



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

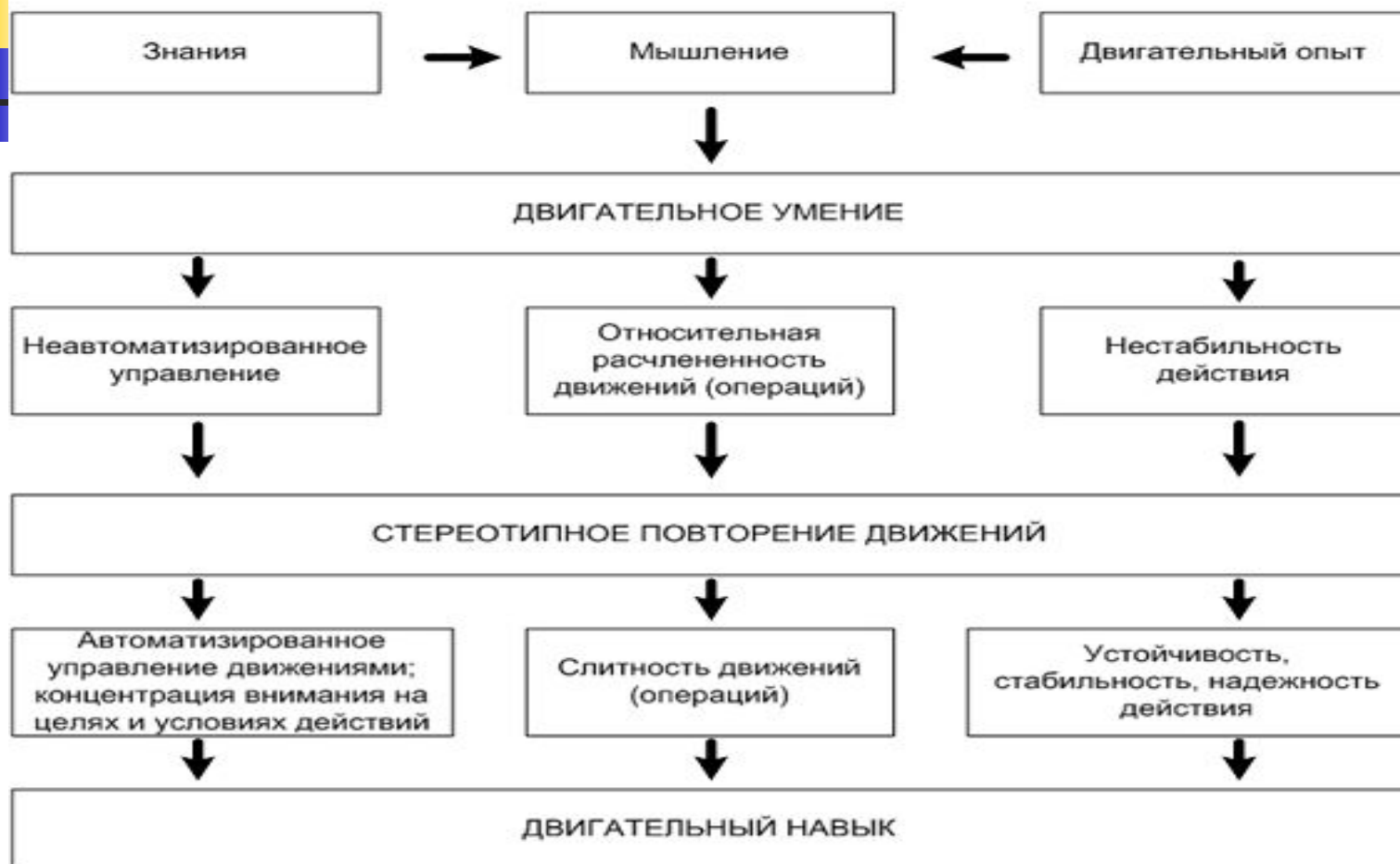


Двигательные умения и навыки

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

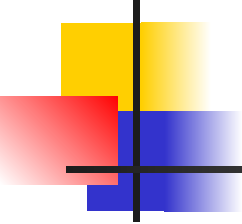
- Педагогические особенности.
- Психофизиологические особенности.
- Неравномерность формирования навыка.
- Угасание навыка.
- Отсутствие предела в развитии двигательного навыка.
- Взаимодействие навыков.



