

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 8

ТЕМА: РУХОВІ ДІЇ ЯК ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів II курсу факультету фізичного виховання денної форми навчання

напрямок підготовки **0102 „Фізичне виховання і спорт”**

спеціальність **6.010201 „ Фізичне виховання ”**

факультет **фізичного виховання**

Виконавець:

к.фіз.вих., доц. кафедри ТiМФВ

М.Я. Ярошик

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № ____ від „____” _____ 20__ року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., проф.

Ю.В. Петришин

ЗМІСТ

1. Методологічні основи процесу навчання руховим діям.
2. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям.
3. Структура процесу навчання руховим діям.

Література

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

1. Методологічні основи процесу навчання руховим діям

Теорія навчання рухових дій досліджує, пояснює та опосередковано вдосконалює свій об'єкт – навчання рухових дій. Щоб вирішити ці завдання на рівні запитів практики, теорія навчання рухових дій спирається на деякі положення, що виконують функції основи системи засобів і методів вирішення окремих завдань наукового дослідження, аналізу та інтерпретації явищ і процесів, за якими спостерігають. Такого роду вихідні положення, що лежать поза сферою самої теорії, становлять її **методологічну основу**.

Аналіз формування наукових елементів методологічної основи теорії навчання рухових дій в історичному аспекті цікавий тим, що дозволяє з'ясувати провідну роль вітчизняної науки на більшій частині шляху її формування.

На початку основою системи навчання було наслідування, тому у найраніших дидактичних системах підкреслюється необхідність показу і повторення. Наслідування було тим успішніше, чим простіші були дії, що

вивчалися. Складні дії при спробах їх відтворення спотворювалися. У Росії проблему навчання з позицій фізіології розглядав І. М. Сеченов. Він показав, що рефлекс, який лежить в основі рухового акту, повинен бути співвіднесеним із "відчуванням", яке, на його думку, "...повсюди має значення регулятора рухів".

Ідеї І. М. Сеченова стали основою для праць І. П. Павлова та В. М. Бехтерева. Умовно-рефлекторна теорія І. П. Павлова лягла в основу теорії навчання рухових дій як одного з елементів методології.

Фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок у світлі положень теорії умовних рефлексів було продовжено О. Крестовніковим. Він показав, що у результаті повторення формується динамічний стереотип у руховій зоні великих півкуль. Формування проходить три стадії:

- *стадія іррадіації* – зовнішнє виявляється у наявності "зайвих" рухів і напруження;
- *стадія концентрації* – процеси збудження і гальмування концентруються до оптимальних розмірів;
- *стадія стабілізації* – стабільно існують та чергуються осередки збудження і гальмування в корі головного мозку.

Ця теорія проіснувала до 1970-х років. Вона не могла пояснити багато особливостей побудови, регуляції та засвоєння рухів у процесі їх вивчення. П. Анохін розвинув теорію І. Павлова, обґрунтував поняття "акцептора дії" та "зворотної аферентації", що дозволило пояснити здатність передбачати результат дії та коректувати її за ходом виконання (методом термінової інформації). Акцептор дії – апарат порівняння як модель наступної дії.

У 30-40-ві роки ХХ ст. М. Бернштейн розробив учення про побудову рухів, яке стало основою фізіології активності. За цієї теорією, в основі управління рухами лежить усвідомлене підпорядкування середовища, його перебудова відповідно до потреб індивідуума. М. Бернштейн доходить висновку, що рух програмується розумінням, яке виступає як основа "образу потрібного майбутнього". Він не тільки пояснив принцип управління рухом, а

й показав механізм його формування. Формуючись, рух проходить три стадії, для яких характерні:

- 1) невисока швидкість руху;
- 2) поступове зникнення напруженості, становлення чіткої м'язової координації, підвищення швидкості та точності рухового акту;
- 3) зниження частки участі активних м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок використання сил тяжіння, інерції, відцентрових сил, що забезпечує економічність енерготрат.

Сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика (у сфері педагогіки), теорія діяльності і теорія управління засвоєнням знань, формування дій та понять (у сфері психології), теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи та положення системного підходу.

2. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям

Однією із сторін фізичного виховання є навчання. У дидактиці **навчання** розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також на розвиток розумових і духовних здібностей учнів. Відтак, вчитель навчає, учень навчається. Успіху у навчанні можливо досягнути тоді, коли дії учня керовані свідомою метою засвоїти певні знання, уміння, навички, форми поведінки та види діяльності. Діяльність учителя полягає в організації процесу навчання, керуванні ним. Без розумного, цілеспрямованого керівництва вчителя й активної, свідомої участі учня не може бути позитивного результату процесу навчання.

