchildren in their physical education] *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the T. H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. Issue. 112. Vol. I. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports.* 37–39.

2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности Москва: Медицина, 1996.
Bernshtejn, N.A. (1996). Oчерki po fiziologii dvizhenij i fiziologii aktivnosti [Notes on physiology of movements and physiology of activity]. Moscow: Medicine.
3. Бизин В. П. Миргород Д. А. Особенности обучения двигательным действиям на различных этапах многолетней спортивной тренировки с использованием средств срочной информации. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 2015. 118 (1). С. 19–22.
Bizin, V. P. & Mirgorod, D. A. (2015). Osobennosti obucheniiia dvigatel'nyh dejstviim na razlichnykh etapakh mnogoletnej sportivnoj trenirovki s ispol'zovaniem sredstv srochnoj informacii [Special aspects of motor training at different stages of many years' sport training with the help of current information means]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnoho universytetu – Bulletin of the T. H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. Issue. 118. Vol. I. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports.* 19–22.
4. Бюген М. М. Обучение двигательным действиям. Москва: Физкультура и спорт, 1985.
Bogen, M. M. (1985). Obuchenie dvigatel'nyh dejstviim [Training to motor actions], Moscow, Physical Culture and Sport.
5. Бойчук Р. І. Роль рухової пам'яті у формуванні технічних елементів гри у волейбол у школярів на уроках фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, 2014. 29 (1). С. 83–86.
Boichuk, R. I. (2014). Rol rukhovoї pamiati u formuvanni tekhnichnykh elementiv hry u voleibol u shkoliariv na urokakh fizychnoi kultury [Role of motor memory in formation of volleyball technical elements in schoolchildren at physical culture lessons]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu – Topical issues in physical education and sport, Issue. 29. Vol. I.* 83–86.
6. Быков А. В. Программированное обучение двигательным действиям в командных игровых видах спорта *Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского*, 2012. 28. 707–710.
Bykov, A.V. (2012). Programmirovannoe obuchenie dvigatel'nyh dejstviim v komandnykh igrovyykh vidakh sporta [Programmed training to motor actions in team game kinds of sports]. *Izvestiia PGPU im. V. G. Belinskogo*, 28. 707–710.
7. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: биомеханика, методология, дидактика Москва, Физкультура и спорт; 2007.
Gaverdorvskij, Ju.K. (2007). Obuchenie sportivnym upravzheniiam: biomekhanika, metodologiya, didaktik [Training of sport exercises: bio-mechanics, methodology, didactic], Moscow: Physical Culture and Sport.
8. Ермаков С. С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим действиям волейболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2001. 2. С. 32–42.
Ermakov, S. S. (2001). Pedagogicheskie podkhody v obuchenii slozhnym tekhnicheskim dejstviim volejbolistov [Pedagogic approaches to training volleyball players to complex technical actions]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh specialnostej – Physical education of students of creative specialties*, 2. 32-42.
9. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. Москва: Академия, 2001.
Zhelezniak, Ju.D., Portnov, Ju.M., & Savin V.P. (2001). Sportivnye igry [Sport games]. Moscow: Academy.
10. Лях В.И. Учение и обучение двигательным действиям. *Физическая культура в школе*, 2005. №1. С. 18–24.
Liakh, V.I. (2005). Uchenie i obuchenie dvigatel'nyh dejstviim [Training to motor actions], *Fizicheskaja kul'tura v shkole – Physical education at school*, 1. 18–24.
11. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. Москва, Советский спорт; 2011.
Farfel', V. S. (2011). Upravlenie dvizheniiami v sporte [Motor control in sports], Moscow: Soviet sport.
12. Boichuk, R., Iermakov, S., & Nosko, M. (2017). Pedagogical conditions of motor training of junior volleyball players during the initial stage. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 327–334. doi:10.7752/jpes.2017.01048
13. Koryagin, V., Blavt, O., & Grebinca, G. (2016). Optimization of the technical training system. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 163, 1029–1030.
14. Ljach, W.I., & Witkowski, Z. (2010). Development and training of coordination skills in 11- to 19- year-old soccer players. *Human physiology*, 36(1), 64–71. <https://doi.org/10.1134/S0362119710010081>
15. Polevoy, G. G. (2017). Training of motor rhythm in students, practicing football. *Physical Education of Students*, 21(4), 189–192. DOI:10.15561/20755279.2017.0407

Boichuk R.

ORCID 0000-0001-7377-6211
Researcher ID C-1639-2019
Scopus-Author ID 57193807487

Ph.D. in Physical Education and Sport
Associate Professor at the Department of Physical Education and Sport
Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas
(Ivano-Frankivsk, Ukraine) E-mail: roman-boychukj@ukr.net

Korop M.

ORCID 0000-0002-3043-7233
ResearcherID N-8104-2016

Ph.D. in Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Physical Education and Sport
Kyiv National University of Trade and Economics
(Kyiv, Ukraine) E-mail: mihail.sport@ukr.net

Vintoniak O.

ORCID 0000-0003-4940-1238

Ph.D. of Physical Education and Sport
Associate Professor at the Department of Physical Education and Sport
Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas
(Ivano-Frankivsk, Ukraine) E-mail: sport@nung.edu.ua

Hrabchuk A.

ORCID 0000-0003-1519-8825

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sport
Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas,
(Ivano-Frankivsk, Ukraine) E-mail: Andrii_Hrabchuk@ukr.net

**PREREQUISITES FOR THE SUCCESSFUL TRAINING
OF SPORTS GAMES TECHNIQUE IN SCHOOLCHILDREN**

The purpose of the work is to determine the main prerequisites for the successful training of sports games technique by schoolchildren.

Methodology includes the analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, program and regulatory documents.

Scientific novelty is to substantiate the basic prerequisites for the successful training of sports games technique. It is proved that mastering of motor action will be successful in the presence of the required level of development of motor abilities, especially of those that are directly involved in the studied technique implementation. The importance of previous motor experience for fast and stable formation of motor skills is determined. A close relationship is found between the process of motor actions training and mental activity of the subjects involved. It is proved that the effectiveness of the training process is largely determined by the emotional connections developed between the trainer and trainee.

Conclusions. The study confirms that the training of motor actions is followed not only by changes in the motor sphere of the trainee, but also by the involvement of mental and linguistic functions, memory, moral and volitional qualities, emotions, etc. The process of training motor actions of subjects should be carried out in close connection with the development of motor and psychomotor abilities, as successful training is often hindered by their low level. The richer the motor experience, the greater the probability of ideas necessary for the assimilation of a new motor action and the faster the approximate basis of a new action and the corresponding motor skill can be formed. Positive emotional relationships between the trainer and trainee form the basis of rapid and stable mastery of motor action.

Key words: training, movement, action, games, abilities, experience.

Стаття надійшла до редакції 26.10.2020 р.

Рецензент: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **М. П. Пітин**