

План:

Введение – двигательные действия как предмет обучения.

1. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
2. Автоматизация и стереотипизация движений.
3. Физиологический механизм формирования умений и навыков.
4. Двигательное умение высшего порядка.
5. Разновидности умений высшего порядка.
6. Этапы процесса обучения.

Введение – двигательные действия как предмет обучения.

Основной стороной ФВ как педагогического процесса является обучение. Обучение включает деятельность преподавателя (преподавание) и учебно-познавательную деятельность обучаемых (учение). Суть совместной деятельности раскрывается в *дидактике* (раздел педагогики – учение о методах и принципах обучения и воспитания). **Специфическим предметом обучения в ФВ являются двигательные действия. Главным предметом ФВ является активная двигательная деятельность учеников.**

Обучение в ФВ есть организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека.

Результатом обучения является **физическое образование**. Обучение двигательному действию (или физическому упражнению) есть более узкая педагогическая задача.

Термин «**Обучение двигательному действию**» (или физическому упражнению) употребляется в тех случаях, когда имеется в виду конкретное двигательное действие и сопутствующие ему теоретические сведения.

При обучении двигательному действию формируется двигательный навык и одновременно происходит развитие соответствующих ему физических качеств. В реальном процессе обучения преподаватели акцентируют внимание или на обучении (формировании навыка), или на развитии физических качеств (двигательных способностей).

Особенности. При обучении двигательным действиям сочетаются не только образовательные и воспитательные задачи, но и оздоровительные. Образовательные задачи имеют свои особенности:

а). **Ведущим компонентом процесса овладения учебным материалом является активная двигательная деятельность учеников.** Она требует расходования потенциальных физических сил. Закономерности учебной деятельности ученика зависят от работоспособности. **Работоспособность** зависит от факторов наследственных, приобретённых способов регуляции деятельности в конкретных условиях. Чем больше они развиты, тем большую работоспособность может проявить человек. **Человек использует только**

часть работоспособности. Резервная часть работоспособности может проявляться только в условиях повышенных или максимальных требований к человеку. Проявление резервной работоспособности развивает проявление человеком максимальной мобилизации и зависит от условий. Условия выражаются в совершенстве методики обучения.

б). **Формирование систем двигательных навыков.** Определяет характер физической подготовленности ученика. Существует множество вариантов систем двигательных действий. Они выбираются в зависимости от направленности ФВ и его конкретных задач. В школьных программах используются системы двигательных действий обеспечивающих связь с жизненной практикой.

в). **Связь с развитием комплекса двигательных (физических) качеств.** Формирование двигательного навыка связано с одновременным развитием двигательного качества специфичного для данного навыка. Развитие специфического для навыка двигательного качества происходит наиболее эффективно при одновременном развитии других качеств. Например, при обучении бегу на короткие дистанции развивается быстрота, но сама быстрота будет эффективнее развиваться при оптимальном развитии силы, выносливости и пр. Результативность обучения двигательным действиям определяется по достигнутым уровням физического образования и физического развития.

Реализация образовательных задач связана с воспитательными задачами. Воспитывающий характер обучения выступает как одна из закономерностей ФВ. Физические упражнения без специально организованного процесса не имеют педагогической ценности, их воспитывающее воздействие полностью зависит от качества воздействия педагога. П.Ф.Лесгафт рассматривал мышечные упражнения как мощное средство воздействия на психику человека, на его личность в целом. Частными воспитательными задачами ФВ являются:

- воспитание привычки к системным занятиям;
- воспитание мужества и умения преодолевать физические трудности;
- воспитание гигиенических навыков и привычек;
- воспитание правильных взаимоотношений в коллективе;
- воспитание самостоятельности в двигательных действиях;
- воспитание коммуникативного компонента деятельности через общение учителя и ученика.

Решение оздоровительных задач при обучении двигательным действиям осуществляется всем комплексом средств ФВ. с интенсивным воздействием на физические и психические функции ученика. Обучение дифференцируется в соответствии с медицинскими показателями, на основе которых все ученики делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Содержание учебного материала и нагрузки должны строго дифференцироваться по возрасту, полу и физической подготовленности. Нарушение этого ведет к не усвоению материала и подрыву здоровья.

Опасность травматизма требует грамотного организованного обучения, тщательной подготовки мест занятий, дисциплины учеников и постоянной готовности к помощи и страховке учеников. Исправность спортивного инвентаря и оборудования, чистота мест занятий, воздуха и пр. Всё вышеперечисленное требует от учителя психолого-педагогических знаний, высокого уровня анатомо-физиологической и медицинской подготовки

Закономерности формирования двигательных умений и навыков

Двигательные умения и навыки.