У фізичному вихованні навчання це – організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Навчання рухових дій базується на **дидактичних принципах**, а саме (яких?): виховуючого характеру; свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності і послідовності; міцності і прогресування навчання.

Усі принципи навчання відображають окремі закономірності єдиного процесу, який визначає необхідність їх комплексного використання у педагогічному процесі фізичного виховання.

Важлива роль у педагогічному процесі навчання рухових дій належить педагогічному контролю. **Педагогічний контроль** розглядається як апарат управління, що дозволяє об'єктивно оцінити стан рухової функції та техніки виконання рухової дії.

Навчання рухових дій є складним динамічним керованим процесом. Його ефективність багато в чому визначається відповідністю засобів і методів навчання, котрі застосовуються, індивідуальним особливостям організму людини.

Основний предмет навчання – раціональні рухові дії, до яких входить система взаємопов'язаних рухів.

Формування рухових дій є провідним завданням фізичного виховання і базується на відповідні закономірності. Для їх подальшого вивчення пригадаємо основні поняття і терміни.

Рух як моторна функція організму є зміною положення тіла або його частин. Елементарний рух є складовою рухової дії. Таким чином **руховою дією** називають цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання.

Фізичною вправою називаються рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Завданнями навчання є:

1. Визначення послідовності навчання: від цілого до деталей (дедуктивний шлях) або від деталей до цілого (індуктивний шлях).

2. Визначення послідовності навчання у зв'язку із закономірностями поетапного формування дій – від знань та уявлень до вмінь та навичок.

3. Визначення шляхів реалізації дидактичних принципів та вимог у процесі навчання.

Основним елементом процесу навчання рухів є знання. Вони включають численні конкретні факти про рухи, об'єднані у системи понять і правил, містять теоретичні узагальнення, які базуються на даних практичного досвіду.

У процесі навчання і вдосконалення рухових дій знання реалізуються за допомогою формування рухових умінь і навичок.

Особливістю процесу навчання у фізичному вихованні є активна діяльність тих, хто займається, спрямована на оволодіння технікою рухових дій, у процесі якої вдосконалюються фізичні і психічні функції організму людини.

Процес навчання рухових дій має суттєві особливості, пов'язані з:

1) специфічними засобами (фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори);

2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички);

3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей;

4) психологічною і функціональною готовністю до навчання;

5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізіологічне навантаження у процесі навчання фізичних вправ;

6) дотримуванням тими, хто займається, санітарно-гігієнічних норм, проведенням систематичного лікарського контролю та інших заходів, які забезпечують успішне вирішення навчання та оздоровчих завдань.

Згідно теорії управління засвоєнням знань кожна дія являє собою єдність трьох частин – орієнтовної, виховної і контрольної-корекційної. Орієнтовна частина виконує функції програми дій, на основі якої здійснюється виконавча частина; паралельно з виконанням здійснюється контроль: результати дій співставляються з завданням програми і оцінюються досягнення

мети (рис. 1). Навчання найбільш ефективно, якщо вчитель керує формуванням орієнтовної частини дій.

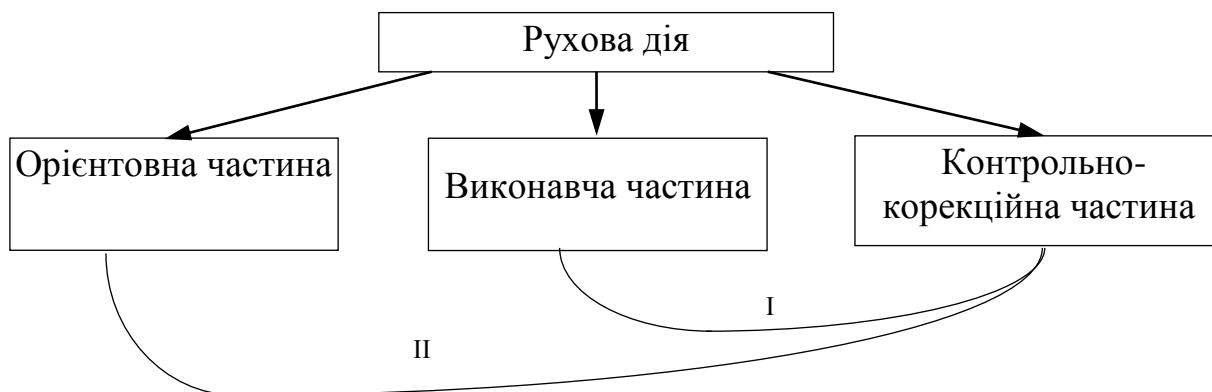


Рис. 1. Дія як єдність орієнтовної, виконавчої і контрольно-корекційної частини

Рухові уміння і навички – це певні функціональні утворення, які виникають у процесі засвоєння рухових дій.

