

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



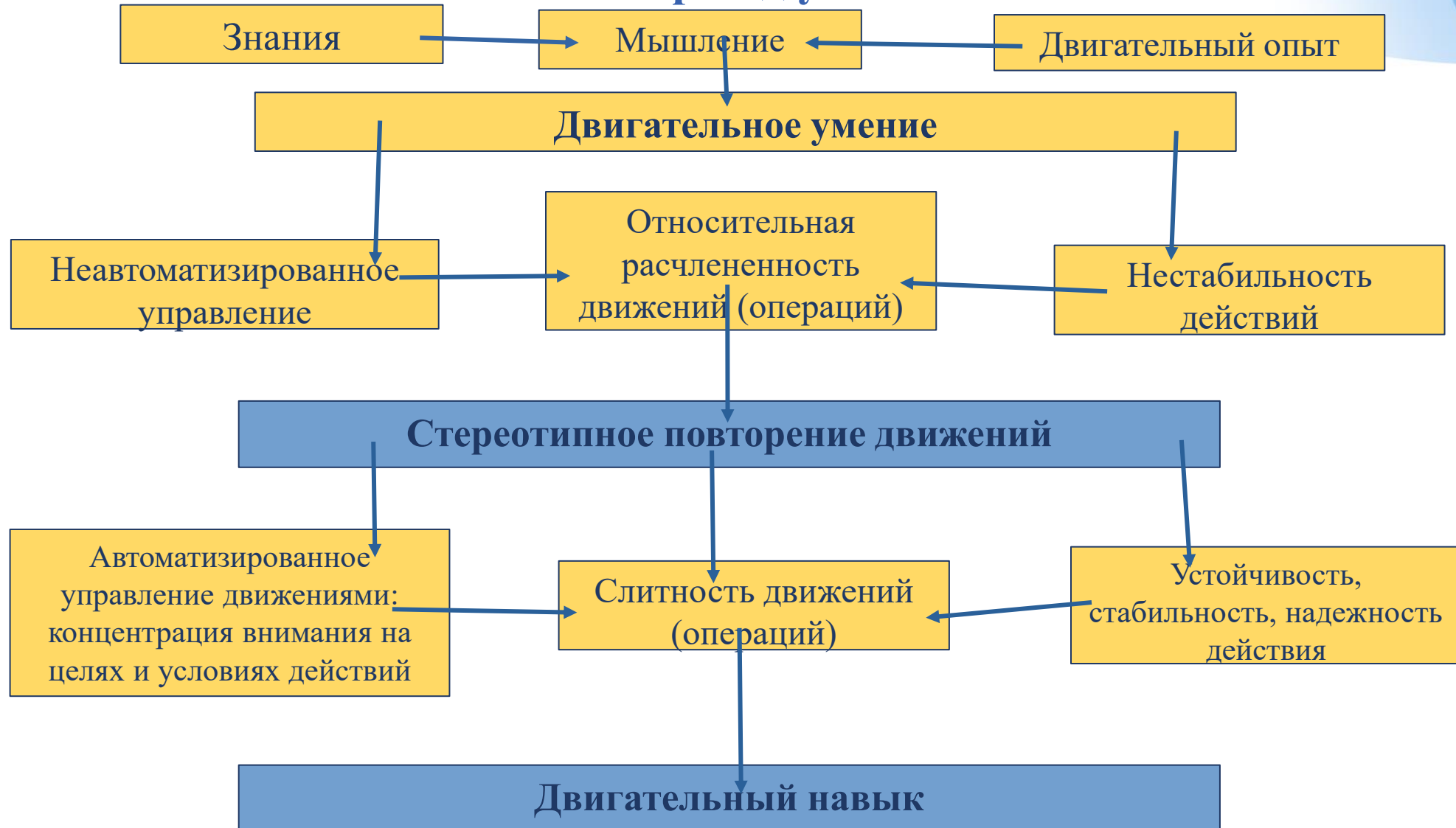


Тема : «Основы обучения движениям в физическом воспитании»



Направленность процесса обучения в физическом воспитании обусловлена последовательным освоением двигательного действия. Двигательное действие находит свое проявление в таких формах, как навык, умение и техника движений.

