

Структура процесу навчання рухових дій

План

1. Перший етап навчання: мета, завдання, особливості.
2. Другий етап навчання: мета, завдання, особливості.
3. Третій етап навчання: мета, завдання, особливості.
4. Методи та прийоми навчання рухових дій.
5. Попередження й виправлення помилок у процесі навчання рухових дій.
6. Формулювання освітніх завдань навчального процесу.

Література

1. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / [Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1979. – С. 125-138.
2. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. : Т. 1: Общие основы теории и методики физ. воспитания / под ред. Л. П. Матвеева , А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 151-168.
3. Физическое воспитание : учеб. / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова. – М. : Высшая школа, 1983. – С. 223-238.
4. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы воспитания / Тер-Ованесян Арам Аветисович. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 53-81.
5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / Боген Михаил Михайлович. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 69-95.
6. Оценка техники движений на уроках физической культуры / под ред. Г. Б. Мейксона, Г. П. Богданова. – М. : Просвещение, 1975. – 96 с.
7. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. училищ по спец. № 2115 "Нач. воен. подгот. и физ. воспитание" и № 1910 "Физ. культура" / Б. М. Шиян, Б. А. Ашмарин, Б. Н. Минаев и др. ; под ред. Б. М. Шияна. – М. : Просвещение, 1988. – С. 84-101.
8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – С. 100-118.
9. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. училищ / Л.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – С. 21-22.
10. Основы теории и методики физической культуры : [учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж и др.] ; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 62-70.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 114-158.

12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1 / Богдан Михайлович Шиян ; голов. ред. Б. Є. Будний. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – С. 253-263.

13. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Academia, 2001. – С. 71-74.

14. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : вибрані лекції / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ : Пороги, 2007. – С. 171-184.

1. Перший етап навчання: мета, завдання, особливості

Процес навчання фізичних вправ ґрунтується на педагогічних і психофізіологічних закономірностях формування рухових навичок. Він має свою структуру, в якій умовно можна виділити декілька етапів, що розглядаються в педагогічних цілях як відносно самостійні. Кожен етап характеризується насамперед своєрідністю пізнавальної діяльності тих, хто займається, їхньою здатністю керувати своїми рухами при виконанні вправи.

Ця загальна структура процесу навчання окремої рухової дії не повинна розглядатися як стандартна схема.

Вона може конкретизуватися та видозмінюватися залежно від спрямованості фізичного виховання та особливостей техніки фізичної вправи.

У системі фізичного виховання прийнята науково обґрунтована структура процесу навчання, яка складається з трьох етапів.

Для успішного формування рухової навички необхідно провести фізичну вправу через повний дидактичний цикл навчання (три етапи).

Ці етапи взаємозалежні, кожен попередній етап формує умови для реалізації наступного. Порушення послідовних зв'язків між етапами або випущення одного з них призведе до зниження темпів навчання та погіршення якості засвоєння рухових дій.

Тривалість етапів може бути різною. Найменшу тривалість, як правило, серед інших етапів має перший, а найбільшу – третій етап.

Слід пам'ятати, що структура навчання – це етапність навчання окремої рухової дії, а не послідовність навчання дій, які включені у зміст уроку фізичної культури.

Отже, **на першому етапі** відбувається початкове розучування фізичної вправи, засвоюється основа техніки рухової дії, тобто формується вміння виконувати вправу в „грубій формі”, зосереджуючи увагу на її елементах.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішити низку завдань:

1) Створити загальне уявлення про рухову дію і дати установку на оволодіння нею.

Якщо учень після формування в нього розумового й зорового уявлення про розучувану фізичну вправу зуміє самостійно відтворити рухові дії, то на цьому завершується перший етап навчання. Це буває при опануванні багатьох загальнопідготовчих, стройових та інших нескладних вправ.

Початкове розучування рухових дій, що мають складну структуру й особливо тих із них, які характеризуються незвичним переміщенням тіла в просторі або пов'язані з проявом значних фізичних і вольових зусиль, вимагає вирішення додаткових завдань. Тоді на першому етапі навчання необхідно:

2) Відновити попередній досвід виконання дій, близьких за технікою до розучуваної вправи.

