Лекция. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Вопросы:

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.**

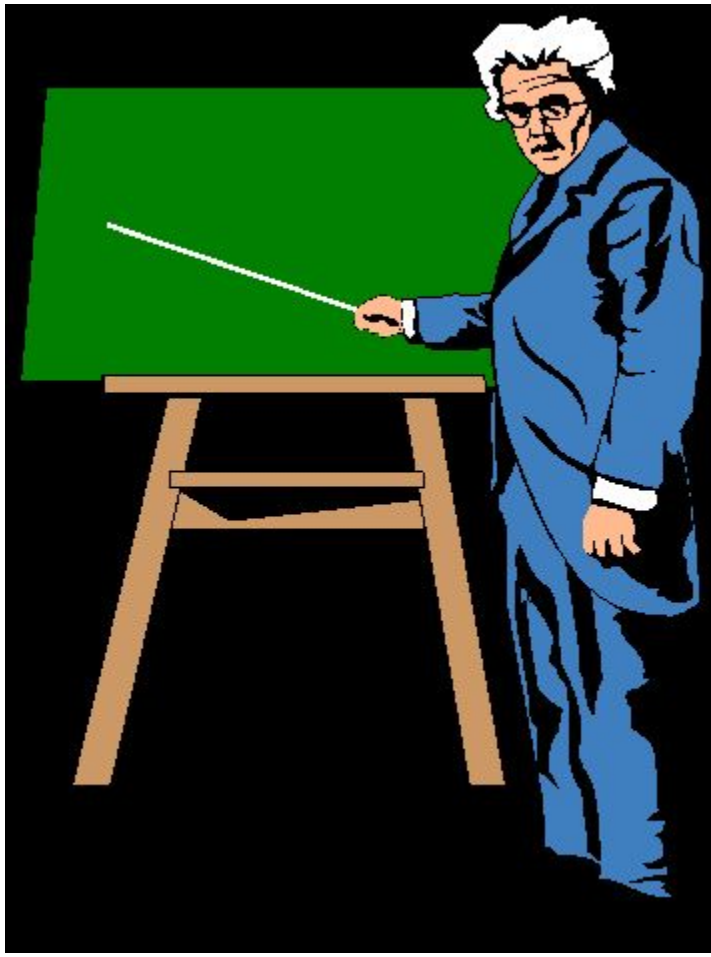
Литература:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

2. 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.:

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.

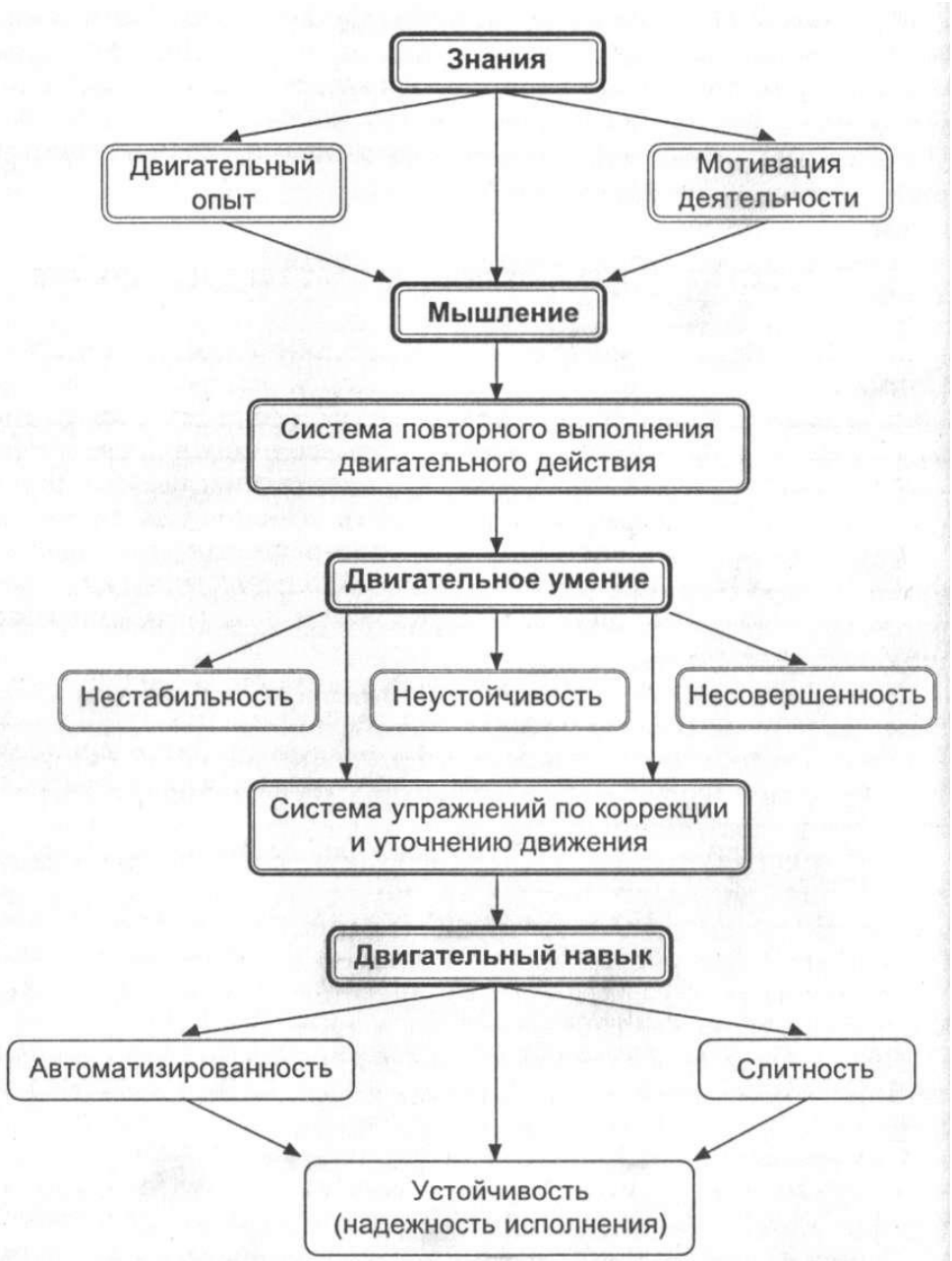
Способность человека приобретать знания и овладевать умениями навыками называют *обучаемостью.* Способность к обучаемости обусловлена:

