**Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.**

**План лекции:**

1. **Обучение как педагогический процесс.**
2. **Методические принципы обучения.**

**3. Методы, средства и задачи обучения.**

**Обучение как педагогический процесс.**

Является одной из главных сторон физического воспитания, в процессе обучения ярко выражены два момента: обучающая деятельность преподавателя ( преподавание ) и учебно-познавательная деятельность обучающихся ( учение ). Суть процесса обучения -взаимодействие преподавателя и обучающихся с целью передачи знаний, умений навыков первым и приобретения их вторым с последующим совершенствованием.

Можно выделить следующие формы обучения: самостоятельная, контролируемая, самостоятельно-контролируемая.

При самостоятельной форме обучения ученик сам изучает те или иные действия, анализирует их, подбирает средства обучения. Эта форма эффективна при изучении простых движений.

При контрольной форме обучения преподаватель выступает в роли учителя-наставника, который обучает ученика тем или иным действиям, анализирует их, подбирает методы и средства обучения и исправляет различные неточности в действиях ученика. Эта форма применяется почти во всех случаях, особенно на первых этапах обучения.

При самостоятельно-контролируемой форме обучения преподаватель обучает ученика, ученик анализирует свои действия, преподаватель контролирует не исполнение этих действий, а анализ самого ученика. Эта форма применяется в совершенствовании техники движений, при изучении новой техники спортсменов высокой квалификации.

Также можно квалифицировать формы обучения по связям:

- преподаватель-ученик -возможное обучение ( ученик может или не может научиться тем или иным действиям ), обучение простейшим движениям;

- преподаватель-ученик-преподаватель -контролируемое обучение с одной (не полной) обратной связью (преподаватель обучает -ученик исполняет –преподаватель анализирует), обучение сложным движениям;

- преподаватель –ученик – ученик –преподаватель –контролируемое обучение с двойной обратной связью (преподаватель обучает –ученик исполняет –ученик анализирует и корректирует своё исполнение –преподаватель анализирует его действия), закрепление и совершенствование техники сложных движений;

*Процесс обучения рассматривает три варианта контактов:*

1. бригадно-групповой (2-3 преподавателя обучают 25-30 учеников);
2. индивидуально-групповой (1 преподаватель обучает 10-15 учеников);
3. индивидуально-индивидуальный (1 преподаватель обучает 1-3 учеников);

*Общение преподавателя с учеником в процессе обучения проходит по трём блокам:*

*Объяснение* – в период изучения нового материала происходит повторное объяснение старого;

*Исправление* – в период изучения материала возникают ошибки, которые преподаватель объясняет и устраняет;

*Задание* – подключает обучающегося к самостоятельной работе с целью закрепления изученного материала или с целью исправление каких-либо допущенных ошибок, а также для закрепления правильных действий с помощью домашних заданий.

Преподаватель –ведущий, управляющий элемент системы преподаватель –ученик, ученик –ведомый, управляемый элемент этой системы. Для достижения оптимального результата обучения необходимо чтобы принципы, методы и способы управления совпали с принципами, методами и способами восприятия. На каждый контакт общения должна быть своя система управления и тактика общения. Иными словами, система преподаватель –ученик не единственное звено, единое для всех.

*В процессе обучения перед преподавателем стоят следующие задачи:*

1. Уметь различать психологические особенности каждого учащегося.
2. Уметь доходчиво объяснять новый материал с учётом психологических особенностей учащихся.
3. Уметь исправлять ошибки, учитывая психологические особенности каждого обучающегося.
4. Уметь сформировать задание так, чтобы учащиеся его поняли и выполнили как можно точнее.
5. Уметь выбрать правильную тактику общения с каждым учащимся с учётом их психологических особенностей.

Надо помнить, что в процессе обучения на первый план выступают не знания преподавателя, а способности каждого обучающегося.

**Методические принципы обучения.**

При обучении двигательным действиям используют следующие *методические принципы:* сознательность и активность; наглядность; систематичность; последовательность; постепенность; индивидуализация.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, обучающийся должен сознательно и целеустремлённо применять свои способности для достижения как конечной цели так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи. Процесс обучения нереален без активного участия обучающегося в нём, невозможно обучить равнодушного, а тем более ленивого. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала: понимание значения каждого элемента движения, контроль за движением, анализ ошибок и поиск путей их устранения.

*Принцип наглядности –* создание определённого понятия и образа действия, созерцания внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Образ разучиваемого двигательного действия создаётся не только за счёт зрительного восприятия, но и за счёт ощущений слухового и вестибулярного анализаторов. Совокупность этих ощущений со словесным описание действия центральной нервной системы создаёт полную картину двигательного действия.