3) Розучити нові елементи, виокремивши їх із рухової дії, якщо це необхідно й можливо, або включаючи їх до складу інших, більш простих вправ; попередити виникнення грубих помилок.

4) Домагатися самостійного відтворення рухової дії в цілому, шляхом полегшення умов її виконання, поступово зменшуючи при цьому допомогу з боку вчителя.

При початковому розучуванні, тобто на першому етапі, недоцільно робити перерви між заняттями й не варто часто повторювати рухову дію на кожному занятті, оскільки вивчення нових елементів вимагає концентрації уваги й значного нервового напруження.

Навчання рухової дії починається з постановки рухового завдання. Пошук і засвоєння способу його вирішення й буде визначати сутність процесу навчання.

Після пояснення способу вирішення рухового завдання вчитель демонструє рухову дію ще 2-3 рази (велика кількість повторень не поліпшує сприйняття). При цьому вчитель зосереджує увагу учнів на основних елементах рухового завдання та способах його вирішення.

Доцільно поєднувати натуральний показ із демонстрацією кінокільців, при цьому допускається уповільнення, зупинка, багаторазове повторення рухової дії. Формуванню зорово-логічного уявлення допомагає показ зображень окремих елементів рухової дії на кінограмах і фотознімках. Ці всі способи повинні орієнтувати учнів на виконання дії. Демонстрацію вчитель супроводжує словесним коментарем, причому чим яскравішою та емоційнішою буде мова, тим швидше та краще запам'ятовується учнем інформація (особливо на першому етапі навчання).

Після коментованого показу фізичної вправи учневі може бути надана інструкція (усна або письмова). Вона повинна включати: завдання навчання; умови рухового завдання; способи його вирішення; систему оцінювання якості вирішення навчального завдання в цілому.

В інструкції використовують тільки ті терміни, які добре знайомі учневі та сприятимуть формуванню чіткого уявлення. На цьому етапі здійснюється спроба виконання рухової дії.

Якщо фізична вправа не складна, можна передбачити її виконання в цілому. Якщо ж рухова дія складна, то розучують її по частинах. Для цього підбирають підвідні вправи.

Як підвідні вправи можуть використовуватися раніше вивчені фізичні вправи, частково подібні за своєю структурою до вправ, які розучуються.

Підвідні вправи можуть спеціально розроблятися викладачем для вирішення тих або інших навчальних завдань. Наприклад, при навчанні лазінню по канаті можна розучувати положення того чи іншого руху при захопленні

каната не у висі, а сидячи на гімнастичному коні або використовуючи замість каната гімнастичну палицю, сидячи на підлозі.

На першому етапі початкового розучування при перших спробах виконати рухову дію відзначаються певні відхилення від вимог техніки. Тому уже на цьому етапі їх необхідно попереджати.

Найбільш типові помилки на першому етапі навчання:

- зайві, непотрібні рухи;
- неправильне виконання руху за амплітудою і напрямком;
- порушення ритму рухів у руховій дії;
- виконання руху в повільному темпі;
- скутість рухів.

На першому етапі навчання ці відхилення допустимі й не розглядаються як помилки, оскільки одні помилки певною мірою обумовлені закономірностями формування рухової дії, другі пояснюються відсутністю необхідних знань, треті можуть бути обумовлені недоліками методики викладання.

Освоєння рухової дії вимагає від учнів значних затрат фізичної, психічної та розумової енергії.

У міру зростання втоми концентрація та стійкість уваги буде помітно знижуватися. Тому розпочинати початкове розучування треба тоді, коли учні перебувають у стані оптимальної працездатності, як правило, на початку основної частини уроку.

Однак у практиці також тренують здатність учнів засвоювати навчальний матеріал на фоні втоми, а в деяких випадках (у спортивному тренуванні) контролю якості рухів в умовах наростаючої втоми навчають спеціально.

До початку розучування конкретної рухової дії частина учнів (30-35%) не готова її засвоювати. Це пояснюється низкою чинників:

- рівнем фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів;
- характером сформованості та направленості спортивних інтересів та уподобань учнів;
- ставленням учнів до фізичної культури як навчального предмета та безпосередньо до вчителя;
- різним рівнем професійно-педагогічної підготовленості вчителів фізичної культури.