Характерные особенности двигательных умений и навыков и переход умения в навык



Продолжительность
перехода от умения
до уровня навыка
зависят от:

Двигательной одаренности и
двигательного опыта обучающегося

Возраста обучающегося

Профессионального мастерства
преподавателя

Координационной сложности
двигательного действия

Уровня мотивации, сознательности,
активности обучающегося и др.

Двигательное действие – это совокупность движений, направленных на решение двигательной задачи. Процесс практического исполнения двигательного действия включает три последовательных фазы:

Подготовительная фаза (понимание двигательной задачи и построение плана ее решения).

Основная фаза (практическая реализация процесса решения двигательной задачи).

Завершающая фаза (контроль процесса решения двигательной задачи и общая оценка ее результата).



Двигательные умения – это такая степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления.

Это способность неавтоматизировано управлять движениями в процессе двигательной деятельности. Именно это и характеризует понятие «умение». Умение осуществлять отдельные движения, как правило, является переходным к навыкам.

Признаки двигательного умения:

- **управление движениями происходит неавтоматизировано;**
- **сознание ученика загружено контролем каждого движения;**
- **невысокая быстрота выполнения действия;**
- **действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления;**
- **неустойчивостью к действию сбивающих факторов;**
- **нестабильность результатов действия.**

Двигательные навыки рассматриваются как составной элемент умения, как автоматизированное действие, доведенное до высокой степени совершенства. Многократное стереотипное повторение двигательного действия приводит к образованию навыка.

Простые навыки
(происходит
автоматизация одного
или нескольких
движений)

Сложные навыки
(объединение нескольких
движений в одно
сложнокоординированное
действие)

Особенности
обучения
двигательным
действиям

Педагогические
особенности

Психофизиологические
особенности

Неравномерность
формирования навыка

Угасание навыка

Отсутствие предела в
развитии двигательного
навыка

Взаимодействие навыков



Педагогические особенности

Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из трех стадий.

- 1. Ознакомление с общей структурой упражнения.** На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.
- 2. Овладение приемами формирования навыка.** На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.
- 3. Закрепление и совершенствование навыка.** Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.



Психофизиологические особенности фазы протекания нервных процессов

Первая фаза - Целостность действия. Двигательный навык всегда состоит из ряда элементов двигательного действия. Не сумма этих элементов определяет навык, а целостный характер действия. Он подчиняет составляющие элементы основной задаче выполняемого действия и превращает их в средство для осуществления этой задачи.

Вторая фаза – Совершенство, 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 - Автоматизм. характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений. Здесь в полной мере проявляются все признаки двигательного навыка.

Стадии формирования двигательного умения (навыка)

Процесс формирования навыка условно разбивается на этапы, но их количество определяется разными учеными по-разному. Например, физиологи говорят о трех стадиях, педагоги и психологи – от трех-шести.

