

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

План лекции

1. Понятие о двигательном действии и обучении в физическом воспитании
2. Построение процесса обучения
3. Факторы, влияющие на эффективность обучения
4. Понятие о двигательном умении, двигательном навыке и двигательном навыке высшего порядка
5. Законы формирования навыка
6. Этапы обучения двигательным действиям

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- **Двигательное действие** - это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи). Состоят из движений (механические перемещения тела или его частей) и поз.
- **Обучение в области физического воспитания** – организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека

Построение процесса обучения



Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до навыка будет зависит от:

- Двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося)
- Возраста обучающегося
- Координационной сложности двигательного действия
- Профессионального мастерства преподавателя
- Уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося

Методическая последовательность при овладении двигательным действием

- Формирование у занимающихся положительной мотивации
- Формирование знаний о сущности двигательного действия
- Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой опорной точке
- Освоение изучаемого двигательного действия в целом

Установки в обучении двигательным действиям

В общеподготовительном направлении

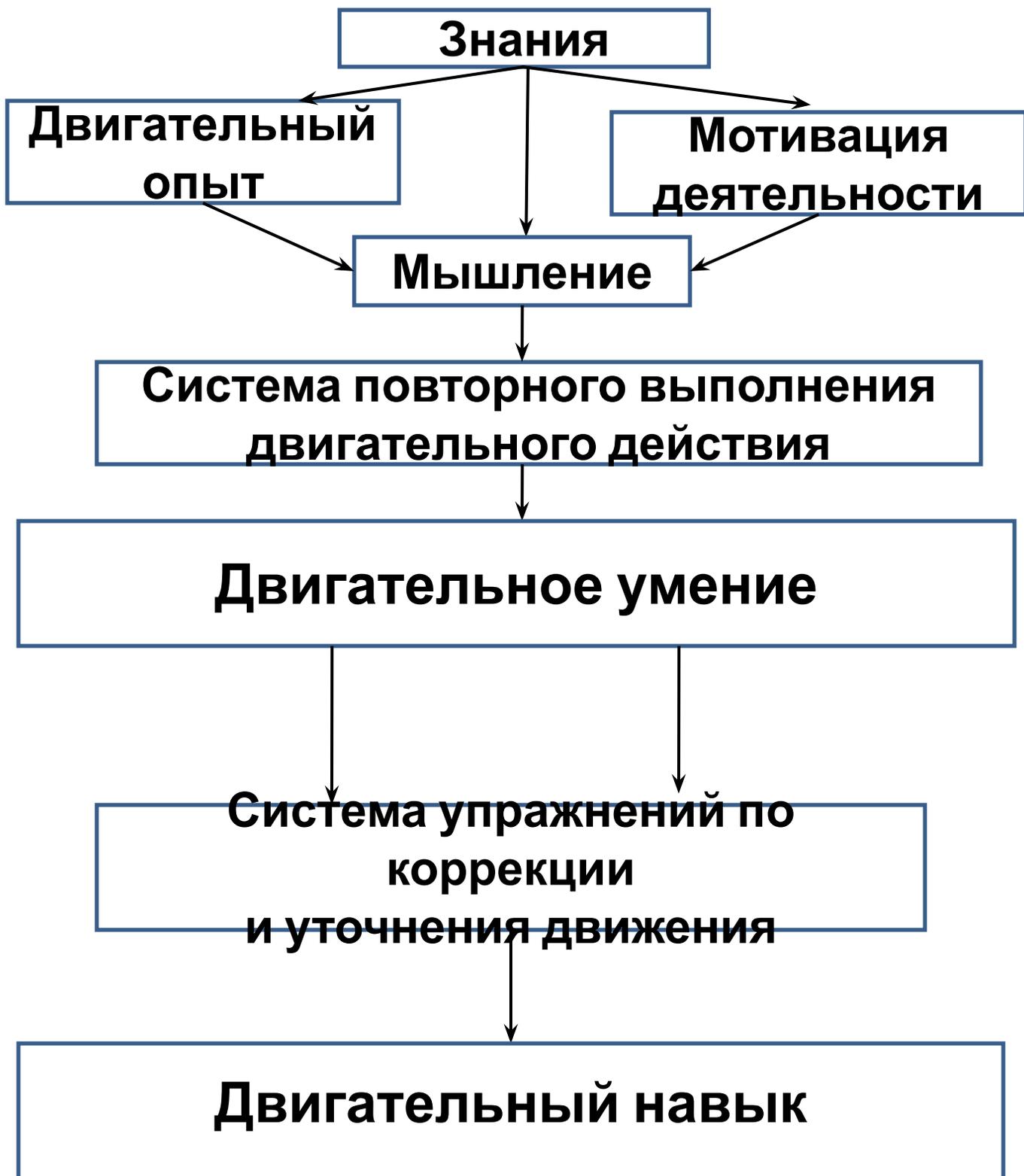
- Передача основных знаний в области физической культуры
- Формирование фонда важных двигательных умений и навыков
- Обучение подготовительным упражнениям, применяющимся в качестве подводящих к основным двигательным действиям
- Обучение средствам воспитания физических качеств