2. Другий етап навчання: мета, завдання, особливості

На другому етапі навчання фізична вправа розучується більш детально, формується вміння виконувати її відносно правильно, в повному обсязі визначених технічних вимог. Деякі елементи рухової дії при цьому частково закріплюються та доводяться до автоматизму.

Завдання другого етапу навчання:

1) Поглибити розуміння закономірностей техніки досліджуваної дії та значення її складових частин; попередити виникнення суттєвих помилок.

2) Послідовно розучити загальні деталі й продовжити удосконалення просторових і динамічних характеристик техніки рухової дії.

3) Домогтися виконання дії злито в обсязі засвоєних технічних вимог в умовах, що дозволяє тим, хто навчається, зосереджувати увагу на техніці рухової дії.

При злитому виконанні рухів і в міру закріплення окремих елементів дії увага учнів поступово переключається: по-перше – на оволодіння раціональним ритмом цілісної дії; по-друге – на більш узагальнену форму свідомого контролю за якістю виконання рухової дії в цілому.

Тривалість другого етапу залежить від обсягу намічених технічних вимог та від попереднього рухового досвіду учнів. На цьому етапі доцільно збільшувати кількість повторень розучуваної вправи в межах одного заняття.

Отже, результативність навчання залежить від оптимальної кількості повторень рухової дії, що вивчається. Однак вона не повинна бути надмірною. Оптимальною варто вважати таку кількість повторень, що забезпечує очікуваний педагогічний ефект (розвиток фізичних якостей, відтворення техніки). Якщо ж результати виконання рухової дії погіршуються, повторювати вправу не варто.

Чітких рекомендацій стосовно оптимальної кількості повторень на різних етапах навчання, за роками навчання (класами), а також за конкретними розділами шкільної програми (легка атлетика, волейбол, баскетбол тощо) з фізичної культури не вироблено. Проте успішність навчання насамперед залежить від кількості повторень розучуваної рухової дії.

3. Третій етап навчання: мета, завдання, особливості

На третьому етапі навчання відбувається закріплення й удосконалювання техніки виконання фізичної вправи, формується здатність доцільно використовувати рухову дію в реальних умовах практичної діяльності.

Завдання третього етапу навчання:

- 1) Закріпити в повному обсязі техніку рухової дії (повторення вправ).
- 2) Удосконалювати розучувану дію в поєднанні з іншими руховими діями (для гімнастики, аеробіки).
- 3) Сформувані додаткові варіанти техніки для доцільного виконання дії за різних зовнішніх умов і в різних ситуаціях (незвичне місце виконання, метеоумови, рухлива гра).
- 4) Удосконалювати індивідуальні деталі техніки рухової дії.
- 5) Удосконалювати виконання дії при вольових зусиллях і фізичних навантаженнях, що постійно підвищуються, аж до максимальних (додаткові ускладнення, в умовах прикидок, у змаганнях).

Для закріплення техніки рухової дії застосовується такий провідний метод, як повторна вправа:

- у формі багаторазового повторення дії з повними або скороченими інтервалами відпочинку між повтореннями;
- серійні повторення вправ, тобто дія повторюється кілька разів поспіль безупинно, що і становить серію. Кількість серій та інтервали відпочинку між ними можуть бути різними;

- повторне виконання при різному стані організму та психіки тих, хто займається (при виключенні зорового контролю тощо);
- повторне, безперервне виконання дії „до відмови”, тобто доти, доки зберігається правильна техніка.

Закріплення відбувається у процесі багаторазового повторення розучуваної вправи за відносно стабільних зовнішніх умов.

Закріплення навички та її стійкості можна домогтися тоді, коли не передбачено надалі змінювати техніку рухової дії; коли рухова дія й умови її виконання відносно стандартні (стройові вправи, стрибки у воду, деякі елементи в боротьбі, деякі гімнастичні елементи, стійка у волейболі). Якщо ж техніка фізичної вправи повинна перебудовуватися, не варто домагатися міцного закріплення навички при оволодінні діями. Це стосується рухових дій, результат яких, у цілому, залежить від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей. Так, техніка стрибків, метань, перегони, плавання має систематично перебудовуватися в деталях у міру підвищення фізичних можливостей тих, хто займається. Це особливо характерно для спортивної діяльності (вдосконалення буде відбуватися в напрямку часткової зміни їхньої техніки й оволодіння її варіантами).