В процессе обучению двигательному действию изменяется характер управления движениями частей тела. В результате повышается уровень овладения двигательным действием.

Схема процесса:

Обучение двигательному действию

Формирование двигательного умения	Формирование двигательного навыка	Формирование умения высшего порядка.
-----------------------------------------	-----------------------------------------	--------------------------------------------

Приобретения специальных знаний.

Логика процесса образования и совершенствования двигательного действия принято характеризовать как последовательный переход от знаний и представлений о действиях к умению выполнять его, а затем – от умения к навыку.

В любом действии можно выделить три части:

- **ориентировочную;**
- **собственно-исполнительную;**
- **контрольную.**

Они неотделимы друг от друга и в физиологии их принято называть **«Функциональная система» поведенческого акта** (А.П.Анохин).

«Функциональная система» – совокупность функциональных механизмов и процессов, которые складываются в ходе и в результате действия при ведущей роли высших отделов центральной нервной системы (ЦНС) и обеспечивает функции всех систем организма, участвующих в его осуществлении и включают:

- **физиологические механизмы программирования действия;**
- **эффекторные и обратные связи в управлении движениями;**
- **сличение параметров действия с заданной программой;**
- **влияние рассогласований и коррекции действий.**

Осмысленное построение действия начинается с формирования его ориентировочной части как **ориентировочной основы действия (ООД)** выполняющей роль его программы. ООД включает в себя общий логический проект действия (*общую смысловую основу*) исходящий из понимания сути решаемой задачи и **основные опорные точки (ООТ)** программы её реализации, т.е. чётко выделенные представления об основных моментах действия. Это складывается как *логической (смысловой)*, так и на *сенсорной (зрительно, кинестезически и вообще чувственно формируемой)* основе. *Специфическое значение в создании основы двигательного действия имеет кинестезический (мышечно-двигательный) образ*, который возникает на ранее накопленном двигательном опыте, на *идеомоторных* представлениях и кинестезических ощущениях, проявляющихся при первых попытках выполнения действия.

Если сформирована ООД достаточно полно и созданы предпосылки к овладению действиями, оно может быть совершенным. Обычно двигательное действие выполняется в начале с повышенным напряжением и лишними движениями, вынужденными задержками между входящими в него операциями, скованно и замедленно по сравнению с его целевыми параметрами.

В результате формирования двигательного навыка возникает **первоначальное двигательное умение**. Понятие **«двигательное умение»** и **«двигательный навык»** относятся преимущественно к технической способности совершенствовать двигательные действия, и отражает степень их сформированности.

«Двигательное умение» - способность выполнять двигательное действие (решать двигательную задачу) при условии концентрированного внимания ученика на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие. (Б.А.Ашмарин).

Отличительные признаки первоначального двигательного действия:

1. **Постоянная концентрация внимания** на выполнение отдельных моментов действия. Минимальная степень участия двигательных автоматизмов в управлении движениями. Работа совершается неэкономично. Значительна степень утомления.

2. **Относительная нестандартность параметров и результата действия** при воспроизведении. Избыточная изменчивость техники движений, т.е. способ решения двигательной задачи нестабильный, происходит поиск способов наилучшего её решения.

3. **Расчленённость, маловыраженная слитность операций**, обуславливает растянутость действия во времени, т.е. переход от умения к навыку, двигательного действия.

Значение. Основой двигательного умения является творческий поиск, сравнение, оценка способов выполнения движения, соединение их в целостное двигательное действие – это всё образовательные возможности.

Автоматизация движений и есть основной отличительный признак двигательного навыка.

«**Двигательный навык**» представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения. (Л.П. Матвеев). «**Двигательный навык**» – это способность выполнить двигательное действие, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях входящих в него.

Отличительные (характерные) признаки двигательного навыка:

1. **Повышенная степень участия двигательных автоматизмов** в осуществлении частных операций, составляющих действие, и связей между ними: направленность сознания по ходу действия не столько на его детали, сколько на реализацию общей цели. Выполнение отдельных движений входящих в двигательное действие, без сосредоточения на них внимания ученика за счет автоматизации процесса выполнения движения.

2. **Выраженная стереотипичность частных операций и параметров действий**, повышенная устойчивость техники движений по отношению к сбивающим факторам.

3. **Выраженная слитность операций и сокращение времени выполнения действия.**

3. Автоматизация и стереотипизация движений

Двигательное умение высшего порядка

Это умение применять выученные двигательные действия в различных условиях жизни. Умение высшего порядка возникает на основе сформированного двигательного навыка и сравнительно высокого уровня знаний. Умение высшего порядка является конечной целью обучения.

