
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ВИПРАВЛЕННЯ ПОМИЛОК ПРИ ВИВЧЕННІ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

УДК 796: 378. 14

Воронов В.М. (Voronov V.M.), Амбросімов О.А. (Ambrosimov A.A.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Визначено комплекс психологічних методичних і педагогічних заходів щодо попередження та виправлення помилок при вивченні фізичних вправ.

Ключові слова: *фізичні якості, вміння, руховий навик, автоматизоване управління.*

Certainly complex of psychological methodical and pedagogical measures on warning and correction of errors at studied physical exercises.

Key words: *physical qualities, abilities, motive skill, a management is automated.*

Актуальність. Останнім часом викликає занепокоєння недооцінювання керівниками занять дидактичних принципів та методів навчання, о веде до спотворення установчих фізичних вправ та їх негативного впливу на подальше фізичне удосконалення тих хто навчається.

Завдання дослідження є: визначення особливості загальних помилок і причини їх виникнення; створення на основі отриманих даних модель педагогічного управління і контролю в керуванні процесом вивчення установчих фізичних вправ.

Проводився аналіз наукової і науково-методичної літератури, соціологічні методи, педагогічне спостереження.

Для будь якого довільного рухового акту людини є характерним дві взаємопов'язані сторони: рухова та розумова. Довільним є такий рух, в керуванні розумової частини якого можливо втручання свідомості людини.

Придбана на основі знань та досвіду здібність не автоматизовано керувати рухами в процесі рухової діяльності називається вмінням. В процесі

занять з фізичного виховання студентами набуваються необхідні вміння здійснювати рухову діяльність, характерну для цілісної фізичної вправи, так і для окремих елементів рухів і дій. Вміння виконувати рухову дію формується на основі визначених знань про її техніку, наявність відповідних рухових передвісників в результаті ряду спроб свідомо здобувати задану систему рухів. В процесі становлення рухових вмінь ведеться пошук оптимального варіанту руху при відомій ролі свідомості [4].

Вміння - достатньо примітивна форма засвоєння прийомів і дій, для яких характерна відсутність надійності, наявність грубих помилок та ін.

Багаторазове повторення рухів при активній участі свідомості поступово веде до автоматизації основних елементів їх координаційної структури і виникненню рухового навичу [3].

Руховий навик – це автоматизований засіб управління рухами в цілісній руховій дії. При цьому автоматизованим рухом стає такий, в якому рухова частина виконується за рахунок керування нижчими відділами ЦНС, а розумова – вищими.

Автоматизоване управління рухами є важливою особливістю рухового навичу в силу того, що дозволяє звільнити свідомість від контролю за деталями руху і переключити його на досягнення основної рухової задачі в конкретних умовах, відбір і застосування найбільш раціональних для її рішення прийомів, які забезпечують ефективне функціонування вищих механізмів управління рухами. Особливістю навичок є злитність рухів, які проявляються в ефективній координаційній структурі, легкості їх виконання, раціональній корекції. Рухові навички студентів, особливо 1 курсу, характеризуються не досить високим рівнем надійності і варіативності, здібності до досягнення мети рухової дії при впливі неблагоприємних факторів – надмірного збудження, перевтомлення, зміни умов зовнішнього середовища та інше [5].

В процесі фізичного тренування рухові вміння несуть допоміжну функцію, яка може проявлятися двояко: по-перше, коли треба домогтися твердого засвоєння техніки відповідних рухових дій, формування вмінь є передвісником для наступного становлення рухових навичок; по-друге – коли

необхідно засвоїти підводящі вправи для подальшого розучування більш складних рухових дій.

Велика кількість різноманітних рухових вмінь є доброю звісткою для початку ефективного технічного удосконалення. В процесі їх засвоєння у студентів виробляється здібність до творчого розуміння, аналізу виконаних рухів, удосконалюються спеціалізовані відчуття, здібність об'єднувати прості рухи в більш складні рухові дії [5].

Для якісного та швидкого засвоєння вправи що вивчається, велике значення мають попередження та своєчасне виправлення помилок.

Частіше за все помилки студентів є наслідком недосконалої методики, недооцінювання керівником заняття дидактичних принципів та методів навчання. Слабке знання тими, хто навчається, техніки виконання вправ, порушень правильної та чіткої організації заняття, низький стан дисципліни та порядку також є безпосередніми причинами виникнення у студентів помилок [1].

Крім того на початковому етапі навчання часто мають місце причини, які залежать тільки від індивідуальних якостей студентів:

- недостатнє розуміння тими, хто навчається, техніки вправи (усувається дохідливим поясненням та якісним додатковим показом);
- погана координація рухів внаслідок слабкої фізичної підготовленості студентів (для виправлення доцільно в процесі розучування використовувати відповідні підготовчі вправи);
- недостатній самоконтроль студентів (усувається шляхом мобілізації уваги на рухи та дії, що виконуються);
- стомлення – стан, при якому незвичні рухи виконуються із надмірним м'язовим та нервовим напруженням (для усунення необхідно суворо дотримуватися оптимальної швидкості виконання та частоти повторень вправи) [2].

Як видно з практики, попередити помилку легше, ніж її виправити. Тому необхідно (особливо на початковому етапі навчання) своєчасно попередити

появу помилок, не дозволяти їм закріпитися, виявити та усунути причини, що їх викликають.

Оскільки на початку розучування оволодіння технікою вправи здійснюється лише в цілому, аналіз та оцінка її виконання не повинні бути надміру докладними. Можливість для самоконтролю рухів, як вказувалося раніше, у тих, хто навчається, вкрай обмежені. Тому не потрібно намагатися підмічати та усувати в окремих студентів усі помилки одразу. Їх доцільно виправляти за ступенем важливості: спочатку – більш суттєві, а потім – незначні.

При груповому методі навчання спочатку потрібно вказати на помилки спільні для всіх студентів, та усунути їх, а потім вже звернути увагу на індивідуальні (останні – за допомогою персональних вказівок та зауважень керівника, без призупинення процесу навчання).

Для виправлення виявленої загальної помилки ефективним є метод порівняння, який полягає у демонстрації вправи, виконаної з помилкою (додержуючись при цьому педагогічного такту), а потім без помилки із відповідним поясненням керівника занять [5].

Таким чином, для попередження виникнення помилок та швидкого їх усунення необхідно постійно враховувати раніше викладені причини та творчо використовувати у процесі навчання вказані рекомендації. Оперативно керуючі досягати заданих характеристик рухових дій, реакції функціональних систем організму при виконанні окремих фізичних вправ та їх комплексів [3].

Література:

1. Гимнастика с методикой преподавания: учеб. пособие для учащихся пед. Училищ по спец. «Физическая культура». *И.Б. Павлова, В.М. Баршай.* – М.: Просвещение, 1985 г.

2. Гимнастика и методика преподавания: Учеб. для институтов физ. культуры/ под ред. *В.М. Смолевского.* – Изд. 3-е перераб. доп. – М.: Фізкультура и спорт, 1987 г.

3. „Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте” под ред. *В.Н. Платонова*. Киев. „Олимпийская литература”. 1997 г.

4. Основы управления в спортивной тренировке // „Современная система спортивной подготовки”. М. СААМ; 1995 г. *Запорожанов В.А.*

5. «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте». Общая теория и ее практические приложения/ под ред. *В.Н. Платонова*. Москва. Издательство Советский спорт. 2005 г.

6. Теоретичні завдання з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики». Навчально-методичний посібник/ під ред. *О.П. Фалькова, С.М. Главатого*. – Миколаїв: МДУ ім. В.О. Сухомлинського, 2007р.