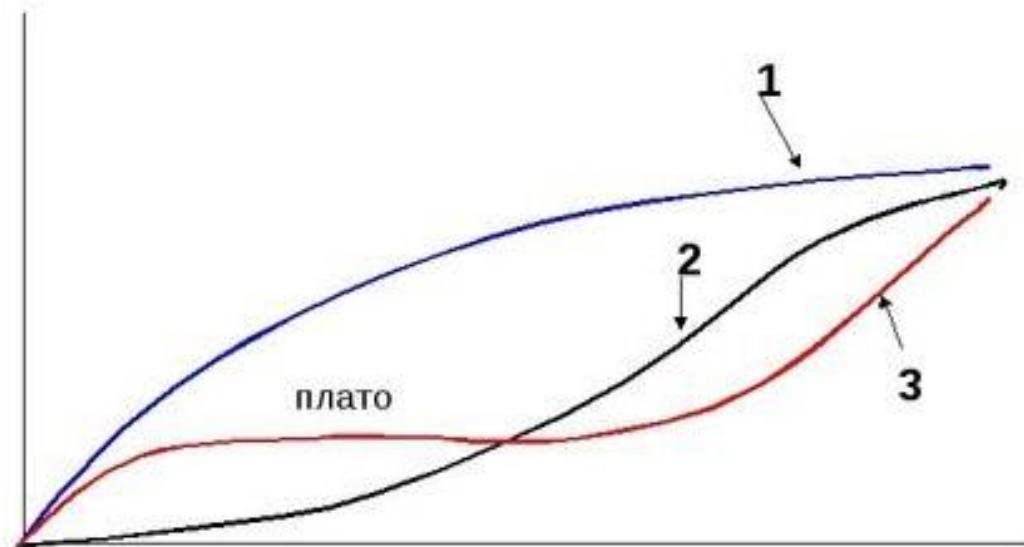


Неравномерность формирования двигательного навыка

Разновидности неравномерности:

- в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется;
- в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает;
- появление задержки в развитии навыка («плато»). Длительность задержки в развитии навыка может быть разной и обусловлена

- 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 двигательных способностей.





Угасание навыка

Проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Происходит постепенно. Вначале появляется неуверенность в своих силах. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений. В конечном счете теряется способность выполнять некоторые сложные действия. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

Отсутствие предела в развитии двигательного навыка

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



Перенос навыков

это влияние формирования одних двигательных навыков на усвоение других.

Положительным переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает формирование последующего.

Отрицательным переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет формирование последующего.

Взаимный перенос возникает при переносе навыков с одного двигательного действия на другое и обратно.



Перенос навыков

Косвенный перенос характеризуется тем, что ранее сформированный навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового.

Ограниченный (частичный) перенос происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство.

Односторонний перенос возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается.

Обобщенный перенос имеет место в тех случаях, когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут не иметь структурного сходства с ним.

Перекрестный перенос – это перенос навыков на симметричные органы тела. Например, движение, освоенное правой рукой или ногой, может быть выполнено левой.



Устойчивость и переделка умений (навыков)

Быстрота исчезновения навыков и их компонентов при отсутствии упражнения или перерывах в их использовании определяется их видом. Сенсорные навыки исчезают быстрее, чем двигательные, более сложные – быстрее, чем простые. При длительном перерыве вегетативные компоненты навыка исчезают полностью, а двигательные остаются. Особенно это относится к грубой схеме упражнения, которая может сохраняться годами. Исчезают только тонкие дифференцировки.

Разрушение старого навыка происходит быстрее, если обращать внимание на детали, структуру двигательного действия, то есть если переводить процесс выполнения упражнения из мало осознаваемого в полностью осознаваемый.



Устойчивость и переделка умений (навыков)

Интерференция.

Если устойчивость двигательных компонентов навыка препятствует его переделке (или образованию нового навыка, имеющего сходство с предыдущим упражнением по основной биомеханической структуре), то говорят об отрицательной интерференции. Если же предыдущий опыт способствует усвоению нового навыка за счет сходства ряда элементов (то есть включения этих элементов в новую структуру), то говорят о положительной интерференции.

В связи с феноменом отрицательной интерференции одновременное разучивание двух двигательных действий увеличивает число занятий, необходимых для достижения определенного критерия обученности, по сравнению с последовательным обучением.



Устойчивость и переделка умений (навыков)

Деавтоматизация

Нарушение структуры двигательного навыка принято связывать с его деавтоматизацией.

Ухудшение сформированного двигательного действия (и временное, и постоянное) может быть следствием многих причин, как внешних, так и внутренних.

К внешним причинам относятся ухудшение погодных условий, изменение упругости поверхности, от которой человек отталкивается при ходьбе, беге и прыжках и т. п.

Внутренние причины – это изменение состояния мышц вследствие утомления, психическая закрепощенность, инволюция физических качеств вследствие растренированности или с возрастом.