Характерные признаки умения высшего порядка:

1. **Умение высшего порядка отличается повышенной ролью пусковой функции сознания.** Только объективный анализ сложившейся ситуации, чаще всего при дефиците времени, позволяет воспроизвести тот двигательный навык, который приведёт к быстрому эффекту.
2. **Движения, составляющие двигательные действия, могут осуществляться автоматизировано**, но могут попадать и под контроль сознания, если потребуется коррекция при непривычных условиях.
3. **Умение высшего порядка всегда проявляется в целостной двигательной деятельности.**

Значение. Приспособление сформированного навыка к изменяющимся условиям – процесс творческий, интенсивно развивающий интеллектуальную сферу ученика. Формирование умения высшего порядка является выражением прикладного значения физического воспитания, резервом повышения спортивного мастерства.

Разновидности умений высшего порядка.

Характер требований к двигательным навыкам имеет три разновидности умений высшего порядка:

1. **Умение эффективно использовать приобретённые навыки** параллельно или в разнообразной последовательности, в соответствие с окружающей обстановкой. Например, умение реализовать навык бега, преодолевать естественные препятствия.
2. **Умение использовать два или несколько сформированных навыков.** Например, метание при беге.
3. **Умение эффективно использовать последовательно два или несколько сформированных навыков.**

Вывод. Закономерности формирования и совершенствования двигательного навыка проявляются в каждом случае обучения двигательному действию. Однако длительность формирования, совершенствования и угасания очень вариативна и зависит от способности ученика, особенностей навыка, совершенства методики обучения и личности учителя, предшествующего двигательного опыта и пр.

Этапы процесса обучения.

Концентрация общих задач применяемая к основным профилирующим направлениям системы ФВ: общеподготовительному, профессионально-прикладному, спортивно-специализированному.

1. В общеподготовительном направлении реализуются задачи общего физического образования. Общий курс физического образования, по завершении которого каждый получает основные физкультурные знания, необходимые в жизни, основной фонд жизненных умений и навыков, двигательные действия для жизненной практики и освоение новых двигательных задач. Внимание подготовительным, подводящим и основным двигательным действиям.

2. В профессионально-прикладном направлении. Задачи конкретизируются с особенностями подготовки к избранной профессиональной деятельности, т.е. приобретают характер задач профессионально-специализированного физического образования. Навыки и умения профессиональной деятельности.

3. В спортивно-специализированном направлении. Обучение имеет тоже непосредственно прикладной характер, но оно ориентируется на достижение возможно высоких результатов в избранной спортивной деятельности, преследует задачи специального образования (специальной спортивно-технической и тактической подготовки).

Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения. К ним относятся:

– **подготовленность самого обучаемого к разучиванию действия** (конкретного учебного материала и практического конструирования действия).

– наличие технических средств обучения, учебных пособий оборудования.

Готовность обучаемых к практическому разучиванию двигательного действия характеризуется тремя компонентами:

Обеспечение компонентов:

Собственно физическая готовность требует проявления физических качеств, обеспечивается воспитанием физических качеств не только перед началом разучивания, но и на протяжении всех периодов ФВ. Развитие физических качеств контролируют посредством тестовых упражнений. Тестирование выявляет недостаточную степень развития этих качеств. Проводится дополнительная избирательно-направленная физическая подготовка до необходимой готовности.

Пополнение двигательного опыта. Чем богаче фонд двигательных умений и навыков, тем быстрее происходит обучение без затруднений. Если нет достаточного двигательного опыта, то его приходится создавать в процессе обучения этому действию. Это удлиняет сроки и требует изменения средств и методов.

Психологическая готовность определяется общей мотивацией учебной деятельности и личностной установкой на последовательное, неуклонное выполнение поставленных частных задач. Сила мотивации и твёрдость личностных установок при обучении определяется тем, насколько обучаемые убеждены в образовательной и жизненной ценности, необходимости трудиться для достижения результата. Психическая готовность определяется степенью развития волевых качеств, особенно если действие связано с риском и другими психическими трудностями. В этом обусловлена необходимость волевой подготовки в период обучения, особенно на первом этапе. Требуется тщательно регулировать степень психических трудностей, чтобы они не становились чрезмерными. Использовать специальные средства, методические приёмы страховки и помощи при выполнении упражнений.

В многолетнем процессе ФВ выделяют три последовательных этапа:

- 1) **Этап начального обучения действия;**
- 2) **Этап углубленного разучивания действия;**
- 3) **Этап результирующей обработки действия.**

Этапы обучения	Начальное разучивание	Углубленное разучивание	Результирующая отработка действия
Стадии формирования действия в качестве умения и навыка.	Формирование основ (предпосылок) умения (стадия предумения)	Формирование умения в его целостных контурах и деталях (стадия собственно-умения)	непосредственное становление навыка, его упрочения, совершенствования (стадия навыка)