- 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:

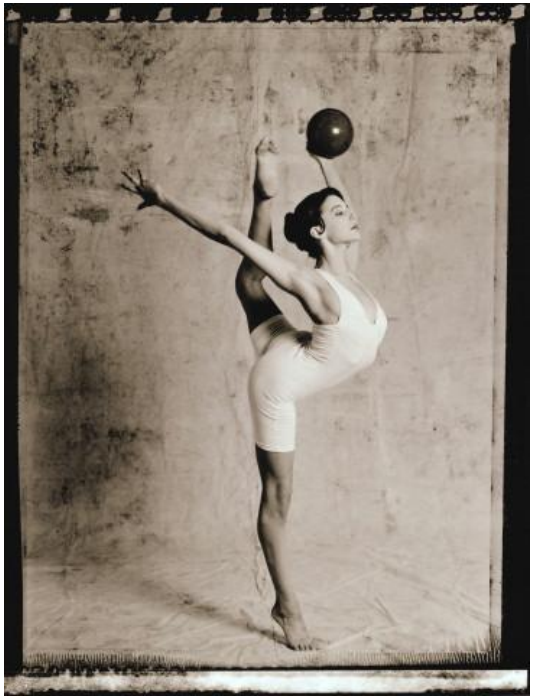
1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);

2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);

3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);

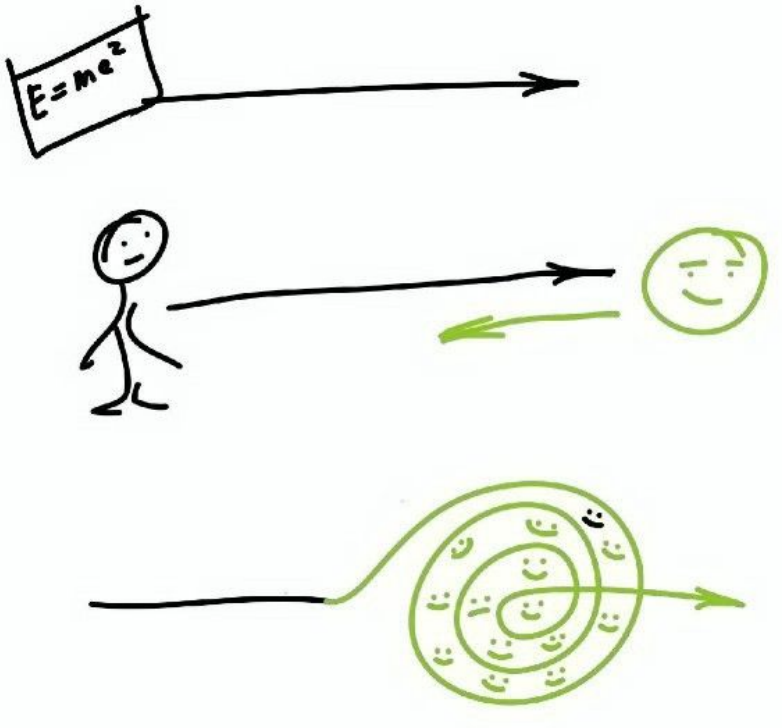
4) профессионального мастерства преподавателя;

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).