Паралельно здійснюється подальше вдосконалювання деталей, насамперед їх часових і динамічних характеристик.

У такий спосіб досягається необхідна стійкість навички, основним критерієм якої є стабільність техніки виконання фізичної вправи.

Тривалість третього етапу залежить від мети та характеру рухової дії, підготовленості тих, хто займається, і багатьох інших чинників.

Третій етап навчання не є обов'язковим при розучуванні всіх вправ. Цей етап може тривати безперервно в процесі тренування висококваліфікованих спортсменів, тобто доти, доки спортсмен тренується. Змінюючи рухову навичку, варто знову проходити всі етапи навчання (удосконалювати техніку, щоб досягти максимального результату, вдосконалювати техніку в нестандартних умовах).

У цілому вдосконалювання техніки виконання фізичних вправ має носити на даному етапі більш індивідуальний характер. Це вимагає від викладача вивчення особливостей будови тіла, рівня розвитку фізичних та інших якостей тих, хто займається.

Для того щоб забезпечити рухливість і варіативність рухової дії, необхідно її повторювати в умовах, частково або повністю наближених до реальних, тобто в таких, в яких вона згодом буде використовуватися. Зміст і послідовність вирішення дидактичних завдань на третьому етапі у кожному випадку визначаються конкретною практичною діяльністю, заради якої учні засвоюють фізичну вправу.

Якщо на перших двох етапах навчання безперервність занять, на яких розучувалася рухова дія, була важливою умовою досягнення успіхів у навчальному процесі, то на третьому етапі стають можливими нетривалі перерви; кількість повторень і спрямованість рухових дій зростають від заняття до заняття. Тут особливо чітко реалізується принцип розвивального навчання шляхом органічного злиття процесів удосконалювання техніки й

цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, що забезпечують необхідну ефективність дії (комбінований метод).

Навчання може здійснюватися в обсязі всіх етапів або тільки одного чи двох із них. Кількість навчальних завдань, які вирішуються на кожному етапі, може бути різноманітною. Зважаючи на це, при розробці конкретної програми навчання виникає потреба визначати загальні й індивідуальні освітні завдання таким чином, щоб у їхніх формулюваннях містилася зрозуміла будь-якому фахівцеві інформація про те, яких саме результатів необхідно досягти в навчанні за визначений період часу.

Якщо передбачається весь процес навчання, то формулювання загального завдання варто розпочинати зі слова „навчити”. Наприклад, навчити опірному стрибку ноги нарізно через коня в довжину.

Якщо планується певна частина процесу навчання, то початок формулювання завдання повинен містити інформацію про те, яка саме частина (етап) процесу мається на увазі. Основою цієї інформації може стати назва відповідної частини.

Якщо в силу якихось причин викладач обмежується виробленням у тих, хто вчиться, умінь виконувати рухову дію, але без формування стійкої навички, то формулювання завдання варто почати зі слова „вчити”.

Якщо дія вже була засвоєна раніше та необхідно продовжити навчання, то загальне завдання може починатися зі слів „закріпити” або „вдосконалювати”.

Отже, формулювання індивідуальних завдань першого й другого етапів навчання повинні давати чітку відповідь на питання, яку конкретно частину фізичної вправи необхідно розучувати в цей момент. Наприклад, „вчити” вихідного положення для верхньої прямої подачі м'яча (перший етап) і „вчити” руху кисті при верхній подачі м'яча (другий етап).

Завдання третього етапу навчання повинні визначати, в яких конкретно умовах рухова дія має вдосконалюватися. Наприклад, „удосконалювати стабільність верхньої подачі м'яча”, „удосконалювати точність подачі м'яча при поступовому підвищенні емоційного напруження”.

Грунтуючись на закономірностях формування рухових навичок, процес навчання у фізичному вихованні будується також з урахуванням принципів дидактики й вимог теорії вправи.

4. Методи та прийоми навчання рухових дій

Один і той самий методичний прийом навчання може застосовуватися на різних етапах навчання.

На першому етапі віддають перевагу поясненню; демонстрації техніки руху (натуральний показ); демонстрації наочності (схем, плакатів, кінограм, різних приладів); акустичній демонстрації (ритм руху „біг за лідером”); світловій демонстрації. Із практичних методів застосовують розучування вправи в цілому (якщо вправа не складна); розучування вправи по частинах за допомогою підвідних вправ.

