



# Обучение двигательным действиям

---

## План:

1. Двигательные умения и навыки.
2. Особенности обучения двигательным действиям.
3. Этапы обучения двигательным действиям.



# Двигательные умения и навыки

---

**Двигательное умение** – это такая степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления.



# Двигательные умения и навыки

---

## **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 умения и навыки

---

**Двигательный навык** — это такая степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано



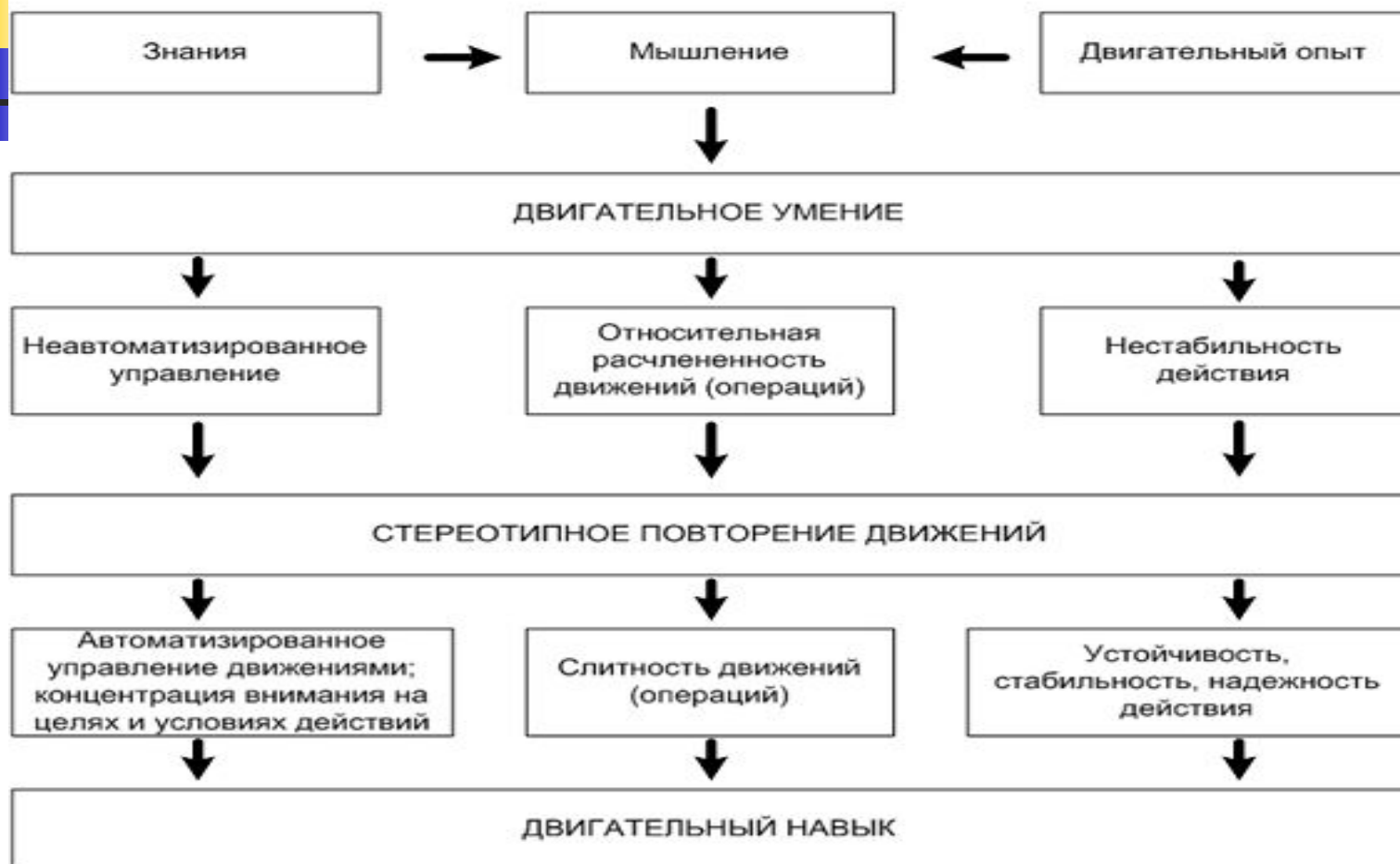
# Двигательные умения и навыки

---

## **Признаки двигательного навыка:**

- Автоматизированное управление действиями; концентрация внимания на целях и условиях действий.
- Слитность движений (операций).
- Устойчивость, стабильность, надежность действия.

# Двигательные умения и навыки



Характерные особенности двигательных умений и навыков и переход умения в навык

# Продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

1. Двигательной одаренности и двигательного опыта обучающегося;
2. Возраста обучающегося;
3. Координационной сложности двигательного действия;
4. Профессионального мастерства преподавателя;
5. Уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.



