

Тема 6 Структура процесу навчання рухових дій

Мета вивчення теми: засвоїти й поглибити знання про структуру навчання рухової дії; розглянути характеристику та особливості етапів навчання в процесі фізичного виховання.

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 та виправлення помилок у процесі навчання.



Перелік ключових термінів і понять: навчання, структура навчання, завдання етапів, види помилок, причини, правила виправлення.



Теоретичні відомості

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.

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

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.

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.

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.

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.

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) Сформувати 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).

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

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.

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»).

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 прями 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:

- Недостатній рівень розвитку окремих фізичних якостей у великій кількості учнів.

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

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

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

- Неправильний підбір засобів навчання.

- Методична некомпетентність і непрофесійність учителя фізичної культури.

Заходи щодо попередження помилок:

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

- Вправа має відповідати можливостям учнів, бути їм під силу.

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

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

- Потрібно ретельно дотримуватися закономірностей формування рухових навичок.

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

- Забезпечення надійного страхування при виконанні вправ, попередження травматизму.

- Завчасне інформування про можливі помилки при виконанні вправ.

- Словесний звіт учнів про виконані ними рухи та дії.

- 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»).

❖ **Питання для самоконтролю**

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?