На другому етапі застосовують наочні методи в поєднанні з використанням орієнтирів, предметні завдання („дістань носком м'яч”).

Широкого застосування набув метод термінової інформації (ступінь правильності виконання руху). Беруться до уваги показання приладів, кількісні показники, власні відчуття. Також використовують самоаналіз, самозвіти, взаємозаліки, взаємонавчання, безпосередню допомогу, страхування.

На третьому етапі застосовують практичні методи (частково регламентованої вправи):

- виконання вправи у різних умовах (обмеження простору, різні метеорологічні умови тощо);

- виконання вправи в умовах змагальної та ігрової діяльності, тобто вправа виконується з високою (оптимальною для вирішення рухового завдання) швидкістю;

- регульована зміна фізичного й емоційного стану того, хто навчається, (фаза стомлення, переключення уваги на різні об'єкти, емоційні перешкоди).

Таким чином, словесні, наочні та практичні методи і прийоми при навчанні рухових дій доцільно поєднувати один з одним з метою більш ефективного керування пізнавальною діяльністю учнів. Успіху досягає той учитель, який правильно обирає та застосовує методи навчання, враховуючи мету педагогічного процесу, особливості рухової підготовленості учнів, а також умови занять.

5. Попередження та виправлення помилок у процесі навчання

Протягом усього процесу навчання виконання учнями фізичних вправ може супроводжуватися відхиленнями фактичної техніки вправ від заданого зразка.

При цьому характер і ступінь відхилень можуть бути різноманітними. До помилок належать як невиконання або істотне перекручування елементів рухових дій, так і малоефективні рухи, що потребують подальшого удосконалення.

Як відомо, помилки краще своєчасно попередити, ніж потім їх виправляти. Адже закріплюються помилки досить швидко. На їх виправлення знадобиться в 2-3 рази більше часу, зусиль і засобів, ніж на формування.

З точки зору фізичної культури помилка являє собою неточність у виконанні рухових дій відповідно до просторових, часових і динамічних характеристик.

Залежно від значення, характеру і поширення помилок їх можна розподілити відповідно на три групи:

- 1) грубі, значні й незначні;
- 2) нестабільні та стабільні;
- 3) типові й нетипові.

Грубими вважаються ті помилки, які порушують основу техніки рухових дій (недостатнє випрямлення ноги, що відштовхується; відсутність винесення стегна махової ноги в момент відштовхування тощо).

Значною помилкою вважається невиконання певних деталей техніки (приземлення на ногу, що відштовхується, потім на махову; нахил тулуба вперед або назад у момент відштовхування; крок назад після приземлення; приземлення на прямі ноги тощо).

Незначною помилкою вважається неточне виконання деталей техніки, що призводить до зниження ефективності рухової дії (невелике сповільнення швидкості розбігу перед відштовхуванням; мах недостатньо зігнутою ногою тощо).

Нестабільні помилки – ті, які виникають у процесі оволодіння фізичною вправою через недостатню координацію зусиль або внаслідок впливу тимчасових подразнювальних чинників (надмірний шум, незвичні умови виконання вправи, сторонні звук, присутність глядачів). Вони зникають відразу після вживання відповідних заходів.

Стабільні помилки – помилки, що закріпилися як навичка. Вони виникають у результаті багаторазового повторення неправильних рухів в умовах їх практичного використання.

Нетипові помилки – помилки, що виникають епізодично (наприклад, при бігу на дистанцію – надмірний нахил тулуба вперед).

Типові помилки – це найбільш поширені помилки, тобто такі, які найчастіше повторюються (наприклад, при низькому старті – високе піднімання тазу).

Причини помилок при навчанні фізичних вправ:

1. Невідповідність засвоєваної моделі техніки особливостям фізичної підготовленості тих, хто навчається (наслідування техніки чемпіонів при відсутності необхідного рівня розвитку рухових якостей).

2. Неправильна послідовність навчання різних рухових дій, що мають однакові та подібні елементи (методична некомпетентність учителя).

3. Передчасне формування цілісного рухового уявлення про фізичну вправу, що потребує одночасного керування багатьма рухами без урахування підготовленості тих, хто навчається, в результаті чого закріплюється хибне уявлення про спосіб досягнення практичної мети рухової дії.