Рухове вміння – це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, нестійкістю до дій збиваючих факторів, наявністю зайвих рухів.

Збільшення числа повторень і корекції помилок призводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного і економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується – відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

Рухова навичка – це такий ступінь володіння технікою дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю, стійкістю до збиваючих факторів, міцністю запам'ятовування.

З окремих навичок формується уміння виконувати цілісну рухову діяльність – **уміння вищого порядку** (Шиян).

Уміння вищого порядку у навичку не переходить, бо воно проявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов. Для вміння вищого порядку характерні варіативність і

творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватися у ході діяльності.

Формування рухової дії базується на низці закономірностей, зокрема:

1. Навчання починається з формування навчальної мотивації учня.

Якщо учень не відчуває потреби в оволодінні предметом навчання, то навчання буде малоефективним.

2. Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про суть рухового завдання і шлях його розв'язання.

Знання формується на основі спостереження зразка і коментарю, який супроводжує показ. Вчитель повинен звернути увагу учня власне на ті елементи рухової дії, від яких залежить успішність його виконання. Це не тільки особливості рухової дії, але і особливості умов рухового завдання: жорсткість опори, властивості снарядів, поведінка партнера чи суперника і т. ін.

Об'єкти, що вимагають концентрації уваги при виконанні дій, називають **основними опорними точками (ООТ)**, а їх сукупність, яка складає програму дії, називають **орієнтовною основою дій (ООД)**.

Орієнтовна основа дії (ООД) повноцінна тільки в цьому випадку, коли вона містить необхідну і достатню інформацію. Критерій необхідності і достатності передбачає формування у **я в и** про рухову дію по кожній з ООТ. Уява повинна включати зоровий образ рухового завдання і спосіб його розв'язання, оснований на спостереження, логічний образ, оснований на пояснення; кінестезичний образ способу розв'язання оснований на раніше сформованих уявленнях (накопичений руховий досвід) або на відчуттях, які виникають в спробах розв'язати рухове завдання.

Коли на кожній ООТ сформовані необхідні знання і повноцінні уявлення стає можливим практичне виконання дій в цілому на повній ООД.

Особливості формування дій від знань і уяви до умінь і навичок приведені на рис. 2.

