

**ОСОБЕННОСТИ И  
ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ  
физическим  
упражнениям**

# Понятие «Обучение в физической культуре»

- \* **Обучение** - целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни (*из ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г № 273-ФЗ (статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем ФЗ)*)
- \* **Обучение в физической культуре** - организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий (физических упражнений), направленных на интеллектуальное и физическое *совершенствование человека*.
- \* **Физическое упражнение** (являющееся основным средством физического воспитания) - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

«обучение физическому упражнению» =

«обучение двигательному действию» =

«обучение движениям»

# Классификация физических упражнений

- I. классификация П. Ф. Лесгафта
- II. по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания
- III. по общим признакам структуры движений
- IV. по преимущественной целевой направленности их использования (по признаку методологической значимости)
- V. по значению для решения образовательных задач
- VI. по признаку особенностей мышечной деятельности (работы мышц в определенном режиме) или по признаку подбора упражнений преимущественного воздействия на организм
- VII. по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (по анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп)
- VIII. по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков
- IX. по особенностям режима работы мышц
- X. по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности

# Условия подбора физических упражнений

- ✓ Индивидуальные особенности занимающихся (возраст, пол, состояние здоровья)
- ✓ Возможности занимающихся (уровень сформированности знаний и умений, уровень физического и психического развития)
- ✓ Особенности самих упражнений (их трудность, эмоциональность, новизна)
- ✓ Условия выполнения упражнений (условия мест занятий, метеорологические условия, наличие, разнообразие и качество инвентаря)
- ✓ Правильная дозировка упражнений (верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы - 180 уд/мин, нагрузка средней интенсивности - 140-160 уд/мин, низкой - 110-130 уд/мин)

# Приемы изменения нагрузки

1. Количество повторений упражнений.
2. Изменение исходного положения.
3. Изменение амплитуды выполнения упражнений.
4. Изменение поднимаемого учащимися веса.
5. Сопротивление партнера и самосопротивление.
6. Изменение способа выполнения (путем соединения упражнения с еще каким-либо действием).
7. Изменение условий выполнения.
8. Скорость выполнения упражнения (темп).
9. Время выполнения упражнений (продолжительность).
10. Продолжительность перерывов и изменение их характера перед

# Понятие «Техника».

## Уровни владения двигательным действием.

**Техника** - это наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.

**Техническая подготовка** - это процесс обучения основам техники двигательных действий.

### Три уровня владения изучаемым двигательным действием:

1-ый уровень - **элементарные умения**,

2-ой уровень - **навык**,

3-ий уровень - **умение высшего порядка** (или умение-мастерство).

**Двигательное умение** – это способность выполнить двигательное действие.

**Двигательный навык** – это способность выполнить двигательное действие, доведенная до автоматизма.

**Двигательное умение высшего порядка** – это свободное владение двигательным действием в любых условиях (производственных, бытовых, военных, спортивных), умение применять его в реальной жизни.

# Особенности обучения в физическом воспитании:

- учитывать работоспособность занимающихся и содействовать ее повышению
- сформировать систему физических упражнений посредством реализации образовательной программы в контексте ФГОС
- учитывать взаимосвязь обучения двигательным действиям с формированием знаний, развитием физических способностей и воспитанием личностных качеств

## Этапы обучения.

**1-ый этап обучения:** этап ознакомления с двигательным действием.

**2-ой этап обучения:** этап начального разучивания двигательного умения - этап формирования элементарного умения.

**3-ий этап обучения:** этап закрепления приобретенного элементарного умения - этап формирования двигательного навыка.

**4-ый этап обучения:** этап обучения применения навыков в различных условиях - этап формирования умения-мастерства.

# **1-ый этап обучения:**

## **Этап ознакомления с двигательным действием.**

**Задача** - создания у обучающихся общего представления о выполнении двигательного действия и побуждение их к сознательному и активному овладению.

### **Стадии:**

1 – осмысление задачи обучения,

2 – составление проекта решения задачи,

3 – попытка выполнить двигательное действие (опробование).

Важно: очередность звеньев 2 и 3 может меняться местами.

**Методы** обучения на данном этапе – это метод использования слова и метод наглядного восприятия, практические методы (методы свободного упражнения и разучивания двигательного действия в целом).



