



**Лекция № 4 «Формирование
двигательных умений, навыков и
специальных знаний – сущность
обучения в физическом воспитании»**



1. Общая характеристика процесса обучения в физическом воспитании




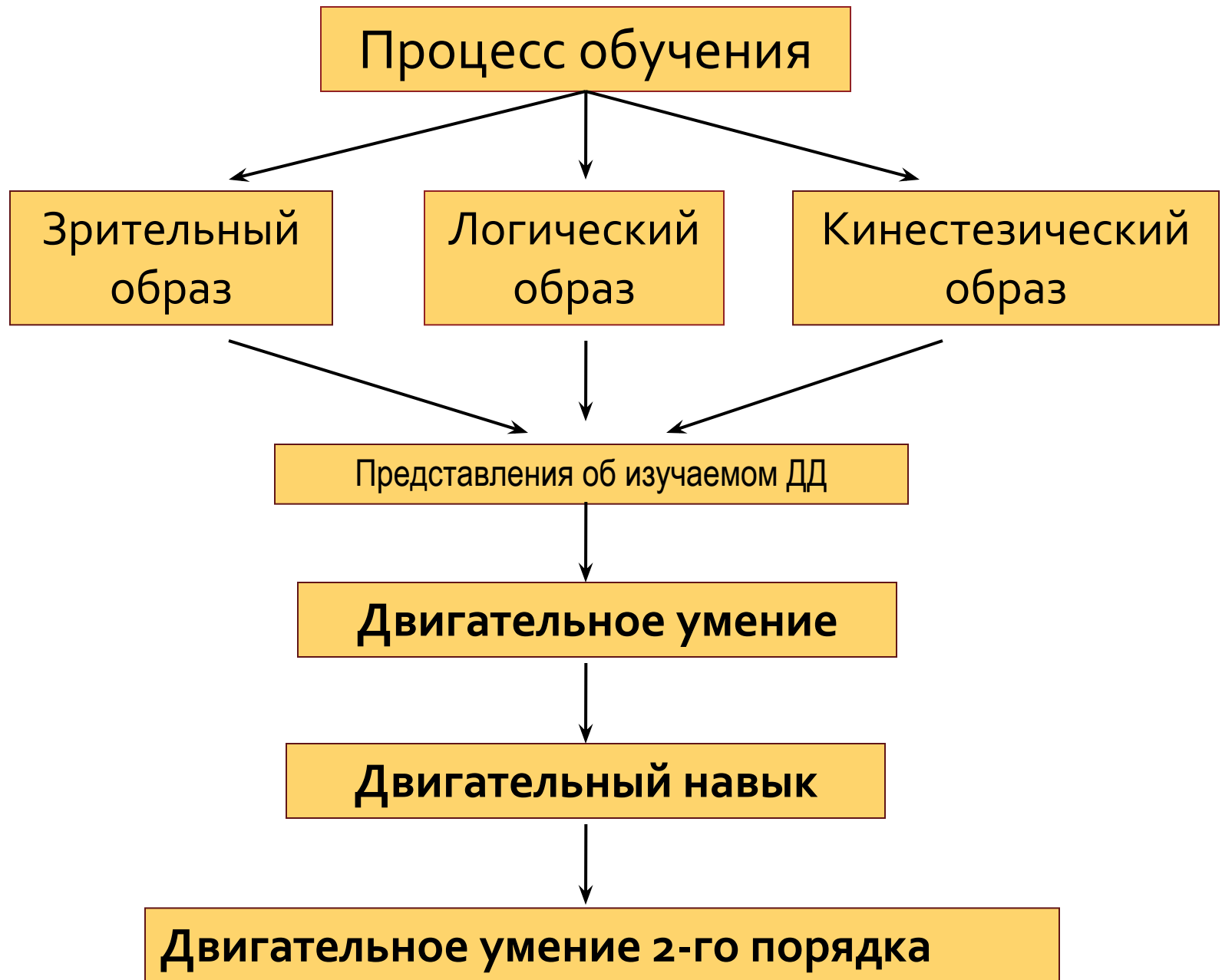
Обучение – это целенаправленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством преподавателя.



Обучаемый в процессе овладения техникой двигательного действия выполняет следующие **операции**:

- просмотр демонстрируемой техники,
- слушание объяснения (эти действия могут и совмещаться),


- 
- выполнение движений, составляющих целостное ДД,
 - мыслительные операции, связанные с анализом полученной информации и синтезом обобщенного представления о технике изучаемого ДД.



Общие задачи обучения ДД


конкретизируются применительно к основным профилирующим направлениям системы ФВ:

- общеподготовительному,
- профессионально-прикладному,
- спортивно-специализированному.




Все задачи физического воспитания, связанные с обучением технике физических упражнений, в большинстве случаев, сводятся к следующему:


1. Сформировать «начальную школу движений», т.е. научить управлять относительно простым движением, обеспечив тем самым возможность освоения более сложных ДД;



2. Обучить подводящим ФУ, обеспечивающим обучение и совершенствование основного ДД, и подготовительным ФУ, являющимся средствами развития необходимых для освоения ДД физических качеств;



3. Сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения (ДУ) и двигательные навыки (ДН), необходимые в повседневной жизни, в труде, спорте и других сферах деятельности.