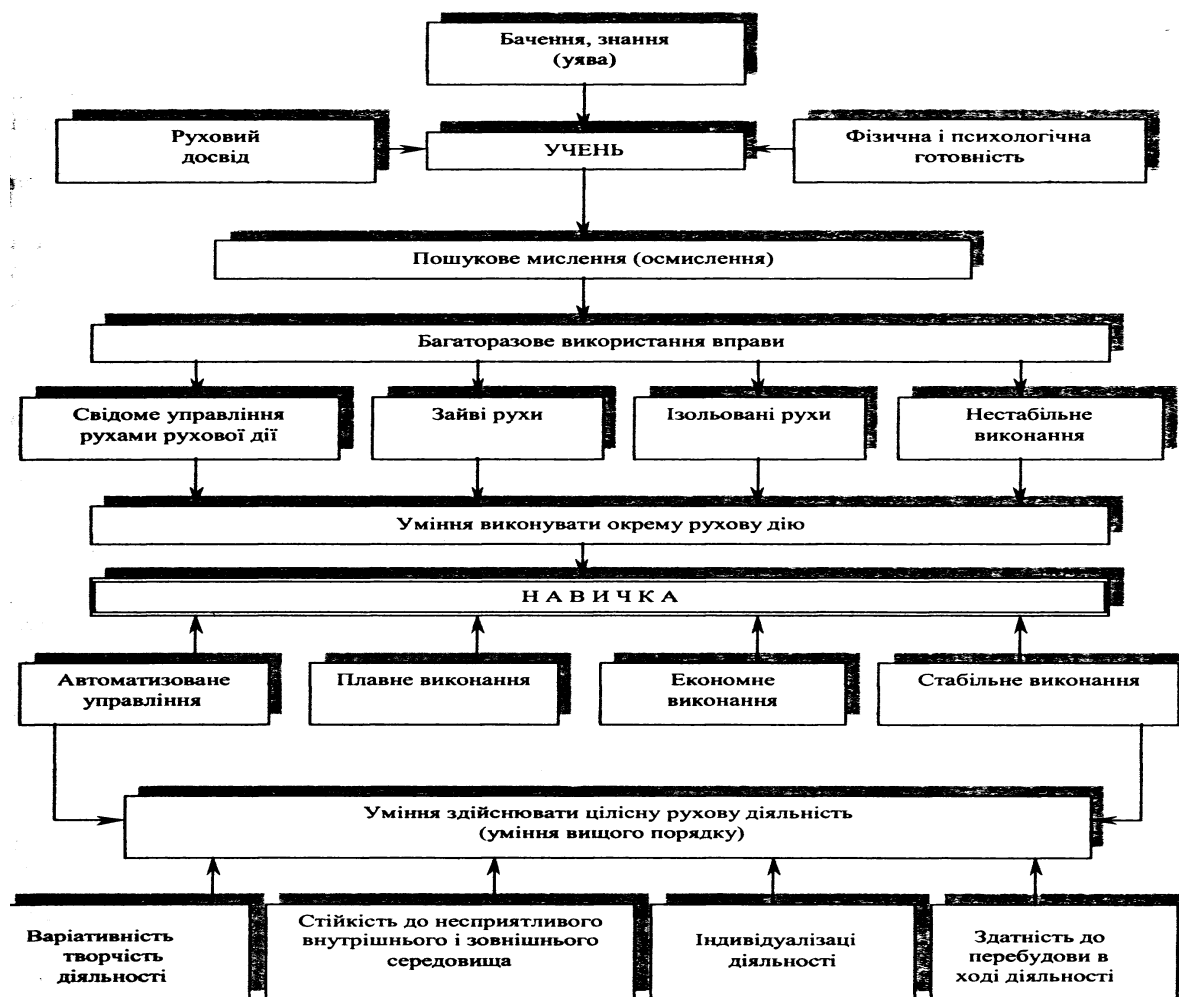


Рис. 10 Процес формування рухових умінь і навичок.

Перші спроби виконуються повільно, учень детально контролює всі рухи, шукає адекватного способу виконання рухової дії в цілому. Перші спроби, як правило, виконуються з підвищеним напруженням і зайвими рухами, вимушеними і зайвими рухами, вимушеними затримками між окремими операціями, скуто і сповільнено.

Це обумовлено відсутністю міцних зв'язків між ними. У цей період на виконання рухової дії негативно впливають різноманітні несприятливі фактори: умови виконання, тривалі перерви між вправліннями та ін. Рухові уміння мають велику дидактичну цінність, оскільки їх формування вимагає від учня активної участі в навчальному процесі, привчає аналізувати сутність поставлених завдань, умови виконання, керувати власною розумовою,

відчуттєвою і руховою діяльністю. У деяких випадках матеріал шкільної програми засвоюється саме на рівні вміння.

Багаторазове систематичне повторення рухової дії призводить до того, що вміння переходить у рухову навичку. Всі операції, які входять до складу рухової дії відпрацьовуються, стають звичними, а зв'язки між ними міцними.

Характерні ознаки навички: автоматизація рухів, варіативність навички, стабільність. Сформовані і достатньо закріплені в практичній діяльності навички не зникають навіть при тривалих перервах у їх застосуванні.

Розглядаючи механізми і закономірності формування рухових умінь і навичок, не можна обминути явище, яке отримало назву "**перенос навички**". Незважаючи на те, що конкретні механізми їх переносу вивчені далеко не в усіх випадках і недостатньо детально, однак достеменно відомо, що будь-яке рухове вміння або навичка формуються не на порожньому місці, а завжди включають в себе ті, або інші компоненти інших, раніше сформованих умінь і навичок, які певним чином впливають на становлення і прояв нового вміння або навички. Наприклад, володіння навичкою метання малого м'яча значно полегшує навчання метання гранати, а згодом і метання списа. В наведеному прикладі діє так званий "**позитивний перенос**".

"Позитивний перенос" навичок – це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка полегшує формування наступної навички. Ймовірність позитивного переносу тим більша, чим значніша стійкість змістовної основи і головних ланок рухової дії. Виходячи з цього, навчальний матеріал потрібно добирати і послідовно розподіляти вивчення рухових дій з урахуванням їх змістовної основи.

Перенос навички може мати і негативний характер.

"Негативний перенос" навичок (інтерференція навичок) – це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка ускладнює вивчення наступної навички. Наприклад, навичка подолання перешкоди стрибком заважає засвоїти техніку бар'єрного бігу та ін.

Своєрідним різновидом є **перехресний (симетричний) перенос** навички. Це явище – при якому сформована навичка в одну сторону (або однією рукою, ногою) має вплив на формування аналогічної навички, але в іншу сторону (або іншою рукою, ногою).

Формування рухових умінь і навичок підпорядковується певним **фізіологічним закономірностям**. Їх знання дає можливість викладачу управляти процесом навчання.

Уся діяльність людини, в тому числі й оволодіння руховими навичками, протікає за принципом взаємозв'язку умовних рефлексів та динамічних стереотипів з безумовними рефlekсами. Формування рухової навички проходить три фази, кожна з яких характеризується фізіологічними, біомеханічними, регуляторними особливостями, особливостями навчання.