4. Недостатня поінформованість тих, хто навчається, про наявні у них відхилення від заданих параметрів рухів і дій. Як правило, учні сприймають свої уявлення як правильні й керуються ними.

5. Невідповідність поставлених навчальних завдань та умов організації навчальної діяльності реальним можливостям учнів (учні можуть виконувати вправу, лише зосереджуючи увагу на її складових елементах, а їм пропонують виконувати цю вправу в естафеті, тобто в умовах змагання на швидкість).

б) Неуважність учнів, підвищена стомлюваність.

Ймовірні причини помилок при виконанні фізичних вправ:

1) Недостатній рівень розвитку окремих фізичних якостей у великої кількості учнів.

2) Невпевненість учнів у власних силах, страх невдачі та больових відчуттів.

3) Недостатнє усвідомлення навчальних завдань, а отже, і неправильне розуміння рухового завдання.

4) Несприятливі умови зовнішнього середовища, невідповідність спортивного інвентарю та устаткування можливостям тих, хто займається.

5) Неправильний підбір засобів навчання.

6) Методична некомпетентність і непрофесійність учителя фізичної культури.

Заходи щодо попередження помилок:

1) Учні повинні чітко усвідомлювати визначені завдання, структуру вправи, техніку та способи її виконання.

2) Вправа має відповідати можливостям учнів, бути їм під силу.

3) Вправа повинна виконуватися спочатку в полегшених умовах і в повільному темпі. На етапі ознайомлення основні елементи можна спочатку продемонструвати у статиці (рисунок, схема), а вже потім – у динаміці.

4) Складну за структурою фізичну вправу необхідно розчленувати на таку кількість частин, виконання яких учням буде по силі.

5) Потрібно ретельно дотримуватися закономірностей формування рухових навичок.

6) Правильний підбір засобів і методів, дотримання послідовності у вирішенні поставлених завдань відповідно до певного етапу навчання.

7) Забезпечення надійного страхування при виконанні вправ, попередження травматизму.

8) Завчасне інформування про можливі помилки при виконанні вправ.

9) Словесний звіт учнів про виконувані ними рухи та дії.

10) Обов'язковий контроль та оцінювання результатів навчальної діяльності учнів протягом кожного заняття й усього процесу навчання.

Не варто виправляти всі помилки відразу. Спочатку треба усувати ті з них, які спотворюють техніку фізичних вправ (важливу роль тут відіграє «термінова інформація»).

Поради щодо запобігання можливим помилкам:

1) Зіставлення неправильного та правильного виконання фізичної вправи за допомогою розбору й пояснення.

2) Виконання вправи в полегшених умовах.

3) Використання підвідних вправ.

4) Припинення на певний час виконання фізичної вправи, щоб заморозити непотрібні умовно-рефлекторні зв'язки, а потім повернутися до першого етапу.

5) Дотримання правила „від простого до складного через більш складне”. Наприклад, припинити розучування певної фізичної вправи, зосередивши увагу на засвоєнні більш складної, але подібної за структурою до неї, а потім перейти до опанування більш легкої вправи.

На уроках фізичної культури рекомендують дотримуватися таких **правил виправлення помилок:**

1) Виконання вправи в інший бік, іншою рукою, з іншої ноги.

2) Промовляння вголос технічно правильного змісту руху перед повторним його виконанням.

3) Виправлення спочатку значних (тих, які спотворюють основу техніки), а потім незначних помилок.

4) Почергове виправлення помилок.

5) Зменшення складності розучуваного руху (за рахунок його розподілу на складові частини, сповільненого темпу виконання, полегшення спортивного снаряду тощо).

6) Використання додаткового орієнтира.

7) Підвищення сили тих м'язових груп, на які припадає основне навантаження.

Широкий перелік цих правил свідчить про те, що немає універсального способу усунення помилок, як і немає єдиної причини їх виникнення. Звичайно, забезпечити безпомилкове оволодіння рухами з першої спроби надзвичайно важко, але прагнути до цього необхідно. Адже виправляти помилки у фізіологічному, психологічному й педагогічному плані набагато складніше, ніж спробувати їх попередити.