Закономерности:

1. Формирование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);
2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;
3. Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;
4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

ОШИБКА

выполнение упражнения с отклонением от модели техники, которое оказывает ощутимое влияние на результат действия.

Нередко отклонения являются не чем иным как индивидуальными особенностями выполнения упражнения.

Виды ошибок

- Грубые, значительные и незначительные
- Стабильные и нестабильные
- Типичные и нетипичные



Грубыми считаются ошибки, искажающие основной механизм двигательного действия. Например: низкий старт – быстрое поднятие головы. Их необходимо как можно скорее устранять, так как они больше всего мешают обучению.

К значительным относят невыполнение общей детали техники.

К незначительным – неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия.

Ошибки, возникающие в процессе овладения физическим упражнением по причине недостаточной координации или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по их устранению, называют **нестабильными**. Закрепленные в навык ошибки называются **стабильными**.



К нетипичным относят ошибки, возникающие эпизодически, как правило, по субъективным причинам.

Типичные ошибки встречаются чаще всего, имеют массовый, типичный характер. Появление таких ошибок можно заранее предугадать.

Наиболее типичные двигательные ошибки:

- лишние, ненужные движения;**
- искажение движения по амплитуде и направлению;**
- нарушение ритма двигательного действия;**
- закрепощенность движения.**



Причины ошибок

- недостаточно ясное представление о двигательной задаче;
 - неправильное выполнение предыдущих действий;
 - слабое развитие координационных и других двигательных способностей;
 - состояние утомления;
 - влияние конкурирующих навыков;
 - недостаточность двигательного опыта занимающегося;
 - неблагоприятные условия выполнения действий;
- психологические причины: боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся и др.**



Основные правила исправления ошибок:

- Ошибка должна быть понята занимающимся.
- Ошибки следует исправлять последовательно, по степени их значимости.
- Выбранные пути исправления ошибки должны соответствовать возможностям занимающегося в данный момент.
- Внезапное появление, казалось бы, исчезнувших ошибок требует периодического использования тех подводящих упражнений, с помощью которых данная ошибка исправлялась.
- Способы исправления ошибок должны быть направлены, прежде всего, против причин, вызывающих ошибки, а не против самих ошибок.



Средства технической подготовки

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения, которые должны отвечать следующим требованиям:

1. Упражнения, направленные на формирование соревновательных действий по частям, не должны отличаться по главным структурным признакам от воспроизводимых частей соревновательного упражнения.
2. Порядок формирования или перестройки фаз соревновательного упражнения зависит как от особенностей структуры, так и от подготовленности спортсмена, в том числе от имеющегося у него двигательного опыта. Чем сложнее соревновательная комбинация и отдельные элементы, которые войдут в нее, тем труднее затем собрать все расчлененные упражнения и сформировать необходимый ритм всего соревновательного действия в целом.

В пределах выполняемых фаз необходимо сформировать и уточнить двигательные задачи, положения тела (исходные, конечные), взаиморасположение звеньев тела, а затем способ перехода из начального в конечное положение.

Средства технической подготовки



3. Независимо от того, разучивается ли действие преимущественно сразу в целом или по частям, спортсмен должен на первом этапе научиться контролировать и корректировать движения (сначала зрительно, затем без участия зрения), для чего необходимо знать главные «контрольные точки» в каждой фазе (положения и взаимоположения звеньев двигательного аппарата).

4. Закреплять навыки расчлененного выполнения соревновательного упражнения целесообразно, если не возникает серьезных препятствий для объединения частей в целое. Это зависит от того, насколько органически они связаны друг с другом.

5. Успешная реализация задач по формированию новой техники соревновательных действий и преобразованию старых навыков на первом этапе (этапе начального разучивания) определяется использованием методических подходов и приемов, облегчающих технически верное выполнение упражнения, особенно когда они отличаются координационной сложностью и связаны с предельными усилиями скоростно-силового характера.