Перша фаза. *Фізіологічні особливості*: широка іррадіація процесів збудження в корі головного мозку. *Біомеханічні особливості*: нейтралізація реактивних сил, надмірна м'язова фіксація, неточність та надмірна скутість рухів, поганий розподіл і координація зусиль; відсутність суцільності рухів, нестійкий ритм. *Регуляторні особливості*: активна участь в управлінні рухами вищих відділів центральної нервової системи, управління рухами по зовнішньому кільці на основі зорових відчуттів. *Особливості навчання*: полегшені умови поєднуються з ускладненими у співвідношенні 3:2.

Друга фаза. *Фізіологічні особливості*: розвиток процесів гальмування і поступова концентрація збудження, зрівноважування процесів збудження і гальмування. *Біомеханічні особливості*: зменшення м'язової фіксації і скутості рухів, незначне використання при виконанні руху реактивних сил, покращання координації рухів окремих ланок тіла за величиною зусиль та амплітуди, збереження постійного ритму, темпу і величини зусиль, природність, плавність та пластичність рухів, але все ще слабка стійкість до перешкод (навантаження, емоційне напруження, стреси і т.д.). *Регуляторні особливості*: передача управління деталями рухів до рівнів управління, що лежать нижче; не постійний, а періодичний контроль свідомості над виконанням руху.

Особливості навчання: полегшені умови поєднуються з ускладненими у співвідношенні 2:2, за своїм характером навчання наближається до змагальних умов.

Третя фаза. *Фізіологічні особливості:* стабілізація процесу збудження і чітке узгодження процесів збудження і гальмування. *Біомеханічні особливості:* відсутність м'язового напруження, скутості рухів, максимальне використання при виконанні руху реактивних сил, маси біологів та усього тіла, точне узгодження рухів між окремими ланками тіла. Рухи виконуються чітко та невимушено, з оптимальним дозуванням зусиль, амплітуди, темпу і ритму. Структура рухів зберігається при великих навантаженнях і перешкодах. *Регуляторні особливості:* точний розподіл функцій відділів центральної нервової системи; контроль свідомості переважно над смисловою частиною (метою) руху, а за його деталями – відділів, які лежать нижче (Бернштейн, 1947; Мазниченко, 1984; та ін.). *Особливості навчання:* вправи виконуються відповідно до вимог правил змагань, часто – в екстремальних умовах. Полегшені умови поєднуються з ускладненими у співвідношенні 1:3 (Болобан, 1990).

3. Структура процесу навчання руховим діям

Передумовою для успішного засвоєння рухових дій є готовність учня до навчання, яка характеризується трьома основними компонентами:

- * фізична підготовленість;
- * рухова, в тому числі координаційна готовність;
- * психологічна готовність.

Ці компоненти готовності формуються, як правило, неодноразово. Тому в процесі фізичного виховання необхідно цілеспрямовано впливати на них ще до того, як розпочинаються вивчення нової рухової дії.

Перша передумова – фізична підготовленість учня (в окремих посібниках називають фізична готовність) забезпечується заздалегідь протягом всіх попередніх періодів фізичного виховання і тільки частково – перед початком розучування. Досягнутий до початку розучування дій ступінь

розвитку необхідних фізичних якостей визначають з допомогою тестових вправ. Якщо тестування виявляє недостатній рівень розвитку цих якостей, то проводиться додаткова фізична підготовка, яка покликана довести фізичну готовність до необхідного рівня.

Друга передумова – рухова, в тому числі координаційна готовність. Швидкість оволодіння дією залежить від швидкості формування її орієнтовної частини. Рухова уява формується по мірі накопичення рухового досвіду і фіксується в довготривалій пам'яті. Практика показує, що чим багатший фонд набутих раніше рухових умінь та навичок, тим більша ймовірність того, що навчання нової рухової дії буде здійснюватись прискореними темпами і без особливих труднощів, оскільки воно спиратиметься на засвоєнні раніше рухової дії. Якщо ж навчання нової рухової дії не знаходить опори з набутого раніше рухового досвіду, то її необхідно створювати вже в процесі навчання цієї дії, а це звичайно, буде позначатись на темпах, засобах та методах навчання.

Третя передумова – психологічна готовність. Ядром її є мотивація до навчальної діяльності. Сила мотивації і міцність установок при навчанні визначаються переконаністю учня в тому, що дана вправа необхідна йому як у спортивній та і в життєвій діяльності.

Психологічна готовність до засвоєння рухової дії визначається ступенем розвитку в учня вольових якостей – наполегливості, сміливості, рішучості, тобто тих, що визначають його активність.

У структурі навчання можна виділити три етапи:

етап початкового розучування;

етап поглибленого (деталізованого) розучування;

етап закріплення і вдосконалення.

Етапи навчання не слід змішувати з фазами засвоєння рухової дії.

