

# **ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

## **План.**

- 1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.**
- 2. Основы формирования двигательного навыка.**
- 3. Законы формирования двигательного навыка.**
- 4. Структура процесса обучения и особенности его этапов.**

Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.:

**Глава 6. № 6.1 стр. 64- 74**



# 1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

*Обучение* - составная часть любого педагогического процесса, в том числе и в сфере физической культуры.

*Специфика обучения в физическом воспитании* - основным предметом являются разнообразные двигательные действия. При их освоении формируются знания, двигательные умения и навыки, необходимые во всех сферах человеческой деятельности.

*Способность человека* приобретать знания и овладевать умениями навыками называют *обучаемостью*. Способность к обучаемости обусловлена:

- сложностью изучаемого упражнения (количеством движений и фаз; сложностью его ритмической структуры действия);
- двигательной одаренностью индивида;
- накопленным двигательным опытом;
- половозрастными показателями;
- эффективностью применяемых методов обучения и активностью самих занимающихся.

## 1.1. Двигательное умение -

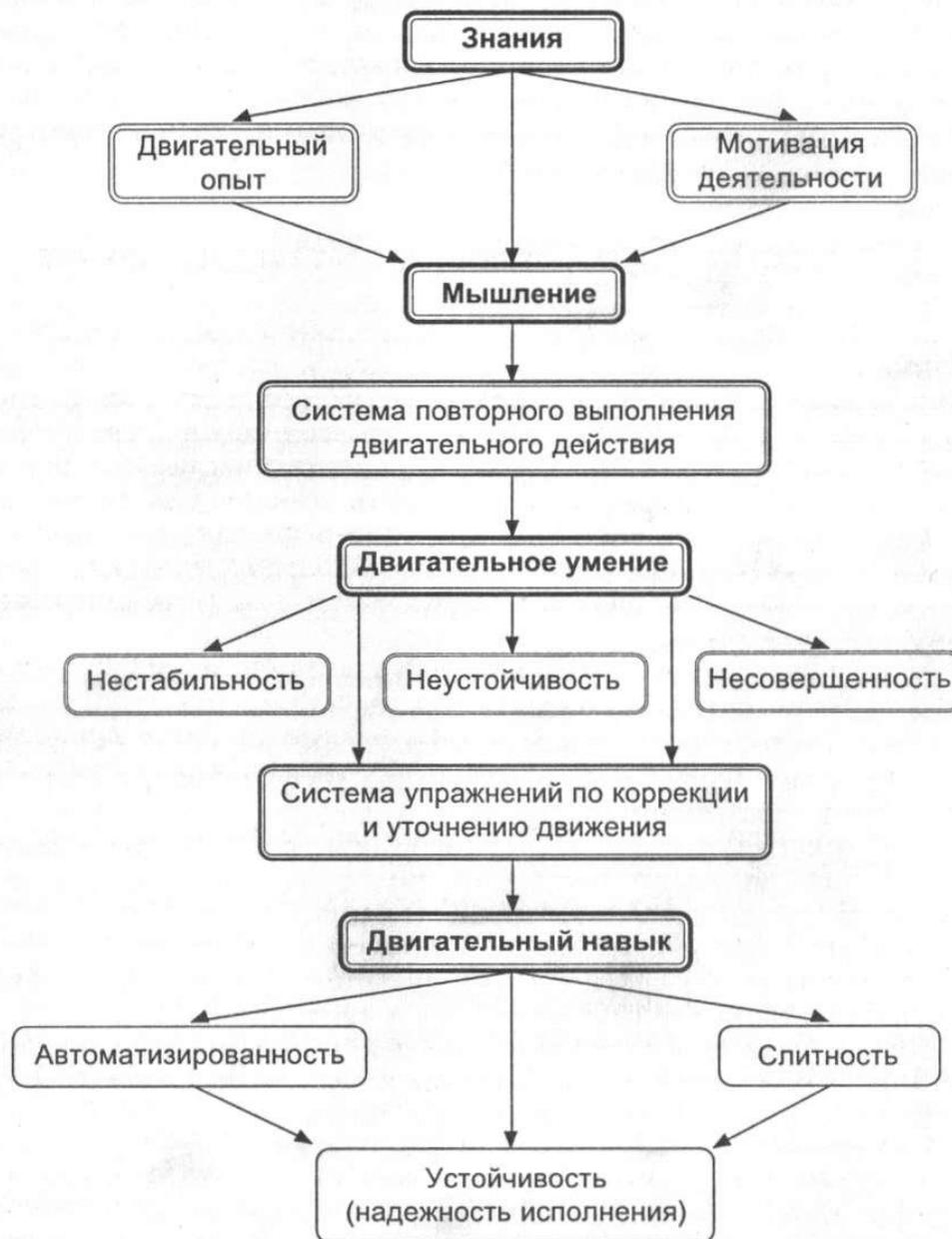
степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