Кроме приемов расчленения упражнения на части и прямой физической помощи тренера применяются:

1) технические средства:

- а) средства формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся;
- б) средства, вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры);
- в) средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях;
- г) тренажеры, применяемые для обучения движениям;
- д) тренажеры для совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств;
- е) средства, обеспечивающие страховку.

2) облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование: подвесные лонжи, подкидные мостики для прыжков, батуты, наклонные дорожки, беговые, гребные и плавательные тредбаны.



Роль сознания и мышления в двигательном обучении

Разучивание двигательного действия должно носить характер сознательных попыток воспроизвести его программу. Кроме того, и сама программа формируется не стихийно, а с помощью анализа внешней информации, то есть создания, как пишет П. Я. Гальперин, самим обучающимся ориентировочной основы действия.

Идеомоторная тренировка

Это репетиция двигательной задачи при отсутствии движений. Связано это с тем, что при думании о движении в соответствующие мышцы из двигательных центров мозга посылаются сигналы, увеличивающие напряжение мышц.

Идеомоторная тренировка наиболее эффективна на ранних стадиях освоения навыка и в том случае, если она непродолжительна (не более 5 минут), а также она наиболее эффективна при овладении сложно-координированными движениями.



Роль повторения и памяти в двигательном научении

При многократном повторении происходит закрепление в памяти следов от успешного выполнения двигательного действия в предыдущих попытках. От количества даже механически совершаемых движений с заданной амплитудой зависит их запоминание и точность последующего воспроизведения. Следует учитывать, что слишком большое число повторений подряд может оказать отрицательное влияние на эффект заучивания, вследствие того что процесс упражнения становится монотонным и притупляет внимание обучающегося.

Двигательный навык осваивается лучше, если спортсменам до тренировки говорят, что они должны запомнить определенное движение. Одни действия обычно запоминаются легче, другие – труднее. Прерывистые движения, неритмичные по характеру, труднее освоить, чем плавные и ритмичные.



Роль обратной связи в разучивании двигательных действий

На первых стадиях овладения двигательными действиями ведущая роль принадлежит внешней обратной связи (зрительной и речевой), по мере же формирования навыка все большую роль приобретает внутренняя обратная связь, так как повышается роль мышечного чувства, и оно может обеспечить большую точность движений, чем зрительный контроль.

Сочетание внешней и внутренней обратной связи помогает корректировать представления спортсмена о правильности совершаемых им действий.



Самоконтроль

Овладение самоконтролем своих действий – трудный и сложный процесс. Он требует, прежде всего, умения распознавать с помощью кинестезических ощущений те существенные признаки, на основе которых строится суждение о ходе выполнения действия. Это связано, с одной стороны, с развитием отчетливости двигательных ощущений («темного мышечного чувства», по И. М. Сеченову), а с другой – с умением тонко дифференцировать движения по силовым, пространственным и временным параметрам, а также выполнять умственные действия анализа, сравнения, оценочного суждения в короткие промежутки времени.

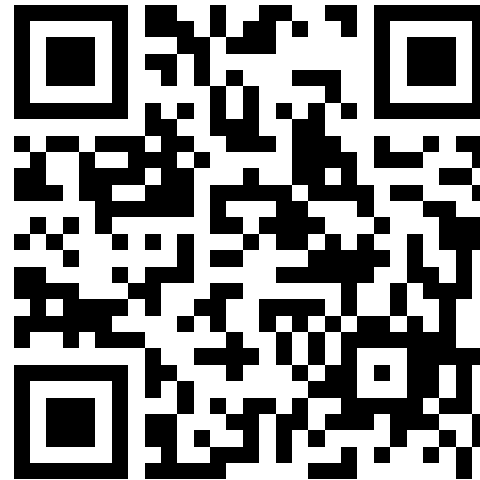
В результате такое научение приводит к тому, что у спортсменов формируются специфические ощущения: «чувство скорости», «чувство льда», «чувство штанги», «чувство мяча» и т. п.



ТЕСТ

на тему: «Обучение двигательным действиям»

<https://forms.gle/nDdbpQmrBAefDcRz9>





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