В профессионально-прикладном направлении

- Формирование и углубление имеющихся специальных знаний, способствующих успеху в избранном виде профессиональной деятельности
- Освоение новых двигательных умений и навыков, позволяющих достигнуть успеха в избранном виде профессиональной деятельности
- Достижение высокой степени выполнения умений и навыков

В спортивно-специализированном направлении

- Формирование знаний в области теории и методики спортивной тренировки
- Формирование умений и навыков, позволяющих достигнуть высокого спортивного результата
- Развитие двигательных и психологических качеств, позволяющих достигнуть высокого спортивного результата



Двигательное умение

способность человека выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии концентрированного внимания на каждом движении, входящем в состав двигательного действия

Характерные признаки

1. Управление движениями, составляющее целостное двигательное действие, происходит неавтоматизированно (сознание загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно).
2. Способ решения двигательной задачи нестабилен, так как идет поиск наилучшего.
3. Длительность этапа зависит от способностей обучаемого и обучающего, сложности двигательного действия и других условий.

Значение

1. Обладает большими образовательными возможностями.
2. Данный этап невозможно миновать, т.е. он является основой овладения движением на более высоком уровне.
3. Способствует развитию двигательного творчества.

Двигательный навык

способность человека выполнять двигательное действие (решать двигательную задачу) при условии акцентирования внимания на условиях и результатах действия

Характерные признаки

1. Отдельные движения, входящие в состав двигательного действия, выполняются без сосредоточения внимания на них (автоматизация движения).
2. Автоматизация не снимает ведущей роли сознания при выполнении двигательного действия. Автоматизируется не содержание и не смысловая нагрузка движения, а процесс исполнения некоторых элементов их структуры.
3. Сознание человека направлено, в основном, на узловые компоненты действия, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи.
4. Обладает высокой устойчивостью.
5. Системность (целостное выполнение без задержек и лишних движений) приводит к повышению точности, совершенствованию ритма, более экономному и быстрому выполнению действия.
6. Перераспределяются функции анализаторов. Повышается роль двигательного и снижается зрительного анализатора при выполнении действия. Повышается роль зрительного при контроле условий и результативности деятельности.

Значение

1. Делает работу менее утомительной.
2. Освобождает сознание для творческой деятельности.

**Двигательное умение высшего порядка
способность человека выполнять двигательное
действие (решать двигательную задачу) в
реальных условиях жизни и спортивной
деятельности**

**Характерные
признаки**

1. Повышенная роль пусковой функции сознания.
2. Движения, входящие в состав двигательного действия, могут выполняться автоматизированно, но могут и попадать под контроль сознания при необходимости их коррекции.
3. Проявляется всегда в условиях целостной двигательной деятельности.

**Значени
е**

1. Приспособления сформированного навыка к изменяющимся условиям.
2. Выражает прикладной характер физического воспитания, является основой повышения спортивного мастерства.

**Разновидност
и**

1. Умение эффективно использовать приобретенные навыки параллельно или в разнообразной последовательности.
2. Умение одновременно или последовательно использовать два или несколько сформированных навыков.

Законы формирования двигательного навыка

1. Закон изменения скорости в развитии навыка
2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка
3. Закон угасания навыка
4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка
5. Закон переноса двигательного навыка

ЗАКОН 1.

Закон изменения скорости в развитии навыка

Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления.

Неравномерность имеет две разновидности:

- 1. В начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется.
- Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

2. В начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает.

Подобная неравномерность характерна для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

Закон 2.

Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.

Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренняя причина задержки - характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка.

Для её преодоления требуется только время

б) Внешняя причина
задержки в развитии навыка -
вызванная неправильной
методикой обучения или
недостаточным уровнем
развития физических качеств.

Для ее преодоления
потребуется существенное
изменение средств, методов и
методических приемов
обучения.

закон 3. закон угасания

Если действие **Навыка** не повторяется длительное время - происходит постепенное Угасание навыка:

1. Обучающийся начинает испытывать неуверенность в своих силах.

2. Теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями.

3. Ученик теряет способность выполнять некоторые сложные действия.

Полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.

Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

5. Закон переноса двигательного навыка.