В процессе физического воспитания применяются разнообразные методы обучения.

Все их можно разделить на три группы:

Методы обучения технике ДД

Методы использования слова

- Рассказ
- Объяснение
- Дидактический рассказ
- Взаиморазъяснение
- Самоотчеты
- Метод образного слова

Наглядные методы

- Показ
- Демонстрация
- Световая сигнализация
- Метод ориентирования
- Метод направленного прочувствования ДД

Методы упражнения

МСРУ

аналитический

целостный


МЧРУ

игровой


соревновательный




2. Физические упражнения как предмет обучения в физическом воспитании




Основным предметом обучения в **физическом воспитании**, положенным в основу методики обучения, являются рациональные ДД, включающие систему взаимосвязанных движений.




Методика – совокупность средств, методов и методических приемов решения задачи.



В процессе обучения ДД мы добиваемся выработки у занимающихся умений и навыков выполнения этих действий.




ДУ и ДН – это определенные функциональные образования, которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий (или своеобразные формы управления движениями).




В основе **физиологического обоснования** механизмов образования ДУ и ДН лежит теория **П.К. Анохина** о функциональной системе.

Под **функциональной системой (ФС)** понимается экстренно складывающееся функциональное образование, объединяющее деятельность систем организма, участие которых необходимо для осуществления поведенческого акта (ДД).



ДУ отличается от ДН по степени овладения движением и по характеру управления движением.

Умение выполнять ДД возникает на основе минимальных знаний о его технике, предварительного двигательного опыта и благодаря попыткам сознательно построить некоторую систему движений.



ДУ – это такая степень овладения двигательным действием, которая характеризуется концентрацией сознания на каждом движении, входящем в состав этого ДД.

Характерные признаки ДУ:

1. Управление движениями в целостном ДД происходит под контролем сознания (нет автоматизированности);
2. Способ решения двигательной задачи – нестабильный;
3. Присутствует относительная расчлененность ДД.




ДУ – переходный уровень к навыку.

Следующая степень овладения ДД – ДН.

В процессе многократного повторения ДД, входящие в его состав движения становятся все более привычными.


Координационные механизмы действия постоянно автоматизируются и ДУ переходит в ДН.




ДН – это такая степень владения ДД, при которой управление движениями осуществляется автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Характерные признаки ДН:

1. Автоматизированное выполнение ДД (сознание контролирует не способ действия, а его цель и условия выполнения действия).

- 
2. Высокая устойчивость ДД;
 3. Слитность движения;
 4. Перераспределение роли анализаторов (повышается роль двигательного анализатора).




ДУ второго порядка – это умение применять навык в реальных условиях жизни.

Такое умение возникает на основе сформированного ДН и сравнительно высокого уровня специальных знаний.


По существу, именно ДУ второго порядка и является конечной целью обучения.

Характерные признаки ДУ второго порядка:

1. Отличается повышенной ролью пусковой функции сознания;
2. Движения осуществляются автоматизировано, но могут и подпадать под контроль сознания (если потребуются необходимость их коррекции в необычных условиях);




3. ДУ второго порядка проявляется только в целостной двигательной деятельности.




Согласно концепции И.П. Павлова в процессе обучения движениям образуется динамический стереотип (ДС).

Динамический стереотип (ДС) – это стойко закрепленная системность в протекании пусковых и регуляторных процессов в ЦНС.



Стереотипизация определенных сторон ДД не означает, что ДД становится строго стандартным и неизменным.


Термин «динамический» отражает возможность подвижности, вариативности сложившегося ДН (сочетание характеристик техники: стабильность и вариативность).



Сложившийся ДС позволяет технически верно повторять действие, не отступая от заданных параметров в одних и тех же условиях, и наряду с этим целесообразно изменять его в тех или иных моментах в зависимости от условий (бег по различной опоре).




3. Структура процесса обучения



Главной предпосылкой обучения является **готовность к обучению** занимающихся.

Готовность ***выявляется*** с помощью тестовых упражнений, а ***обеспечивается*** выполнением подводящих и подготовительных упражнений.




Состояние готовности характеризуется тремя компонентами:


а) степенью развития физических качеств (физическая готовность);

б) двигательным опытом (координационная и техническая готовность);

в) психическим фактором (психическая готовность).




Проблема готовности к обучению
решается в целом на основе
реализации ***принципов***
доступности и
индивидуализации и
постепенного повышения
требований.




Обучение любому ДД происходит на протяжении определенного периода времени.

Каждый *этап обучения* характеризуется своими частными задачами и некоторыми ведущими признаками.

Только при учете преемственности этих задач преподаватель в состоянии правильно построить методику обучения.



Все эти элементы *структуры* (частные задачи, подводящие и подготовительные упражнения, методы) зависят от конечной задачи обучения данному ДД.