Важливим засобом попередження і виправлення помилок у процесі засвоєння фізичної вправи є надання своєчасної допомоги учням з боку вчителя та товаришів.

Однією із форм надання допомоги учням під час виконання навчальних завдань на уроці фізичної культури є страхування – комплекс заходів щодо забезпечення безпеки, попередження травматизму й нещасних випадків. Учитель несе особисту моральну та правову відповідальність за життя кожного учня.

Страхування особливо необхідне на етапі розучування нової вправи. Згодом настане той момент, коли учні впевнено, надійно і невимушено зможуть виконувати вправу самостійно.

З метою профілактики травматизму й нещасних випадків на кожному уроці необхідно дотримуватися таких вимог:

1) У межах одного уроку вивчати тільки одну нову вправу; з вправами на інших спортивних снарядах необхідно лише ознайомлюватися або ж закріплювати їх і вдосконалювати.

2) На початковому етапі навчання страхування повинен здійснювати вчитель, на етапі закріплення руху функції вчителя зі страхування може виконувати його помічник із числа учнів, а згодом і самі учні (самострахування).

3) Забезпечувати на уроках заходи щодо попередження травматизму (використання настилу з матів біля кожного снаряда, обмеження «коридору» для метання, дотримання черговості при зборі інвентарю, перевірка справності інвентарю).

4) Постійно зміцнювати й розігрівати опорно-руховий апарат учнів.

5) Забезпечити функціональну підготовку органів і систем (серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової).

6) Систематично знайомити учнів зі способами попередження травматизму, правилами контролю за навантаженням.

Запам'ятовування рухової дії прямо залежить від кількості повторень і величини інтервалів між ними.

Наукові дослідження засвідчують, що у новачків виконання складних за координацією рухових дій, але таких, що не потребують значних затрат енергії, (елементів фігурного катання на ковзанах) поліпшується на 5-6 спробі, на 10-12 спробі якість рухів стабілізується, після чого виконання погіршується (при оптимальному інтервалі відпочинку 60 секунд).

Новачкам краще виконувати рухову дію серіями по 5 повторень із трихвилинними паузами для відпочинку між ними; всього 3-4 серії. Спортсмени середньої кваліфікації можуть виконувати 3-4 серії по 6 спроб поспіль у кожній з них, а висококваліфіковані – 4-5 серій, тривалість пауз для відпочинку 1 хв (збільшення кількості роботи при зменшенні інтервалів для відпочинку пояснюється високим рівнем спеціальної витривалості у більш кваліфікованих спортсменів).

Інтервали між заняттями також впливають на процес запам'ятовування. Найбільша кількість помилок спостерігається в перші 24 години після заняття: середня величина збільшується на 48,7%. При більших інтервалах кількість помилок зростає повільніше: через 48 годин – до 52,9%, через 4 доби – до 55%, через 10 діб – до 56,8%. Для ефективного засвоєння рухової дії її необхідно повторити ще 1-2 рази протягом однієї доби з моменту її розучування. З цією метою доцільно планувати самостійне повторення засвоєних елементів рухової дії. Якщо дозволяють умови, рухову дію краще виконувати в цілому. При цьому велике значення має регулярне її повторення з промовлянням схеми виконання вголос.

6. Формулювання освітніх завдань процесу навчання

Відомо, що освітні завдання визначають зміст процесу навчання та дають цілеспрямовану установку навчальної діяльності, дозволяють передбачити реальний кінцевий результат.

Однак реалізувати освітні завдання можна лише за умови їх оптимальної розробки, що включає, насамперед, чіткі конкретизовані формулювання. На практиці зазвичай ці умови не дотримуються, трапляються помилки й неточності в постановці завдань, що призводить до відхилення від логічної послідовності навчання (порушення етапності навчання, недотримання дидактичних принципів), до спрощення (стандартизація у вирішенні завдань, шаблонність засобів і методів).

У теорії та методиці фізичного виховання існують методичні умови, що визначають правильну постановку освітніх завдань. Перша умова полягає в тому, які дієслова, що визначають діяльність учителя, доцільно використовувати при формулюванні освітніх завдань. У методичних рекомендаціях пропонується велика кількість таких дієслів, наприклад: ознайомити, навчати, сформулювати, виробити, розучити, продовжити навчання й закінчити навчання, закріпити, удосконалити, оцінити, визначити тощо.