# Особенности обучения двигательным действиям

---

- Педагогические особенности.
- Психофизиологические особенности.
- Неравномерность формирования навыка.
- Угасание навыка.
- Отсутствие предела в развитии двигательного навыка.
- Взаимодействие навыков.



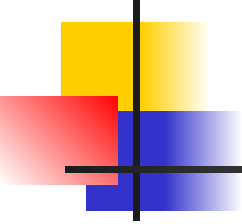


# Педагогические особенности

---

## **Методическая последовательность овладения двигательным действием:**

1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.
2. Формирование знаний о сущности двигательного действия.
3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой основной опорной точке (ООТ).
4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом.



# Инструкция по обучению спринтерскому бегу

---

«Главная двигательная задача — бежать быстро, но не скованно, испытывая ощущение тяги, как в беге под уклон. Это ощущение — центральная «опорная точка». Если оно не возникает или исчезает по ходу упражнения, значит, допускаются серьезные ошибки в технике бега.



# Инструкция по обучению спринтерскому бегу (описание основной опорной точки)

---

ООТ-1. Соблюдать правильную осанку (динамическую позу) в беге, при которой: голова поднята (но не откинута назад), взор направлен в сторону финиша, выпрямленное туловище слегка наклонено вперед так, чтобы тяжесть тела при постановке ног ощущалась «на кончиках пальцев».

Типичные ошибки: голова с напряженными мышцами лица наклонена вперед или назад либо качается в стороны, как маятник; туловище чрезмерно наклонено вперед или отклонено назад, причем в первом случае возникает ощущение, будто ноги отстают («движутся где-то сзади»), а во втором — будто они обгоняют тело; в обоих случаях исчезают ощущения пружинистого бега, тяги и равновесия.



# Психофизиологические особенности

---

При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются **три фазы** протекания нервных процессов.

*Первая фаза*, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц.



# Психофизиологические особенности

---

*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.



# Психофизиологические особенности

---

*Третья фаза* характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений.

Здесь в полной мере проявляются все признаки двигательного навыка.



# Неравномерность формирования двигательного навыка

---

## **Разновидности неравномерности:**

1. В начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется;
2. В начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает;



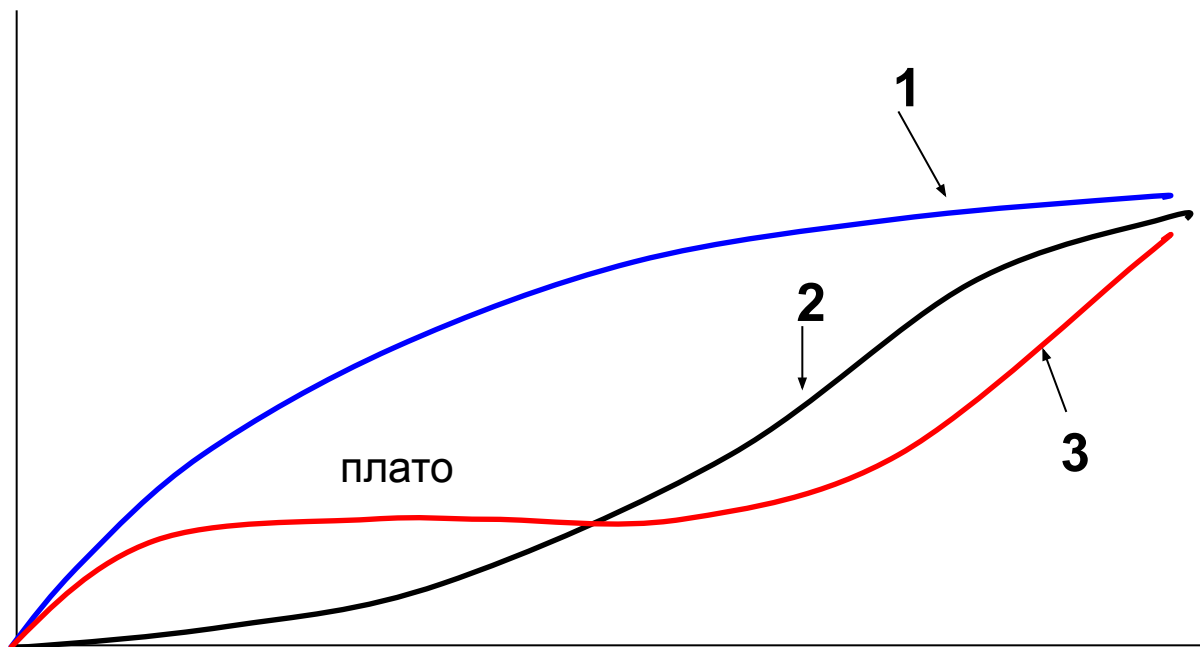
# Неравномерность формирования двигательного навыка

---

3. Появление задержки в развитии навыка («плато»). Длительность задержки в развитии навыка может быть разной и 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 двигательных способностей.