Фаза – це умовне відображення біологічних закономірностей становлення рухової дії.

Етапи – умовний поділ педагогічного процесу, який віддзеркалює і педагогічні і фізіологічні закономірності. Тривалість кожного етапу, як і фаз формування рухової дії, залежить від багатьох факторів: підготовленості учнів, складності рухової дії і т.п.

Залежно від рухових дій, що вивчаються, завдань та контингенту тих, хто займається, структура навчання конкретизується. Якщо предметом навчання стає дія чисто допоміжного значення, яка буде використовуватись лише як підвідна вправа, то процес навчання в даному випадку частіше всього будується лише в рамках перших двох етапів, тобто завершується на стадії рухового вміння.

В межах кожного етапу процес навчання має свої цілком визначені риси, які знаходять відображення в особливостях постановки завдань і методики їх реалізації.

Алгоритм методики навчання техніці фізичних вправ школярів

1 етап – Початкового розучування

М е т а : Формування рухового уміння. Навчити основам техніки. Створення моделі наступної дії.

Завдання: - створити загальну уяву про техніку фізичних вправ;

- навчити елементам і частинам рухової дії
- виконати рухову дію вцілому;
- сформувати загальний ритм;
- попередити і ліквідувати грубі помилки.

Ці завдання можуть бути конкретизовані в залежності від рівня підготовленості і індивідуальних особливостей школяра.

Засоби і методи розв'язування завдань

Методи слова. Методи наочності. Методи практичної вправи.

Методи практичної вправи можуть бути по частинах і цілісні. При з'єднанні частин – головне ритм!

В І К - особливості - молодша школа =показ, старша школа=слово.

Додаткові - тренажери, технічні засоби. Прийоми сенсорного моделювання.

Методичний прийом- виконання вправи в полегшених умовах.

Приклад: При вивченні техніки стрибка в висоту планка не встановлюється на максимально доступній для учнів висоті. Предметні орієнтири (вказівки) регламентуючі обмежувачі параметрів руху:

- розмітка, предметні перешкоди;
- звукові сигнали (звуколідери);
- світлові сигнали (світлолідери);
- використання природних умов (похила доріжка при розбігу, підкидний місток при стрибках і т.п.)

Регламентация режиму вправ.

Побудова нового, достатньо складного руху на початковій стадії пов'язано з великими затратами фізичних і психічних сил. Це вимагає підвищеної концентрації уваги і мобілізації рухово-координаційних здібностей. Це приводить до появи специфічної втоми. Тому недоцільно планувати велике навантаження.

Методичні правила.

- ◆ Найбільш сприятливі умови для навчання в першій половині уроку заняття (зразу після підготовчої частини).
- ◆ Доцільний обсяг навантаження визначається (тривалість, число повторень, сумарна) перш за все можливістю повторити дію хоча б з деяким покращенням як мінімум без погіршення якості рухів.
- ◆ При повторенні рухової дії що вивчається через втому виникають помилки, погіршується точність – необхідно припинити вивчення, або подовжити інтервали відпочинку.
- ◆ Інтервали відпочинку між повтореннями з одного боку вимога прояву позитивної післядії попередньої спроби. З другого щоб не були досить тривалими при яких зникає розігрівуючий ефект.

- ◆ число повторень відносно невелике.
- ◆ Інтервали між уроками на початковому етапі навчання – мінімум. Перерва у 48 годин – зменшує рівень засвоєного на 25%.

Попередження помилок на етапі початкового вивчення.

- a) непотрібні рухи;
- b) відхилення рухів за амплітудою і вектором;
- c) невідповідність м'язових зусиль (ритм);
- d) спотворення ритму.

Причини - встановити їх - головне.

- ⇒ фізичне непідготовленість;
- ⇒ страх;
- ⇒ нерозуміння рухового завдання;
- ⇒ недостатній самоконтроль рухів (іррадіація, розсіяна увага ...);
- ⇒ дефекти у виконанні попередніх частин ФВ;
- ⇒ втома (режим і характер відпочинку);
- ⇒ негативний перенос навичок;
- ⇒ невідповідні умови виконання.

Головне – вчити аналізувати рухові відчуття (депривація).