## 1.2. Двигательный навык - это

оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

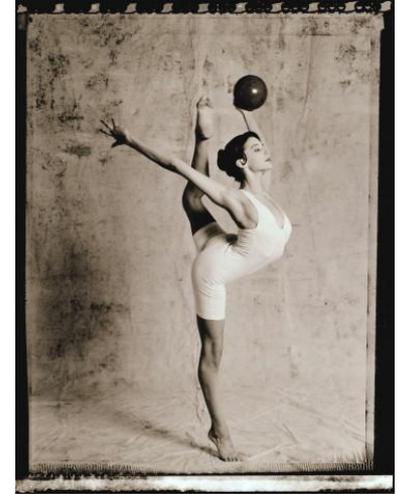


### 1.3. Структура формирования двигательного навыка



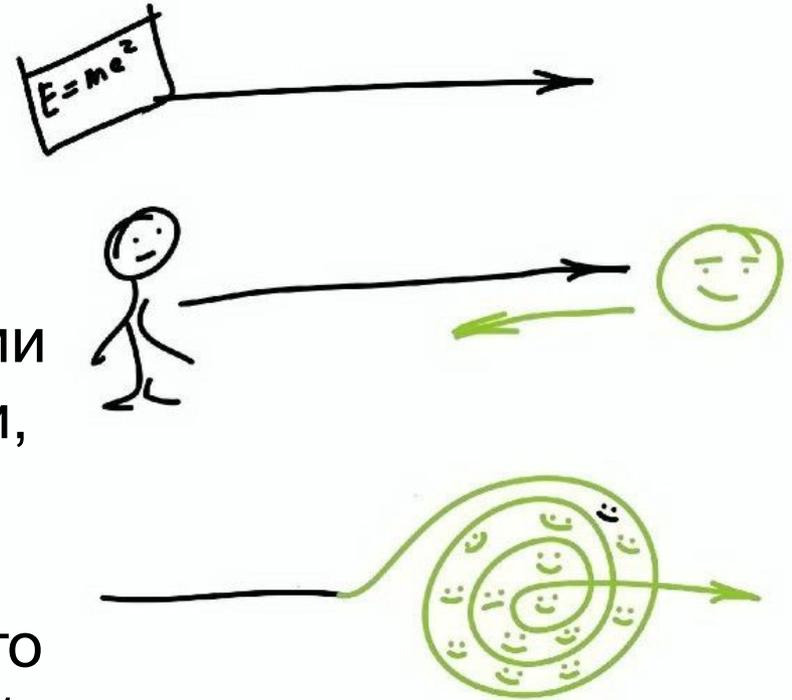
*Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:*

- 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
- 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- 4) профессионального мастерства преподавателя;
- 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.



## 2. Основы формирования двигательного навыка

Эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторной, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний, проблемно-деятельностного обучения, программированного обучения и др.).



**Овладение двигательным действием** осуществляется в следующей методической последовательности:

- 1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.*

**Мотивация** - совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение.



## 2. Формирование знаний о сущности двигательного действия.

- элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, М.М.Богена (1985), называются **основными опорными точками (ООТ)**.
- совокупность ООТ, составляющих программу действия, является **ориентировочной основой действия (ООД)**.



3. *Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ, которые включают:*

- *зрительный образ двигательного действия*, формирующийся на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;

- *логический (смысловой) образ*, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;

- *двигательный (кинестезический) образ*, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.



## **4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом**

При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения).

**Первая фаза** происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощено.

*Вторая фаза* характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализуются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы «выключаются». Здесь уже можно говорить о сформированном двигательном умении.

*Третья фаза* характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений. Фактически здесь в полной мере проявляются все признаки двигательного навыка.

### **3. Законы формирования двигательного навыка**

#### **1. Закон изменения скорости в развитии навыка.**

Неравномерность формирования навыка имеет две разновидности:

а) 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



б) 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.



## ***2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.***

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

- а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;
- б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

### 3. Закон угасания навыка.

Угасание навыка происходит *постепенно*:

- теряется способность к точной дифференцировке движений,
- нарушаются сложные координационные отношения между движениями.