1. Генерализации
2. Специализации
3. Автоматизации

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 детали;

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 про должается 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;

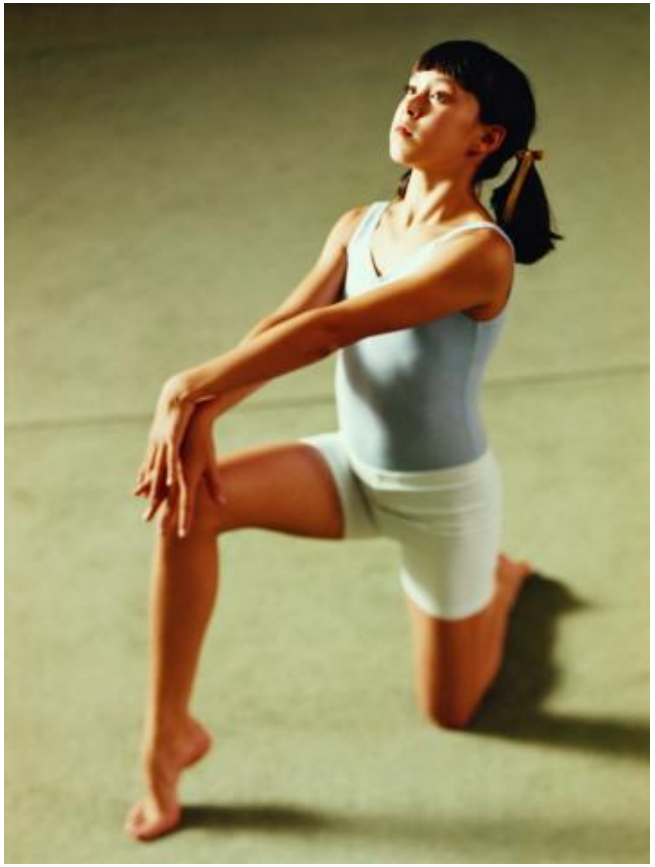
III - этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

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 коррегирующие (в частности, контрастные) задания.

II - этап углубленного разучивания

Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

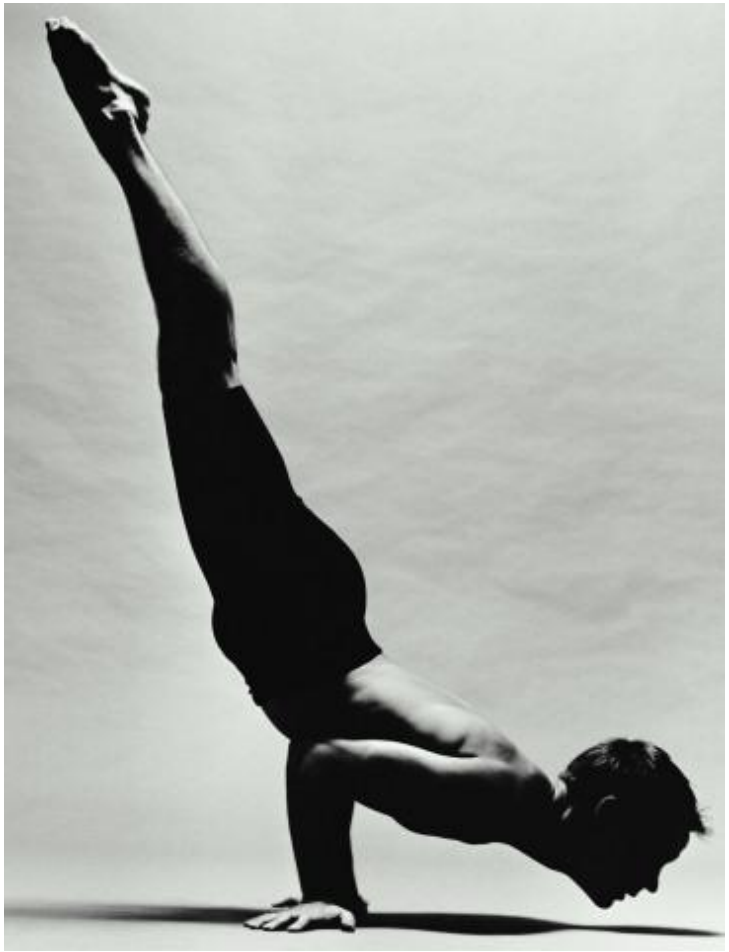
Основные задачи:

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.