

# ПРИЧИНИ ТИПОВИХ ПОМИЛОК В ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНИХ СПОСОБІВ ЇХ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

*Товт Валерій*

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

*Трифан Олександр*

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

**Вступ.** Метою наукового дослідження є аналіз причини типових помилок в техніці виконання фізичних вправ та обґрунтування раціональних способів їх попередження.

Актуальність науково-дослідницької роботи визначається тим, що при вивченні техніки фізичних вправ зазвичай присутні помилки, які впливають як на швидкість освоєння вправ, так і на якість їх виконання. Іноколи помилки в техніці вправ можуть призвести до травмувань виконавців. Тому вчителі фізичної культури, тренери з видів спорту повинні добре знати можливі причини виникнення типових помилок і використовувати раціональні способи їх попередження. Проблема дослідження причин виникнення помилок полягає в тому що, з одного боку, в методичній літературі даються деякі розрізнені рекомендації з попередження та усунення помилок в техніці виконання фізичних вправ, а, з другого боку, нами не знайдено інформації з наукового обґрунтування причини виникнення типових помилок і раціональних способів їх попередження. Гіпотеза наукового дослідження передбачає, що вивчення та аналіз причини виникнення типових помилок в техніці виконання фізичних вправ дозволить їх систематизувати, а також обґрунтувати раціональні способи попередження.

**Методи дослідження.** В процесі дослідження використовувались такі методи: аналіз та узагальнення спеціальної літератури; опитування; педагогічне спостереження; інтерв'ювання; методи математичної статистики.

**Огляд фахової літератури.** Під час занять фізичною культурою і спортом відбувається процес освоєння фізичних вправ з метою розвитку здатності керувати своїми рухами в просторі і часі. Раціональне виконання рухів, які є змістом фізичної вправи, називають технікою виконання вправи. Важливим елементом засвоєння раціональної техніки є пізнання механізмів формування рухових вмінь та навичок [1]. Кінцевим результатом вивчення техніки виконання вправи вважається набуття здатності досконало управляти своїм тілом в процесі виконання рухового завдання. Практика показує, що уникнути помилок в техніці виконання насамперед складних рухових дій не можливо. При цьому помилкою техніки вправи називають будь-які відхилення траєкторії, амплітуди і швидкості

рухів від заданого зразка [2]. Деякі помилки обумовлені закономірностями формування рухової навички, інші пов'язані з відсутністю необхідних знань про рухову дію, треті виникають із-за впливів зовнішніх факторів. Проблема виявлення характеру помилки має принципове значення в організаційно-змістовному забезпеченні процесу фізичного виховання, тому що визначає пріоритети у виборі засобів і форм організації тренувального процесу [3]. Ось чому проблемі аналізу причин типових помилок в техніці виконання фізичних вправ та обґрунтуванню раціональних способів їх попередження приділяється постійна увага як науковців, так і педагогів.

**Результати дослідження.** Проведені спостереження за тренуваннями спортсменів-початківців, опитування учасників тренувального процесу виявило, що найбільш поширені в практиці фізичного виховання є такі групи помилок: локальні (що зустрічаються в окремих елементах рухової дії) і комплексні (що мають місце у кількох елементах рухової дії); типові (які повторюються) і нетипові (які не повторюються); випадкові, грубі, середні, дрібні; помилки загального характеру та індивідуальні. При цьому, грубими вважаються помилки, що спотворюють основний механізм рухової дії. Наприклад: при низькому старті - швидке піднімання голови. Грубі помилки необхідно якомога швидше усувати, оскільки вони найбільше заважають освоєнню техніки вправи. До середніх помилок належать окремі відхилення в техніці виконання; До дрібних належать деякі неточності в деталях техніки, що не веде до вираженого зниження ефективності дії. Помилки, що виникають у процесі оволодіння фізичною вправою з причини недостатньої координації зусиль або через вплив тимчасових факторів, які зникають відразу, після вжитих заходів щодо їх усунення, називаються нетиповими. До таких належать, помилки що виникають епізодично, як правило з суб'єктивних причин. Типові помилки, це такі, які вже сформувалися у рухову навичку. Вони виникають в результаті багаторазового повторення неправильних рухів в умовах практичного застосування дії. Такі помилки мають стійкий характер і важко піддаються виправленню.