## **2-ой этап обучения:**

**этап начального разучивания двигательного умения -  
этап формирования элементарного умения.**

**Задача** - обучить основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным.

**В основе этапа** - процесс многократного повторения. **Стадии:**

- 1) *образование двигательного умения,*
- 2) *совершенствование формирования основ двигательного умения и приобретение некоторых признаков двигательного навыка.*

**Методы** обучения на данном этапе – это 1) метод использования слова ,  
2) метод наглядного восприятия,  
3) практические методы: метод свободного упражнения и принудительно-облегчающего упражнения, методы разучивания по частям и в целом.

## ***2-ой этап обучения:***

**этап начального разучивания двигательного умения -  
этап формирования элементарного умения.**

**Ошибка** - это неправильное движение, которое по мере овладения двигательным действием становится малоэффективным.

### ***Классификация ошибок:***

- 1.** в конкретных двигательных действиях и общие
- 2.** отдельные и комплексные
- 3.** неавтоматизированные и автоматизированные
- 4.** существенные и незначительные
- 5.** типичные и нетипичные

***Успех обучения будет зависеть от предупреждения и исправления ошибок.***

## **3-ий этап обучения:**

**этап закрепления приобретенного элементарного умения - этап формирования двигательного навыка.**

**Задача** - на основе предшествующего двигательного опыта путем направленных повторений упражнения *сформировать двигательный навык, сделав выполнение движений автоматизированным.*

**В основе этапа** - процесс многократного повторения. **Стадии:**

- 1) *формирование двигательных навыков в основном варианте для постоянных условий выполнения,*
- 2) *создание основы, позволяющей формировать умения пользоваться навыком в различных условиях.*

**Методы** обучения на данном этапе – применяется весь комплекс методов, *ведущее значение приобретают дедуктивные методы: методы разучивания в целом, игровой и соревновательный методы.*

## 3-ий этап обучения:

**этап закрепления приобретенного элементарного умения - этап формирования двигательного навыка.**

### Особенности этапа:

1. для навыка свойственна определенная *системность*
2. формирование навыка *сопровождается перераспределением функций анализаторов*, формируются различные дифференцировки мышечных ощущений
3. навык формируется *постепенно* через ряд преобразований за относительно длительный период времени и *неравномерно*
4. сформированный двигательный навык обладает высокой *устойчивостью*
5. *разрушение навыка* происходит при отсутствии повторения двигательного действия длительное время и/или при снижении уровня функциональных возможностей организма

## **4-ый этап обучения:**

### **этап обучения применения навыков в различных условиях - этап формирования умения-мастерства.**

**Задача** - на основе предшествующего двигательного опыта *сформировать умение применять приобретенные знания и навыки* путем направленных повторений упражнения *в различных условиях*.

**В основе этапа** - свободное владение навыком в бытовой, трудовой и спортивной деятельности.

Необходимо **совершенствовать качество исполнения** двигательного действия следующим образом:

1. Индивидуализировать технику
2. Осваивать различные варианты
3. Выработать умение использовать навык в различных видах двигательной деятельности и приспособлять к изменяющимся условиям
4. Применять сформированный навык с ранее приобретенными навыками в различных сочетаниях

**Методы** обучения на данном этапе – *ведущее значение приобретают дедуктивные методы*: методы разучивания в целом, игровой и соревновательный методы.

## 4-ый этап обучения:

этап обучения применения навыков в различных условиях - этап формирования умения-мастерства.

### Особенности этапа:

1. сформированный двигательный навык обладает высокой *устойчивостью*
2. двигательный навык становится *гибким*

### Разновидности взаимодействия навыков:

1. Взаимодействие, при котором ранее сформированный навык облегчает формирование последующего навыка, называется *положительным переносом*.
2. Взаимодействие, при котором ранее сформированный навык затрудняет формирование последующего навыка или вновь формируемый навык отрицательно влияет на ранее сформированный, называется *отрицательным переносом*.
3. *Перекрестный перенос* – это влияние навыка, сформированного для действия в одну сторону (или одной рукой, ногой), на формирование навыка, но в другую сторону (или другой рукой, ногой).