Если конечной задачей обучения является формирование ДН (или ДУ 2 порядка), то в обучении условно выделяются **три этапа:**

1 этап – начального разучивания ДД;

2 этап – углубленного разучивания ДД;

3 этап – закрепление и

совершенствование техники ДД.




1 этап – начального разучивания –
имеет конечной целью добиться от
учащегося правильного выполнения
основ техники разучиваемого ДД.




Частными задачами этого этапа являются:

1. Создать общее представление о разучиваемом ДД и установку на овладение им;
2. Восстановить предшествующий опыт выполнения ДД, сходных с вновь разучиваемым;




3. Обучить самостоятельному выполнению основ техники разучиваемого ДД;

4. Предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники ДД.




Первая задача, связанная с созданием общего представления о рациональном способе выполнения ДД, достигается с помощью использования:

- метода слова (объяснительный рассказ),
- методов натуральной демонстрации движения.




Эти методы способствуют осознанию занимающимися цели и значения изучаемого движения, возникновению интереса к нему и, тем самым, способствует формированию установки на освоение его техники.



Перед словесным описанием движения его нужно продемонстрировать в совершенном исполнении.


Четкая и эмоционально правильная демонстрация пробуждает интерес к освоению движения.

Первоначальные пояснения техники должны касаться только основных наиболее важных моментов движения.




Представление о новом ДД может быть полным лишь тогда, когда ознакомление с ним включает реальное «прочувствование» движения.

Для этого учащемуся предоставляется возможность самостоятельно выполнить упражнение (реализация принципа наглядности).




Вторая задача: успешному освоению разучиваемого ДД способствует восстановление предшествующего опыта выполнения упражнений, сходных по технике с этим движением. Выполнение таких движений способствует восстановлению временных связей.



При решении **третьей задачи** этапа основными методами являются МСРУ (расчлененный и целостный) и словесные методы.

Большое значение в процессе решения данной задачи имеют помощь преподавателя (проводка по движению, фиксация основных положений) и анализ причин неправильного выполнения движения.



**2 этап – углубленного
разучивания – имеет целью
формирование ДН и правильное
выполнение ДД в целом.**



Достижению этой цели способствует решение следующих задач:

1. Уточнить понимание закономерностей выполнения изучаемого ДД;
2. Уточнить технику ДД по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам;



3. Предотвратить возникновение
значительных ошибок;


4. Обучить самостоятельному
выполнению ДД в соответствии с
требованиями, предъявляемыми к
его технике.



Основные методы этапа:

МСРУ – целостный с избирательной отработкой деталей техники, стандартно-повторный;

словесные – детализированный рассказ, анализ, эвристический метод.



3 этап - этап закрепления и совершенствования техники ДД
имеет цель: обеспечить совершенное владение ДД в условиях его практического применения.


Решаются следующие задачи:

- 1) Закрепить технику разучиваемого ДД;
- 2) Сформировать варианты техники ДД, приемлемые для различных условий внешней среды;
- 3) Обеспечить индивидуализацию техники ДД;
- 4) Сформировать способность к изменению техники ДД при нарастающем утомлении.


Методы решения 1 задачи:

Закреплению образованного навыка уделяют внимание в начале этапа.

Технику действий относительно стандартного типа (циклические виды) закрепляют с использованием методов стандартно-повторного упражнения.



Действия же вариативного типа (напр., спортивные игры) закрепляют при помощи методов повторно-переменного упражнения (через связки элементов, серии движений и т.д.).




Закрепление навыка происходит в единстве с дальнейшим совершенствованием деталей техники в процессе целостного выполнения действий. С этой целью используют различные методические приемы, ориентиры (зрительные, слуховые), метод лидирования, методы срочной информации, прием «идеомоторного упражнения».

Методы решения 2 задачи.


Вариативность действия достигается его многократным повторением в самых различных условиях.

Этому служат:




1) Усложнение внешних условий (условия опоры, ограничение в пространстве, неблагоприятные метеорологические условия, отягощения, бег в гору);

2) выполнение ДД на фоне утомления, при изменениях в физическом и психическом состояниях (отвлеченное внимание, волнение);




3) в различных сочетаниях с другими ДД (в том числе и требующими преодоления отрицательного переноса ДН).


4) значительное место при совершенствовании техники занимают приемы усложнения условий выполнения упражнения.



Контроль на этом этапе осуществляется главным образом за качеством целостного выполнения ДД в условиях целостной двигательной деятельности.

При этом оцениваются:

- 
1. Степень автоматизированности движения;
 2. Устойчивость навыка к утомлению и эмоциональным сдвигам;
 3. Вариативность действий;
 4. Эффективность техники действия (по заданному внешнему результату; по биомеханической рациональности; по соответствию техники физическим возможностям занимающихся).



Этап закрепления и совершенствования должен характеризоваться органическим слиянием процессов совершенствования техники и развития физических качеств, обеспечивающих максимальную эффективность ДД.