Необходимо понимать, что один человек лучше воспринимает через зрительный, а другой – через слуховой анализаторы. Определение ведущего анализатора поможет повысить эффективность процесса обучения, применяя для одного – предметно-чувствительного, а для другого – словесно-логическое объяснение материала.

Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение выполняемых движений перед зеркалом, использование видеосъёмок и тому подобное. Следует таr;е учитывать, что в младшем возрасте ведущую роль занимает чувствительное восприятие, создаваемая посредством образов и образных представлений.

*Принцип систематичности* или повторности выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создаёт оптимальную интегральную функциональную систему данного действия (по П.К. Анохину). Необходимо помнить, что повторное выполнение действия должно выполняться прежде, чем начнут исчезать следы от предыдущего исполнения.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется толь при повторном его выполнении;

- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил;

- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

Таким образом, при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

*Принцип последовательности* в процессе обучения заключается в таких правилах: от усвоенного – к неусвоенному, от простого – к сложному, о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия.

Техника двигательного действия, изучаемая впервые, всегда опирается на уже знакомые, изученные движения. Поэтому необходимо расширять диапазон простых двигательных действий, на которые впоследствии можно опереться при изучении новых видов техники.

Порой, перед изучением техники двигательного уровня развитие тех или иных физических качеств, требуемых для успешного овладения техникой. Поэтому всегда надо подбирать те упражнения для обучения, которые соответствуют уровню физического развития обучающегося, и по мере необходимости подтягивать его слабые стороны физической подготовленности.

*Принципы постепенности* напрямую связаны с применением (техники выполнения) физических нагрузок в процессе обучения и с усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки. Сложностью подбора оптимальных нагрузок является то, что величина нагрузок зависит от многих факторов: пола спортсмена, его возраста, уровня тренированности и других.

Нельзя забывать, что однообразные, постоянно применяющиеся упражнения вызывают адаптацию организма к ним, поэтому эффективность от их исполнения снижается. Чтобы расширить двигательный диапазон, надо применять разнообразные, но схожие по структуре упражнения, направленные на решения основной задачи. Нагрузку необходимо чередовать по объёму и интенсивности, постепенно её увеличивать, чтобы происходило привыкание организма.

Процесс обучения неразрывно связан с каждым конкретным учащимся, а значит, мы обязаны учитывать его индивидуальные особенности.

*Принцип индивидуализации* в обучении возникает с разным уровнем подготовленности; с половыми и возрастными различиями; с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума; его психологическими особенностями и различной степени реагирования организма каждого человека на процесс обучения; с индивидуальным стилем обучения самого педагога.

Индивидуализация процесса обучения не означает обучение по схеме 1 педагог – 1 ученик, хотя на этапе высшего спортивного мастерства она применяется довольно часто. На начальных этапах обучения, когда ещё обучающиеся не проявили своих особенностей наиболее эффективно групповое обучение. Но даже при групповом обучении преподаватель при индивидуальном выявляет ошибки в технике и помогает их исправить.

Особое внимание при обучении двигательным действиям надо обращать на половые различия.

Надо учитывать особенности женского организма и не использовать те методы и средства обучения, которые применяются у мужчин.

**Методы, средства и задачи обучения.**

Существуют следующие *методы обучения*: целостность, расчленённый, смешанный, позный и проблемный.

*Целостный метод* обучения подразумевает изучение всего действия целиком и применяется при обучении простых действий. Он также применяется при обучении перспективных учеников, имеющих высокий уровень координационных способностей. По мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, основной его функции (например, прыгнуть в длину как можно дальше), затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений.

*Расчленённый метод* обучения наиболее распространен и применяется на начальном этапе обучения и при действии подвергается анализу, разделяется на части (детали техники), которые можно выполнить отдельно. Затем определяется последовательность изучения отдельных деталей, составляется план-схема обучения их техники, подбираются методы и средства обучения. Следующий этап – изучение по необходимости группы деталей, т.е. формируются структурные связи между деталями техники. Завершающий этап – изучение всего действия в целом, закрепление и совершенствование техники целостного действия.

*Смешанный метод* обучения включает в себя элементы целостного расчленённого методов.

*Позный метод* обучения был предложен в 90-х гг. прошлого столетия чебоксарским учёным Н.С. Романовым. Суть его заключается в определении главной позы двигательного действия. Рассматривая этот метод при изучении техники бега, автор определил, что главной позой в беге является наложение бегуна в момент вертикали на опоре – поза бега. Стержнем этого метода обучения стало понятие позы как главного конструирующего элемента беговых движений.

1. поза должна быть такой, чтобы её выполнение автоматически предопределяло бы биомеханику предшествующих и последующих движений;
2. поза должна обуславливать соединение и направленность предшествующих и последующих движений, тем самым убирая их области контроля и сознания. Кроме того, необходимо сделать так, чтобы в предшествующем элементе (позе) было заложено как можно больше свойств последующего элемента (позы). Такое соотношение между ними позволяет осуществлять переход от одного элемента к другому с минимальными двигательными перестройками. Т.о., поза бега является одним из важнейшим элементов управления биомеханической структурой бега, которая должна войти в сознание бегуна, в виде каких либо сигналов, команд, ориентиров к выполнению движений.