Проте використовувати весь перелік дієслів не раціонально. Варто вживати лише ті, які є найбільш визначальними й наочно відображають логіку конкретного уроку. До таких дієслів належать: ознайомити, навчати,

продовжити навчання, повторити, удосконалювати, закріпити, оцінити, визначити.

У цих формулюваннях освітні завдання наочно підкреслюють логіку процесу навчання (структуру навчання), визначають дії вчителя в підборі засобів і методів навчання та організації уроку в цілому.

При постановці освітніх завдань першого етапу навчання краще використовувати такі дієслова, як ознайомити й навчати, що визначають основний напрямок діяльності вчителя, вказують на початок процесу, який матиме продовження (ознайомити з основами знань).

Для формулювання завдань другого етапу навчання варто використовувати словосполучення „продовжувати навчання”, що націлює на продовження раніше розпочатого, але ще остаточно не завершеного навчального процесу.

Для формулювання завдань третього етапу навчання доцільно використовувати дієслова „закріпити” й „удосконалювати”. Дієслово „удосконалювати” вказує на те, що дія вже була розучена, але процес її засвоєння триватиме й надалі, а дієслово „закріпити” визначає діяльність учителя як підсумковий результат.

Якщо завдання уроку пов'язане з поточним або підсумковим контролем, пропонується вживати дієслова „оцінити” (наприклад, виконання акробатичної комбінації) та «визначити» (наприклад, виконання контрольних нормативів у бігу на 60 м, 100 м).

Існують критерії, яких необхідно дотримуватися при визначенні конкретності освітніх завдань:

1. Конкретним буде таке освітнє завдання, у формулюванні якого відображено реальний кінцевий результат уроку. Наприклад, „навчити техніки штовхання ядра” – нейтральний результат, не зрозуміло, чого хоче домогтися вчитель наприкінці уроку, адже неможливо навчити техніки штовхання ядра протягом 1-2 уроків. Таке формулювання завдання не конкретизоване. Формулювання ж „продовжити навчання техніки штовхання ядра з місця” чітко вказує на другий етап навчання, пов'язаний з уточненням характеристики руху та спрямований на засвоєння однієї із частин рухової дії – штовхання ядра з місця. Враховано етапність навчання. Зрозуміло, що таке завдання може бути вирішене за 1-2 уроки. Отже, подібне формулювання завдання є конкретним.

2. У конкретному завданні повинна бути закладена інформація про провідний напрямок роботи в процесі навчання.

3. Кінцеве завдання може бути вирішено в межах 1-2 уроків фізичної культури.

4. Кількість освітніх завдань на один урок залежить від підготовленості учнів і вчителя. Рекомендується не більше трьох.

Завдання в плані-конспекті уроку необхідно ставити в такій послідовності:

1. Освітні завдання, спрямовані на формування рухових умінь і навичок.
2. Оздоровчі завдання (включаючи розвиток рухових якостей).
3. Виховні завдання.

◆ Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття „структура процесу навчання”.
2. Назвіть суб’єктивні та об’єктивні умови навчання.
3. Охарактеризуйте перший етап навчання.
4. Охарактеризуйте другий етап навчання.
5. Охарактеризуйте третій етап навчання.
6. Перелічіть і охарактеризуйте види помилок, які виникають у ході вивчення фізичних вправ.
7. Назвіть основні причини найбільш поширених помилок.
8. Поясніть, як уникнути помилок при опануванні рухових дій і як їх виправити.
9. Яких критеріїв необхідно дотримуватися при визначенні освітніх завдань?

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Тема №7

Структура процесу навчання руховим діям

План

1. Загальна характеристика структури процесу навчання.
2. Перший етап навчання: мета, завдання, методи.
3. Другий етап навчання: мета, завдання, методи.
4. Третій етап навчання: мета, завдання, методи.
5. Попередження та виправлення помилок у навчанні.

Питання 1. Загальна характеристика структури процесу навчання



Питання 2. Перший етап навчання: мета, завдання, методи



Питання 3. Другий етап навчання: мета, завдання, методи



Питання 4. Третій етап навчання: мета, завдання, методи



Питання 5. Попередження та виправлення помилок у навчанні

