

Тема лекції: Психологічні особливості навчання руховим діям.

П л а н:

- I. Передумови готовності до навчання руховим діям.
2. Психологічна характеристика етапів вивчення рухової дії.
3. Поняття рухового вміння та рухової навички.
4. Характеристики дії на різних етапах навчання.
5. Послідовність засвоєння рухової дії.
6. Рівнева теорія побудови рухів М.О.Бернштейна.

Навчання руховим діям — складний, багатоетапний процес оволодіння новими руховими вміннями та навичками, який вимагає від людини великої фізичної та інтелектуальної активності. Ефективність цього процесу залежить від багатьох факторів, серед яких є і психологічні.

Передумови (види підготовленості) навчання руховим діям:

1. Готовність умов середовища — відповідність матеріально-технічного забезпечення завданням навчання, позитивне ставлення оточуючих людей щодо доцільності навчання.
2. Підготовленість вчителя:
 - а) наявність загальних і спеціальних знань з предмету навчання;
 - б) володіння методикою навчання — вміння передати учням на доступному для них рівні загальні і спеціальні знання з предмету навчання.
3. Підготовленість учня:
 - а) фізична підготовленість — потенційна спроможність виконати завдання, необхідний розвиток фізичних якостей;
 - б) координаційна (рухова) підготовленість — оволодіння необхідною руховою базою: стояти — ходити — бігати — стрибати;

в) психологічна підготовленість:

- мотивація — сукупність причин, які спонукають людину вивчати рухові дії;
- віра в можливість успіху - впевненість в успішності кінцевого результату, доступності оволодіння дією;
- активність – рухова дія може бути опанована тільки завдяки самостійній роботі під час занять;
- сміливість під час навчання руховим діям – це впевненість в надійності страховки, адже нова вправа завжди пов'язана з ризиком травми, болі і т.д., що може заковувати дії людини під час її вивчення;
- наполегливість — готовність базових повторень вправи, коли не все виходить одразу.

В теорії навчання руховим діям виділяють три етапи навчання:

1. Початковий етап вивчення — результатом якого є формування уявлення про дію, отримання знань про виконання конкретної вправи.
2. Етап поглибленого деталізованого вивчення - конкретна дія вивчається поглиблено (часто поелементно) по всім основним параметрам (часовим, просторовим, силовим, координаційним) і результатам є формування вміння виконувати вправу.
3. Етап закріплення і вдосконалення дії - завершується формування програми дії: створюється його повний узагальнений образ з чітким уявленням кожної деталі і їх зв'язків у загальній структурі; дія доводиться до “автоматизму”, формується рухова навичка і з'являється можливість виконання вправи в різних умовах і комбінаціях.

В залежності від етапу навчання характеристики дії змінюються, як це показано на таблиці:

Характеристика дії на різних етапах навчання:

Етап навчання	Узагальненість	Розгорнутість	Засвоєність
---------------	----------------	---------------	-------------

початковий	велика	мала	мала
деталізований	мала	велика	середня
вдосконалення	велика	мала	велика

Таким чином:

Узагальненість при формуванні уявлення про дію велика - людина дізнається про можливі варіанти дії, дивиться на виконання різними учнями, опановує загальні принципи дії. Коли починається вивчення дії в деталях, увага приділяється тільки конкретному способу виконання, аналізуються особливості одного з можливих варіантів.

На етапі вдосконалення рухова дія набуває варіативності, що проявляється в можливості змінювати під час виконання вправи її темп і ритм, силу та амплітуду окремих рухів, тобто адаптувати рухову навичку під умови середовища.

Розгорнутість дії стає великою тільки на етапі деталізованого навчання, коли людина звертає увагу на кожну “дрібницю” і контролює кожний прояв власної рухової активності. При цьому виконання дії уповільнюється, а також змінюються її темпо-ритмічні характеристики. Широко використовуються аналогії з іншими вправами та асоціації з рухами звірів. На етапі вдосконалення розгорнутість зменшується майже до мінімуму, основна увага приділяється початковим та завершуючими умовам дії.

Засвоєння дії зростає від мінімальної на початковому етапі до максимальної на етапі вдосконалення. Засвоєння дії може відбутися, на одному з наступних рівнів:

Знання — теоретичний рівень засвоєння дії. Людина знає, як зробити вправу, але сама виконати її не може.

Вміння — практичний рівень засвоєння, коли дія може бути виконана людиною під активним контролем її свідомості, тобто коли основна частина уваги зосереджена на правильності виконання рухів.

Навичка — практичний рівень засвоєння, коли дія виконується з мінімальним контролем свідомості.

Оволодіння руховою дією розпочинається з засвоєння знань про сутність рухового завдання і шляхів його вирішення. Ці знання формуються на основі

спостереження за виконанням дії і прослуховуванням коментарю, що супроводжує показ, мета якого - виділити в цій дії ті елементи, від яких залежить успіх її виконання. Коментар концентрує увагу учня і на зовнішніх умовах, від яких також залежить успіх виконання дії.

Елементи рухової дії і особливості умов, що вимагають концентрації уваги для успішного виконання дії, називаються основними опорними точками (ООТ).

Сукупність ООТ, що складають програму дії, є орієнтовною основою дії (ООД).