*Проблемный метод* обучения рассматривает приёмы обучения с помощью элементов, взятых из других научных дисциплин и как применять их на практике в обучении двигательным действиям. Один из таких примеров может служить применение элементов теории решения изобретательских задач (ТРИЗ), т.е., с помощью способа технологии мышления.

Следуя по пути ТРИЗ преподаватель должен поставить задачу перед обучающимися например, научиться технике прыжка в высоту способом перешагивание. Далее студент должен идти сам, естественно под наблюдением и с помощью преподавателя, используя алгоритм ТРИЗ:

1. Тщательно изучить технику движений этого способа.
2. Построить модель методики изучения техники (разделить на части и определить последовательность изучения элементов).
3. Спрогнозировать результат.
4. Определить ресурсы самого обучающегося.
5. Разложить проблему по системному оператору (определить центральное звено, надсистемы, подсистемы).
6. Выявить участников (субъект –техническое действие –преподаватель).
7. Найти противоречия, которые возникают при обучении или при технике своего исполнения.
8. И в конце, проанализировав все пути решения задачи, найти самый оптимальный и желательно короткий путь.

Наряду с общими методами обучения существуют и *методы непосредственного обучения:* словесный, наглядный, физического упражнения, непосредственной, помощи.

*Словесный метод:* имеет важное значение при изучении техники движений. Преподаватель с помощью объяснений, рассказ помогает создать представление о движении, осознать движение, дать его характеристику. Слово связывает между собой все средства, методы и приёмы обучения.

Главную роль в этом методе играет объяснение, после которого ученик пытается выполнить то или иное движение, затем разобрав ошибки, опять пробует его выполнить. Нужно избегать многословных объяснений, говорить конкретно, чётко формулировать необходимые в данный момент сведения. По мере овладения техникой движений объяснения становятся, с одной стороны, более детальными, глубокими, с другой –более лаконичными и краткими. В начальной стадии обучения и при обучении детей младшего и среднего возраста успешно применяют образные объяснения, (например, цапля стоит на одной ноге), в котором используются знакомые ученику образы и представления.

При обучении ритму движений обычно используют подсчёт или другие ритмические звуки. Помимо объяснений применяют также напоминания, подсказку.

Основными средствами словесного метода являются: рассказ, объяснение, напоминание, разъяснение, указание, подсказка, анализ выполненного действия, анализ ошибок.

*Наглядный метод:* опирается на пословицу «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Наблюдая за показом, ученик может охватить взглядом целостную картину техники, получить представление о сложности или лёгкости выполнения движений. Зрительное восприятие демонстрируемой техники даёт наиболее объективное отображение её в сознание, при условия образцового показа.

Показ обычно всегда сопровождается словом, причём объяснения должны соответствовать показу. Нельзя демонстрировать технику движений с ошибками или неточностями, особенно детям младшего и среднего возраста, которые в первую очередь стараются скопировать ваши движения, и если допущена одна ошибка или неточность с вашей стороны, то она может надолго закрепиться у обучающегося, нарушая процесс овладения целостной техникой.

Необходимо помнить, что ошибки всегда быстрей усваиваются, чем правильные движения. Поэтому анализируя ошибки, никогда нельзя показывать их, надо объяснять и показать действие без ошибок..

В процессе показа необходимо добиться осмысления не только внешней картины движений, но и научить учеников анализировать действия. Осознать не только «как?», но и «почему?», за счёт каких «факторов?», выполняется действие.

Если двигательное действие по своему составу и структуре позволяет выполнить его в замедленном темпе, то показ может выполняться в медленном темпе! Но чрезмерно увлекаться замедленным показом не рекомендуется, т.к. здесь теряется ритмовой смысл данного действия.

Различают 2 вида наглядности: 1. непосредственная наглядность – достоверный образ движений – образцовый показ, применение рисунков, плакатов, кинограммноскостная наглядность, макетов, моделей – объёмная наглядность, кино – и видео записи – аппаратурная (техническая) наглядность; 2. слуховая наглядность – звуковое оформление движений, которое очень важно при изучении ритма и темпа движений.

Как бы ни хорошо ученик не осознал двигательное действие, невозможно выполнить его, не попробовав. Значит, активно включается в процесс обучения.

*Метод физического упражнения.*

Само понятие «упражнение» означает повторение, значит, метод физического упражнения – это метод повторного выполнения изучаемого двигательного действия или каких-либо вспомогательных действий.