В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков.

Положительный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка.

Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главном звене техники двигательных

Отрицательный перенос

– это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном звене.

Отрицательный перенос вызывается распространением возбуждения по коре головного мозга, недостаточно развитым дифференцировочным торможением в центральной нервной системе.

Отрицательное взаимодействие навыков можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если преподаватель указывает ученику те основные опорные точки (ООТ), в которых нежелателен перенос, а ученик осознанно их отрабатывает.

Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники разнообразных движений, особенно в таких видах, как легкая атлетика,

Этапы обучения двигательным действиям!!!

- 1. Этап начального
разучивания**
- 2. Этап углубленного
разучивания**
- 3. Этап закрепления и
дальнейшего
совершенствования**

Первый этап обучения

начальное разучивание действия

- 1. Сформировать в первоначальном виде ориентировочные основы деятельности**
 - смысловая основа на базе имеющихся знаний.
 - зрительные, двигательные или другие чувственные представления о разучиваемом действии.
 - ориентировочные основы деятельности в действии.
- 2. Разучить в доступной форме новые элементы действия и общий порядок выполнения движений входящих в его состав**
 - Использовать сформировавшиеся ранее двигательные операции как элементы построения нового действия.
 - Сформировать новые элементы и звенья техники в облегченных условиях.
 - Предупредить или устранить временные искажения в технике движений

Первый этап обучения

начальное разучивание действия

Методы речевого воздействия

- Объяснение
- Инструктирование
- Самопроговаривание ориентировочной основы деятельности
- Словесные отчеты
- взаиморазъяснение

Типичные средства и методы

Наглядные средства и методы

- Натуральная демонстрация действия
- Демонстрация наглядных пособий (рисунки, кинограммы, видеозаписи и др.)
- Расчлененный метод

Практические методы

- выполнение упражнений
- Целостные метод выполнения упражнений
- Подводящие упражнения

Ошибки первого этапа

обучения

Типичные
ошибки

- Лишние, ненужные движения
- Искажение пространственных, временных и временно-пространственных параметров движений
- Излишние затраты мышечных усилий, скованность и закрепощенность движений
- Искажение общего ритма движений

Причины
ошибок

- Недостаточная подготовленность к разучиваемому действию
- Изъяны сообщаемой информации
- Искажение воспринимаемой информации
- Утомление
- несовершенство методов передачи информации
- Неблагоприятные внешние условия
- Отрицательный перенос навыка

Действие педагога при появлении ошибок

- Вскрыть конкретную причину (а не частные следствия) и устранить ее
- Добиться облегчения самоконтроля и его совершенствования

Второй этап обучения

углубленное разучивание действия

1. Завершить формирование двигательного действия в качестве двигательного умения, обеспечив относительно законченное освоение его в этом качестве как в деталях, так в целом

- осмысленная и детально разработанная программы осуществления действия.
- точность движения во времени, в пространстве, по величине и соразмерности усилий.
- эффективный самоконтроль основных операций и их коррекция по ходу выполнения.

Типичные средства и методы

1. Практическое воспроизведение действия методом целостного выполнения упражнения (доминирующее место).
2. Речевые методы передачи знаний (самостоятельная работа, анализ, взаиморазъяснение).
3. Методы идеомоторного упражнения.
4. Средства и методы обеспечения наглядности ²⁷
5. Технические средства обучения

Ошибки второго этапа обучения

Причины ошибок

- Расхождение между сформированными представлениями о действии и индивидуальным двигательным опытом
- Нарушение меры нагрузки и преобладания эффекта занятий
- Форсированное увеличение скорости движений и степени силовых напряжений

Третий этап обучения

Закрепления и дальнейшее совершенствование

1. Обеспечить необходимый для эффективного использования в жизненной практике уровень овладения действием

- Довести процесс освоения действия до уровня превращения двигательного умения в навык.
- стабильность и вариативность двигательного навыка, надежность и экономичность техники действия
- соответствие между техническими характеристиками движений и уровнем развития двигательных качеств

Типичные средства и методы

1. Стандартно-повторный метод.
2. Вариативные методы выполнения упражнений.
3. Комбинированные методы.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод

Ошибки третьего этапа обучения

Причины ошибок

- Чрезмерная концентрация внимания обучаемого и обучающегося на контроле за деталями техники движения
- Нарушение меры в использовании стандартно-повторного упражнения и как следствие – чрезмерная стереотипизация навыка
- Нарушение меры в варьировании упражнений и условий их выполнения, в результате чего формируется недостаточно устойчивый навык
- Нарушение соответствия между усвоением двигательного действия и степенью развития двигательных качеств