# Неравномерность формирования двигательного навыка





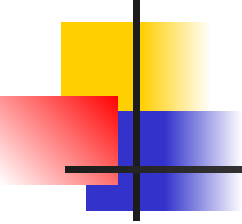
## Угасание навыка

---

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.



# Взаимодействие навыков

---

***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.



# Этапы обучения двигательным действиям

---

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



## Этап начального разучивания

---

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




# Основные задачи этапа начального разучивания:

---

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии (ДД) и способе его выполнения.
2. Создать двигательные представления путем освоения подводящих упражнений.
3. Добиться целостного выполнения ДД в общих чертах.
4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике ДД.

Задачи решаются последовательно




## Методы обучения на этапе начального разучивания:

---

Активно используются  
методы передачи устной информации (**описание,  
объяснение, указание**),  
методы обеспечения наглядности **показ**  
(**непосредственный и опосредованный**),  
**направленного прочувствование двигательного  
действия, срочной информации.**





# Методы обучения на этапе начального разучивания:

---

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся Д.Д. разучивается **по частям или в целом**. На этом этапе разучивания действия широко применяют **подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений**.

При завершении попытки выполнить действие следуют **анализ и оценка** его выполнения и постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке.



# Наиболее типичны двигательные ошибки:

---

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



# Причины ошибок

---

- недостаточно ясное представление о двигательной задаче;
- неправильное выполнение предыдущих действий;
- слабое развитие координационных и других двигательных способностей;
- состояние утомления;



# Причины ошибок

---

- влияние конкурирующих навыков;
- недостаточность двигательного опыта занимающегося;
- неблагоприятные условия выполнения действий;
- психологические причины: боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся и др.



# Правила исправления ошибок

---

1. Ошибка должна быть понята.
2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости. Вначале исправляются грубые, искажающие основу техники действия или приводящие к травматизму. Затем исправляются ошибки в деталях техники.



## Правила исправления ошибок

---

3. Указания преподавателя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям обучаемого в данный момент.
4. Не рекомендуется показывать ошибки в утрированном виде.



## Рекомендации при освоении Д Д

---

1. Число повторений нового действия определяется возможностями обучаемого улучшать движение при каждой новой попытке;
2. Повторное выполнение с одними и теми же ошибками является сигналом к перерыву для отдыха и обдумыванию своих действий;
3. Интервалы отдыха должны обеспечивать оптимальную готовность к выполнению очередной попытки (готовность как физическую, так и психическую);



## Рекомендации при освоении ДД

---

4. Продолжать освоение движений в условиях прогрессирующего утомления нецелесообразно и даже вредно;
5. Обучение двигательным действиям целесообразно проводить в начале основной части занятия.
6. Интервалы между занятиями рекомендуется делать по возможности короткими, чтобы избежать угасания ещё не стойких умений.





## Этап углубленного разучивания

---

***Цель*** — сформировать полноценное  
двигательное умение

# Задачи этапа углубленного разучивания

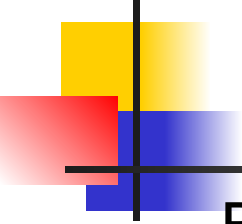


---

1. Уточнить действия во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники (с учетом индивидуальных особенностей занимающихся).
2. Добиться целостного выполнения ДД 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 одновременно.

# Методы обучения на этапе углубленного разучивания



---

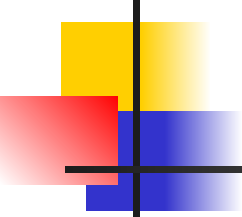
Ведущее значение приобретает метод **целостного упражнения**. В числе методов передачи устной информации ведущими становятся **анализ и разбор** техники действия, **беседа**. Широко применяются методы обеспечения наглядности **показ (непосредственный и опосредованный)**, направленного прочувствование Д Д, **срочной информации**, для создания ощущений правильного исполнения деталей техники. Часто используется метод **идеомоторного упражнения**.



## Этап закрепления и дальнейшего совершенствования

---

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

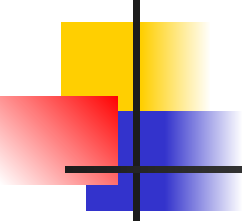


## Задачи этапа закрепления и дальнейшего совершенствования:

---

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
3. Добиться выполнения ДД в соответствии с требованиями его практического использования
4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно.



## Вариативность ДД достигается его многократным повторением в самых различных условиях:

---

- а) при усложнении внешних условий (условия опоры, ограничение пространства, неблагоприятные метеоусловия)
- б) при изменениях в физическом и психическом состоянии занимающихся (при утомлении, отвлечении внимания, волнения и.т.п.)
- в) различных сочетаниях с другими действиями, и в том числе в сочетаниях, требующих преодолевать отрицательный перенос навыков
- г) при возрастающих физических усилиях.