Претворяя мысленное представление в практическое воспроизведение движений и действий, ученик овладевает техникой. Это достигается разными путями, и прежде всего методом обучения упражнению в целом и методом обучения упражнению по частям. Высшее мы уже говорили о них как об общих методах обучения.

В процессе обучения можно выделить 3 группы упражнений.

*1. общеподготовительные упражнения* направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определённого уровня развития двигательных качеств, как например: быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости; необходима так же подготовка чувствительного аппарата для эффективности обратной связи – зрительного, слухового вестибулярного анализаторов, тактильных ощущений мышц; помимо этого, нужно определённым образом подготовить ЦНС – её подвижность, лабильность, координированность, устойчивость эффективных связей нервной системы.

*2. Специально подготовительные упражнения* направлены непосредственно на овладение техникой движений, поз в опорных и без опорных положениях, тренировку обратной эффективной связи. Если в первой группе всё направленно на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приёмов направлено на выполнение упражнений. Например: упражнения выполняемые в облегчённых и затруднённых условиях внешней среды; замедленное выполнение упражнений, если структура позволяет выполнить их в замедленном темпе (переход через барьер в ходьбе), имитационные упражнения по своей форме напоминают или соответствуют основному движению, только меняется темп или условия выполнения (имитация постановки толчковой ноги, переход через планку, используя гимнастический конь); упражнения с использованием вспомогательных действий (внешних ориентиров, звукового ритма и т.п.)

*3. Специальные упражнения* направлены на закрепление и совершенствование целостного действия. Движение в данной группе выполняются в оптимальных режимах соревновательного и околосоревновательного характера. Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие (например, прыжок в длину с разбега) и его различные вариации с изменением ситуации, внешних условий при неизменном функциональном смысле (прыжок в длину с разбега на дальность с небольшого возвышения).

*Метод непосредственной помощи* применяется при обучении позам в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, - исправление ошибок из вне. Постороннее вмешательство может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнёр) и в различных устройств.

Преподаватель может поправить позу ученика, походу его движения может помочь выполнить упражнения. Касания рукой определённых групп мышц позволяют усилить кинестетические ощущения, сконцентрировать внимание на этой группе мышц.

Для изучения более сложных технических элементов используются различные снаряды, тренажёры, устройства. Например, движением в полёте (прыжки в длину) можно обучиться с помощью перекладины (в висе), брусьев (в упоре на руках), , подкидного мостика, увеличивать время полёта и т.д.

Естественно, все упражнения применяемые этим методом, должны повторять структуры изучаемого элемента или хотя бы не менять смысловую картину движения.

При обучении необходимо помнить следующие правила:

- от лёгкого к трудному –как по степени усилий, так и по координационной сложности движений.

- от простого к сложному –от элементов к целому;

- от известного к неизвестному –используя прошлый опыт, наслаивать одни движения на другие.

Если ученик показывает неуверенность в движениях при обучении, то устранить её можно следующими способами: а) сузить объём внимания; б) разумно принять страховку и самостраховку.

По направлению существует *задачи в процессе обучения*: ознакомление (ознакомить); разучивание (разучить); закрепление (закрепить или обучить в целом); совершенствование (совершенствовать).

*Задача ознакомления* всегда стоит на первом месте при любом обучении; прежде чем обучать, надо ознакомить, создать представление об изучаемой технике движений и ознакомиться с группой чтобы узнать их способности. Здесь в основном применяется словесный и наглядный методы, частично – метод упражнений, при опробовании техники.

*Задача разучивания* – это оптимальная расстановка и изучение выделенных элементов целостного действия (в отличие от рациональной последовательности изучения их), от которых зависит эффективность обучения и сохранения структурных связей между элементами. Это наиболее длительный этап обучения, где применяются все методы обучения и разнообразные средства.

*Задача закрепления* техники движений, происходит формирование связей между элементами движений, соединении изученных элементов техники в целостное действие. Здесь так же применяются все методы обучения, идёт обучение действия в целом, при проявлении ошибок в каком-либо элементе возвращаются и исправляют их.

*Задача совершенствования* происходит полное формирование целостного действия в соответствии с двигательной задачей и оптимальных условий его выполнения. Помимо самой техники движений двигательного действия спортсмен должен подогнать эту технику к своим индивидуальным способностям с целью наиболее рационального и эффективного её использования в условиях соревновательной деятельности.

Применяются все методы, но больше делается упор на активность спортсмена, т.е. он сам должен анализировать технику, по возможности исправлять свои ошибки. Средства в этой задаче носят характер экспериментального воздействия в разнообразных ситуациях и условиях.

*Контрольные вопросы и задания:*

1. Дайте характеристику формам обучения?
2. каковы основные методические принципы обучения?
3. Дайте характеристику методам обучения?
4. Каковы постановки задач и подбор средств обучения?