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:

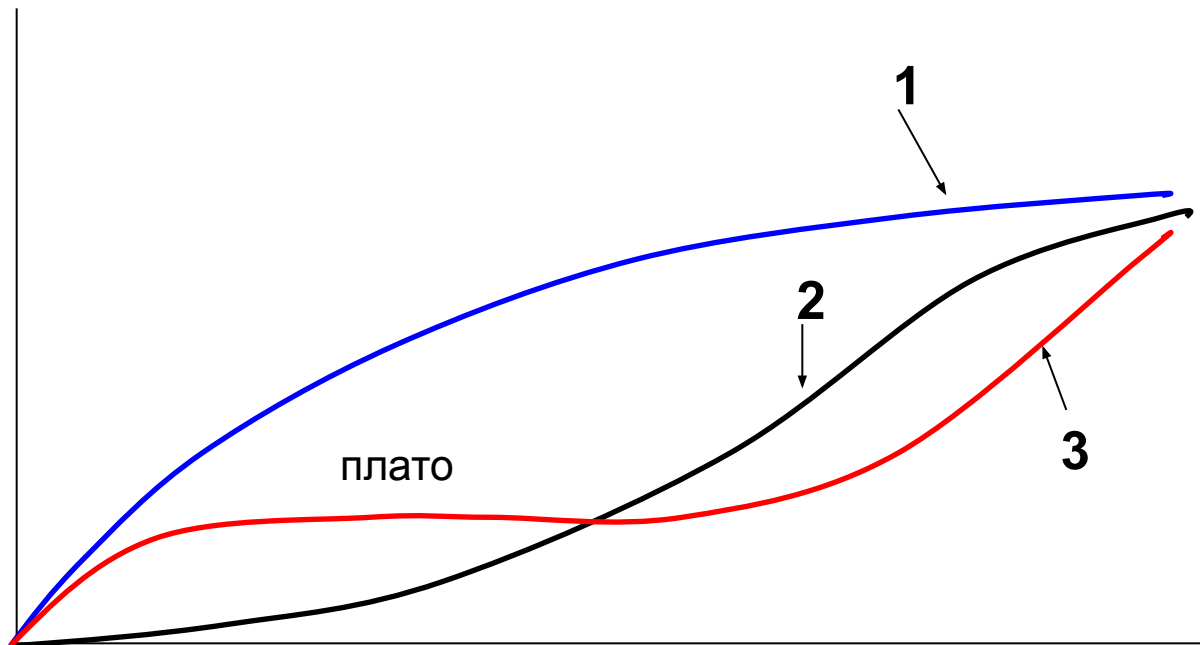
1. В начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется;
2. В начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает;



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



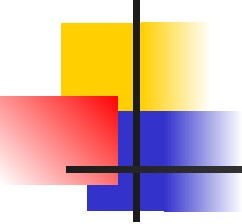


Угасание навыка

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

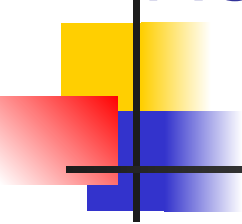
Цель — сформировать у обучаемого основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.



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 прочувствования 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

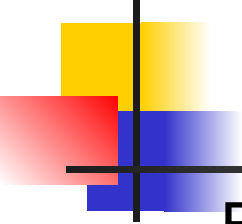
Задачи этапа углубленного разучивания



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

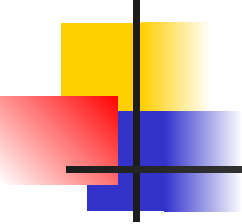


Ведущее значение приобретает метод **целостного упражнения**. В числе методов передачи устной информации ведущими становятся **анализ и разбор** техники действия, **беседа**. Широко применяются методы обеспечения наглядности **показ (непосредственный и опосредованный)**, направленного прочувствование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



Этап закрепления и дальнейшего совершенствования

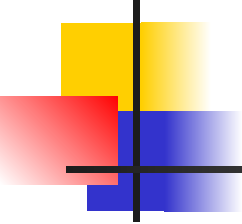
Цель — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.



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.