Основні причини помилок і шляхи їх усунення

| № з/п | Причина | Шлях усунення |
|-------|--|---|
| 1 | Неправильне уявлення | Пояснити, повторити, намалювати, показати, продемонструвати наочні посібники |
| 2 | Недоліки загальної і спеціальної фізичної підготовленості | Виділити, якої якості не вистачає для підвищення функціональних можливостей, розробити програму |
| 3 | Недоліки вольової підготовленості (нерішучість, боязнь, невпевненість у своїх силах) | З'ясувати причину, полегшити виконання, забезпечити безпеку, покращити страхування, більш ретельніше підбирати спаринг-партнерів, збільшити кількість змагань |
| 4 | Порушення послідовності навчання | Змінити послідовність навчання, повернутися до попереднього матеріалу, тобто відновити методику навчання |
| 5 | Негативне перенесення навичок | Тимчасове припинення — відпочинок. Засвоїти більш складну вправу за подібною структурою. Використати орієнтири |
| 6 | Створення неправильної домінанти, котра спрямовує увагу та дію учня | Дати відпочинок. Переключити увагу на суть завдання або на зовсім інше завдання. Усунути подразник, який створює неправильну домінанту за допомогою більш сильного подразника |
| 7 | Стомлення | Дати відпочинок |
| 8 | Несприятливі умови виконання вправи | Усунути недоліки (змінити інвентар, підігріти воду, поступове привчання до несприятливих умов) |

2. етап – Поглибленого вивчення

М е т а : Формування рухової навички.

Завдання : - поглибити розуміння закономірностей фізичної вправи.

- розробити детальну програму здійснення дій;
- уточнити техніку рухової дії за просторовими, часовими, динамічними і ритмічними характеристиками;
- створити передумови до варіативного виконання фіз. вправи.

Усі завдання вирішуються у процесі багаторазового повторення рухової дії або її частини. Уміння частково переходять в навичку. Провідна роль в управлінні рухом переходить до рухового аналізатора – м'язового **чуття**.

Переважно використовуються **методи цілісної вправи**.

Ідеомоторне тренування дає можливість швидше оволодіти технікою фізичних вправ, відновлювати у свідомості образ рухів.

Імітаційний метод дає можливість відтворювати структуру вправ „вцілому” і „по частинах” за допомогою тренажерів.

Методи слова (деталізоване пояснення, аналітичний розбір, евристична бесіда, обговорювання, аналіз, самоаналіз, супроводжуючі пояснення, вказівки, команди).

Методи наочності: демонстрація носить вибірковий характер; додаткові орієнтири поступово виводяться з обстановки дій.

Підвищенні вимоги до самоконтролю (сенсорного зокрема).

Регламентация режиму вправи.

- ◆ Частота занять не змінюється в порівнянні з 1 етапом.
- ◆ Частота вправ в межах уроку зростає.
- ◆ Загальний обсяг та інтенсивність навантаження зростають.
- ◆ Число повторень залежить від координації складності для досить простих дій використовується багаторазове серійне відтворення – з 10 і більше повтореннями в серії. **Головний критерій – відсутність помилок !!!**
- ◆ Інтервали відпочинку між повтореннями 1-5 хв.
- ◆ Рівень силових і швидкісних проявів при виконанні дій зростає.

Попередження помилок.

1. Відмінності між сформованим вчителем уявлення про дію і індивідуальним руховим досвідом.
 2. Порушення дозування навантаження, великі перерви між заняттями.
 3. Форсоване збільшення швидкості і ступені силових зусиль.
- ◆ Виконувати дію на контрольованих швидкостях і з контрольованою ступінню силових зусиль.
 - ◆ На цьому етапі практично в кожному занятті є сенс проводити поточну прикидку на якість виконання як контрольну вправу. Основне – точність рухів.

3. етап - Закріплення і вдосконалення.

М е т а : Утворення міцної навички. Формування вміння вищого порядку.

Завдання: - довести процес засвоєння рухових дій до навички;

- забезпечити необхідну ступінь стабільності і варіативності;

- гарантувати відповідність між технічними характеристиками руху і рівнем розвитку фіз. якостей стосовно умов ефективного використання, завершити індивідуалізацію.

М е т о д и : різноманітні, практичні.

- стандартно-повторної вправи;
- варіативної вправи (з різними приборами зміни параметрів і умов дій);
- комбіновані різновиди методів вправи: повторно-перемінної з ступінчато зростаючим і хвилеподібною динамікою навантаженням;
- ігровий і змагальний.

Підвищення ступені мобілізації функціональних можливостей організму.

Методичні прийоми.

- * Виконання завдання по точному передбаченню параметрів дії.

Приклад: Вдарити по м'ячу з максимальною силою, відштовхнутися в три четверті сили і т.п.

- * Виконання завдань з акцентом на розв'язування якісних характеристик руху.

Приклад: Відштовхнутися як можна швидше.

- * Виконання по ходу дії додаткових завдань (відволікаючих).

- * Виконання дій і на фоні втоми.

Попередження помилок.

1. Надмірна концентрація уваги на деталях техніки.
2. Надто часте використання стандартно-повторного методу як наслідок надмірна стереотипність навички. Можлива і зворотна ситуація. Надмірна варіативність методів приводить до нестійкої навички.
3. Невідповідність між формуванням навички і розвитком рухових якостей.