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.**

**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 действий.

**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.

## 4. Структура процесса обучения и особенности его этапов

**Процесс обучения двигательным действиям** три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики:

*I - этап начального разучивания;*

*II - этап углубленного разучивания;*

*III - этап закрепления и дальнейшего совершенствования.*



## *I – этап начального разучивания*

**Цель** - сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

### **Основные задачи:**

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.
2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.
3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.



## *I – этап начального разучивания*

На этапе начального разучивания наиболее типичны (т.е. имеющие массовый характер) следующие **двигательные ошибки**:

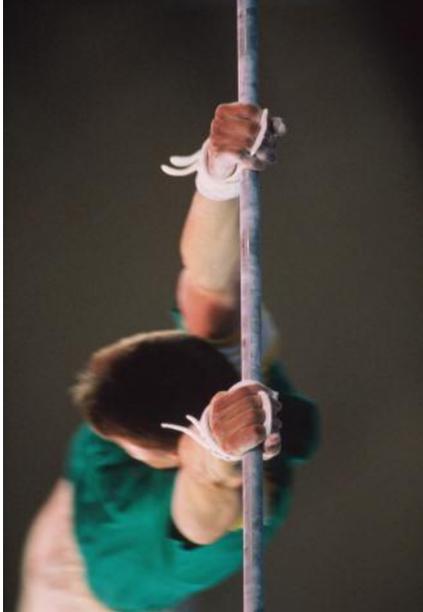
- а) лишние, ненужные движения;
- б) искажение движения по амплитуде и направлению;
- в) нарушение ритма двигательного действия;
- г) закрепощенность движения.

### **Причины ошибок:**

- недостаточно ясное представление о двигательной задаче;
- неправильное выполнение предыдущих действий;
- слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств;
- влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

## ***Основной путь исправления ошибок:***

- необходимо указать на ошибку,
- показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения.
- вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие (в частности, контрастные) задания.



## ***II - этап углубленного разучивания***

***Цель*** - сформировать полноценное двигательное умение.

### ***Основные задачи:***

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.

2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

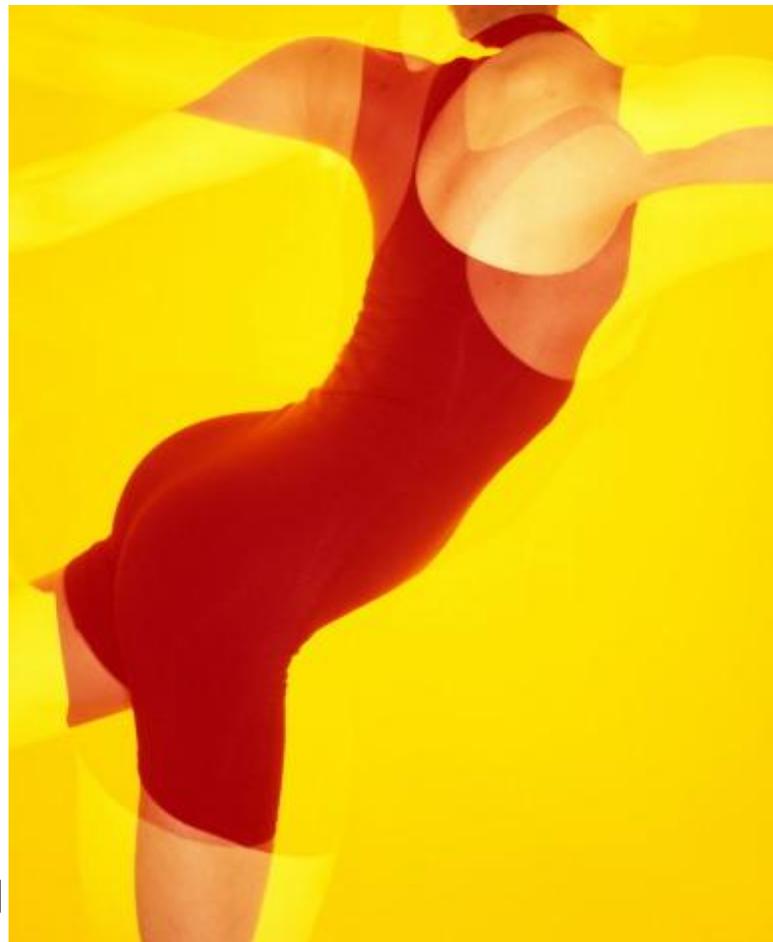
3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно.

## *II - этап углубленного разучивания*

### *Средства обучения:*

- упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия;
- подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме.



### **III - этап закрепления и дальнейшего совершенствования**

**Цель** - перевести двигательное умение в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

#### **Основные задачи:**

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).
4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.