Типові помилки зустрічаються найчастіше. Появу таких помилок можна заздалегідь прорахувати. Наприклад, у бігу на короткі дистанції для спортсменів-початківців типовою є помилка - високе піднімання тазу при виконанні низького старту. Або при бігу на середні та довгі дистанції - надмірний нахил тулуба вперед, тощо.

Інтерв'ювання досвідчених тренерів показало, що до типових помилок зазвичай належать: додаткові непотрібні рухи; надмірна скутість рухів; не виправдане використання м'язових зусиль; залучення до роботи зайвих груп м'язів; відхилення від оптимальної траєкторії руху; недостатня амплітуда рухів; збій заданого ритму рухової дії.

За результатами досліджень встановлений перелік основних причин типових помилок, які зачасту присутні в техніці виконання фізичних вправ, та складено перелік можливих способів їх попередження (Табл.1).

Таблиця 1.

**Основні причини типових помилок в техніці виконання фізичних вправ та способи їх попередження**

<b>№</b>	<b>Причина</b>	<b>Способи попередження помилки</b>
1	Неправильні знання про техніку виконання	Пояснити техніку, використати засоби наочності
2	Недостатня фізична підготовленість	Виявити, якої фізичної якості бракує для підвищення фізичних можливостей
3	Недостатня психологічна підготовленість (рішучість, боязнь, невпевненість у своїх силах)	З'ясувати причину, полегшити виконання, забезпечити безпеку, покращити страховку, більш ретельно підбирати спаринг-партнерів
4	Порушення послідовності дій у розучуванні вправи	Змінити послідовність навчання, повернутися до попереднього матеріалу
5	Негативне перенесення сформованого раніше навичка	Тимчасове припинення тренування, засвоїти більш важку вправу, але з подібною структурою. Застосувати орієнтири (маркери)
6	Недостатня концентрація зусиль	Переключити увагу на суть завдання або зовсім інше завдання. Усунути подразник, що створює неправильну домінанту шляхом сильнішого подразника
	Стомленість	Дати відпочити.
7	Несприятливі умови виконання	Усунути недоліки (змінити інвентар, поступово привчати до несприятливих умов)

Як це показано в таблиці, до найбільш частих причин типових помилок в техніці виконання фізичних вправ належать: неправильні знання про техніку виконання; недостатня фізична підготовленість; недостатня психологічна підготовленість; порушення послідовності дій у розучуванні вправи; негативне перенесення сформованого раніше навичка; недостатня концентрація зусиль;

стомленість; несприятливі умови виконання. Наслідки кожної причини, яка приводить до помилок, можуть бути мінімізовані попереджувальними діями, що зазначені в лівій колонці таблиці.

Таким чином вивчення та аналіз причин виникнення помилок в техніці виконання фізичних вправ дало можливість систематизувати найбільш основні помилки, які зустрічаються найчастіше. Також результати дослідження дозволили обґрунтувати оптимальні способи їх попередження. На наш погляд, знання причин виникнення помилок і раціональних способів їх попередження сприятиме покращенню якості вдосконалення техніки виконання фізичних вправ, особливо на початкових етапах занять спортом. Загалом у підсумку ці знання дозволять учасникам тренувального процесу заощадити час на вивченні техніки виконання фізичних вправ.

### **Висновки.**

1. Встановлено перелік типових причин виникнення помилок в техніці виконання фізичних вправ, що дозволило обґрунтувати оптимальні способи їх попередження.
2. Класифікація причин виникнення помилок і раціональних способів їх попередження сприяє покращенню якості вдосконалення техніки виконання фізичних вправ, особливо на початкових етапах занять спортом.

### **Література:**

1. Маріонда І.І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: Монографія / І.І. Маріонда, Е.І. Сивохоп, В.А. Товт. - Ужгород: Вид-во ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с.
2. Сивохоп Е. Обґрунтування умов допуску спортсменок до занять з волейболу для запобігання травматизму/ Е.Е. Сивохоп, В.А. Товт Матеріали підсумкової наукової конференції студентів та аспірантів факультету здоров'я та фізичного виховання Ужгородського національного університету (18 травня 2022 року). - Ужгород, 2022. – С.19-22.
3. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. - 225 с.