Контроль за засвоєнням техніки.

Педагогічний контроль у процесі навчання фізичних вправ – діяльність педагога та учнів, спрямована на отримання інформації під час формування

рухових умінь і навичок, котра може бути використана для управління процесом навчання.

Правильно організований педагогічний контроль дозволяє:

1. Перевірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок.
2. Шляхом порівняння показаного результату (у кілограмах, метрах або секундах) з нормою, з рекордом, із запланованим результатом дозволяє судити про ефективність засвоєння техніки для вирішення рухового завдання та методики навчання.

Оцінка шляхом порівняння зі "зразком" придатна як для початківців, так і для спортсменів високої кваліфікації.

Оцінка шляхом порівняння техніки виконання вправи одного учня з іншим застосовується частіше за все з метою стимулювати інтерес до занять та непряме якісне виконання вправи, оскільки вона стає конкурсною оцінкою. Іншими словами, до процесу навчання вноситься елемент порівняння – хто краще.

Для з'ясування успіхів і невдач учнів у процесі навчання фізичних вправ необхідна ретельна та повсякденна оцінка їхньої успішності.

Обов'язки викладача не обмежуються вміннями швидко та правильно аналізувати успіхи учнів і знаходити способи виправлення недоліків. Він повинен навчити самих учнів **аналізувати свої помилки і досягнення**, але на їхнє вміння розбиратися у своїх досягненнях і невдачах слід покладатися з обережністю. Учні, котрі повністю надані самі собі, не завжди можуть критично поставитися до своєї діяльності і будуть припускатися помилок там, де їх можна було б запобігти, якщо б вони керувалися порадами викладача.

Одна з мір виховання почуття самокритики полягає у тому, щоб спонукати тих, хто займається, взаємно оцінювати свої успіхи, виправляти помилки один одного, колективно обговорювати результати "прикидок", змагань.

Схвалення часто буває шаблонним, викладач не мотивує своєї оцінки, оскільки несхвалення без відповідного обґрунтування, внаслідок своєї

невизначеності, не буде давати бажаного результату, тому завжди слід відмічати, що саме було неправильним і чому.

Якщо викладач, зробивши зауваження усім, залишає без оцінки окремих учнів, то це діє на них негативно. Вони у такому випадку розглядають категорії "без оцінки" як немотивовану негативну оцінку та небажання викладача допомогти їм у роботі.

Оцінка успішності учнів повинна формулюватися у таких висловлюваннях, щоб вона служила засобом виховання в учнів впевненості у своїх силах. Впевненість дозволяє правильно визначити свої можливості, проявляти активність, наполегливість у засвоєнні навчального матеріалу, а іноді і рішучість при виконанні небезпечних вправ.

Відмічаючи успіхи, а тим більше недоліки своїх учнів, викладач ні в якому разі не повинен торкатися "їхньої особистості", а тим більше фізичних вад, які гальмують оволодіння тією або іншою фізичною вправою.

Зауваження робляться з урахуванням рухового досвіду і знань учнів, в іншому випадку через свою специфічність вони не будуть дохідливими.

При виконанні вправ групою зауваження, особливо індивідуальні, рекомендується робити стисло і лише у випадку особливої необхідності звертатися до багатослівних пояснень, інакше урок доведеться часто переривати, що знижує щільність заняття.

Таким чином, педагог і учень отримують інформацію, яка дозволяє виявляти рухові помилки і своєчасно вживати заходів до їх виправлення. Головне джерело інформації для педагога – спостереження, а для учня – самоконтроль.

Щоб самоконтроль був достатньо ефективним, учень повинен знати, що спостерігати, як і навіщо. Об'єктом самоспостереження можуть бути:

1. Загальний характер виконання вправи (оцінювання легкості, суцільності, узгодженості частин дії, результативність).
2. Оцінка кінематичних характеристик руху (положення, шлях, ритм, швидкість, точність).

3. Оцінка динамічних характеристик (величина зусиль, напруженість).

Критерії оцінки: якісні і кількісні.

Оцінка діяльності учня на уроці з навчання техніки фізичних вправ.

Різновиди контролю: --самооцінка учня, -- оцінка класом, -- оцінка за об'єктивними параметрами рухової дії, -- суб'єктивні якісні оцінки, -- оцінка в балах (5,4,3,2), -- оцінка якості виконання вправи (техніки).

Незначні помилки – відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії і практично не знижує кількісні показники (=5).

Значні помилки – відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії, але знижує кількісні показники.

Приклад: Недостатній мах ногою в стрибках у висоту, порушення ритму розбігу в стрибках у довжину (=4).

Грубі помилки – відхилення від правильного виконання, що порушує структуру рухової дії, і призводить до значного зниження результату (=3).