ООД повноцінна лише тоді, коли вона має необхідну і достатню інформацію. Критерій необхідності і достатності передбачає формування уявлень про дію яка вивчається по кожній з ООТ. Ці уявлення повинні включати:

- зоровий образ рухового завдання і способу її вирішення, що базується на спостереженні;
- логічний (змістовний) образ рухового завдання і способу його вирішення, що базується на поясненні (коментарі);
- кінестезичний образ способу вирішення завдання, що базується на раніше сформованих уявленнях (накопичений руховий досвід) і на відчуттях, що виникають під час спроб його вирішення.

Навчання рухової дії розпочинається з постановки рухового завдання, пошуку і освоєння способу вирішення який і складає суть процесу навчання. Педагог повідомляє завдання навчання і ставить рухове завдання, демонструючи спосіб його вирішення.

На етапі початкового навчання найбільш типові наступні групи помилок:

1. лишні(зайві), непотрібні рухи;
2. помилки по амплітуді і напрямку руху;
3. порушення ритму рухової дії;
4. виконання дії на невисокій швидкості;
5. скутість рухів.

Далі йде етап деталізованого вивчення. На цьому етапі ставляться більш складні завдання:

1. сформувати детальну, розгорнуту ООД, що усвідомлюється в усіх ООТ;
2. навчити виконувати рухову дію, що вивчається, з детальним проговоренням вголос послідовності необхідних операцій і критеріїв контролю якості;
3. сформувати ідеомоторний (приговорювання вголос) образ рухової дії, що вивчається;
4. уточнити дії в усіх ООТ, добитися мінімального відхилення дії від оптимальних значень, що вимагає його техніка.

Необхідно навчитись виконувати дію повністю, опираючись на добре знайомі уявлення про окремі її елементи. Для цього потрібно, по-перше, контролювати всю сукупність об'єктів, по-друге, послідовно переключати увагу по ходу виконання дії з одної ООТ на іншу.

Проговорювання в слух схеми ООД і виникаючих відчуттів повинно супроводжувати кожну спробу. Як і на попередньому етапі, це допомагає концентрації уваги на ООТ, але по мірі наповнення словесних формул образами рухових відчуттів стає можливим швидке запам'ятовування дії і формування ідеомоторних образів, що дозволяє подумки її виконувати не тільки в стандартних, але і в перемінних умовах. Сполучення розумового і реального виконання рухової дії, що вивчається, сприяє її точності.

На III етапі формування рухової навички - етапі закріплення і подальшого вдосконалення дії — необхідно добитися:

1. оптимальної розкнутості і економічності дії;
2. необхідної швидкості дії;
3. необхідної узагальненості (варіативності) дії;
4. автоматизованості дії.

До цього етапу навчання ООД сформована в розгорнутому виді і усвідомлена за всіма ООТ. Це забезпечує точність дії, але по причині детального контролю свідомості швидкість її виконання відносно невисока.

Як тільки учень перестає промовляти вголос схему дії, відразу ж починає

змінюватися характер ООД: вона швидко скорочується, “згортається”.

Розпочинаючи дію, учень продовжує промовляти схему ООД “про себе”, але при цьому пропускає ті ООТ, які в яких не викликає стурбованості. Під контролем свідомості залишаються лише ті ООТ, дії в яких потребують вдосконалення, наприклад вимоги розкнутості рухів, тільки недавно введені в ООД. По мірі вдосконалення рухової дії все більша кількість ООТ переходить під управління нижніх рівнів ЦНС, перестає усвідомлюватися, дія автоматизується. Одночасно зі “згортанням” ООД формується образ рухової дії у формі внутрішньої мови. Зовнішня мова, в якій явища мають словесне значення, поступово перетворюється у внутрішню мову, в якій словесні значення явищ частково замінюються їх перцептивними образами.

Формування рухової навички вимагає виконання не лише в стандартних, але й у варіативних перемінних умовах.

Теорія рівневої будови рухових дій (М.О.Бернштейн, 1947).

4-ри фази розумової роботи перед виконанням будь-якої дії:

1. сприйняття і оцінка ситуації;
2. побудова моделі бажаного майбутнього (постановка мети);
3. розробка алгоритму дії;
4. конкретизація виконавчих систем.

Рівнева структура рухової дії обумовлена будовою нервової системи людини — кожному рівню рухової дії відповідає певний відділ ЦНС. Ця фізіологічна обумовленість робить теорію М.О. Бернштейна універсальною для аналізу рухових дій.

Рівні рухової дії:

Назва	Зміст	Приклад дії
А	Поза, тонус м'язів	Стартове положення, фіксація рухів
В	Стандартні рухи	Біг, плавання, ходьба
С	Просторове поле	Кидки в ціль, гімнастика
Д	Зміст дії, вибір її варіанту	Вибір прийому і напрямку дії
Е	артистизм	Деталі техніки, “почерк”

В процесі навчання рухової дії учень рівень за рівнем опановує рухову дію до повного оволодіння нею. Проте послідовність рівнів може бути як від А до Д, так і від Д до А. Наприклад, типовою послідовністю є вивчення за першим варіантом - спочатку основні положення, потім основні рухи в імітації, далі перенос цих рухів в природні умови і, нарешті, вдосконалення використання дії.

Але можливою є і зворотна послідовність — учень опановує рухову дію спочатку цілісно, роблячи акцент на загальну схему, а потім вже уточнюються такі елементи дії як стандартні рухи і пози. Яку з послідовностей слід використовувати, вибирає сам вчитель в залежності від його методики, проте обов'язковим є послідовність рівнів в процесі навчання.