

**РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени Г. В. ПЛЕХАНОВА**
Кафедра «Физического воспитания»



Физическая культура и спорт

→ **ТЕМА: «. Основы обучения движениям в физическом воспитании»**

→ **АВТОР:**
доцент кафедры физического воспитания № 1 Столяр К.Э., КПН, доцент, МС СССР



Направленность процесса обучения в физическом воспитании обусловлена последовательным освоением двигательного действия. Двигательное действие находит свое проявление в таких формах, как навык, умение и техника движений.

Двигательное действие – это совокупность движений, направленных на решение двигательной задачи. Процесс практического исполнения двигательного действия включает три последовательных фазы:

- **Подготовительная фаза** (понимание двигательной задачи и построение плана ее решения).
- **Основная фаза** (практическая реализация процесса решения двигательной задачи).
- **Завершающая фаза** (контроль процесса решения двигательной задачи и общая оценка ее результата).

Двигательные умения – это способность использовать накопленный двигательный опыт и знания, и, при надлежащем уровне развития физических качеств у человека, применить этот опыт для решения различных двигательных задач. Это способность **неавтоматизированно** управлять движениями в процессе двигательной деятельности. При этом всегда требуется приложить определенный умственный труд на протяжении всей деятельности. Именно это и характеризует понятие «умение». Умение осуществлять отдельные движения, как правило, является переходным к навыкам.



Двигательные навыки рассматриваются как составной элемент умения, как автоматизированное действие, доведенное до высокой степени совершенства. Многократное стереотипное повторение двигательного действия приводит к образованию навыка.

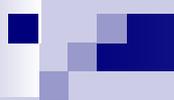
Двигательные навыки подразделяются на:

- **Простые навыки** (происходит автоматизация одного или нескольких движений)
- **Сложные навыки** (объединение нескольких движений в одно сложнокоординированное действие).

Процесс по формированию двигательных навыков имеет свои психологические особенности:

1. **Целостность действия.** Двигательный навык всегда состоит из ряда элементов двигательного действия. Не сумма этих элементов определяет навык, а целостный характер действия. Он подчиняет составляющие элементы основной задаче выполняемого действия и превращает их в средство для осуществления этой задачи.

Например: в легкой атлетике прыжок в высоту состоит из разбега, отталкивания, полета и приземления. Двигательный навык, выполняющий основную задачу (перепрыгнуть через планку), состоит в целостном действии (прыжок в высоту). Здесь разбег, отталкивание, полет и приземление - средства осуществления этой задачи.



2. **Совершенство.** В выполнении всех элементов целостного двигательного действия требуется высокая степень совершенства: точность движений, устойчивость и гибкость навыка. Точность движений – координированность по пространственным, временным и силовым компонентам. Устойчивость навыка – низкая подверженность воздействиям сбивающих факторов. Гибкость навыка – разнообразие способов выполнять действия, которые целесообразно применить в зависимости от изменения условий.

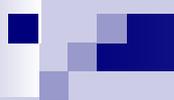
3. **Автоматизм.** Двигательные навыки следует довести до автоматизма, не исключая при этом функцию сознания.

4. **Осознанность.** Двигательные действия спортсмена всегда должны быть осознанными.

Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из трех стадий.

1. **Ознакомление с общей структурой упражнения.**

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений : о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.



2. **Овладение приемами формирования навыка.** На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля. Спортсмен постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. **Закрепление и совершенствование навыка.** Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Закономерности:

1. Образование двигательного навыка носит **прогрессивно-поступательный характер** (формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);
2. Рост результатов в процессе формирования навыка **неравномерен**: в начале результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;
3. Результаты растут **скачкообразно** – со взлетами и спадами;
4. На стадии совершенствования навыка возникает **стойкая стабилизация результатов**, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.



Средствами технической подготовки
являются общеподготовительные,
специально подготовительные и
соревновательные упражнения, которые
должны отвечать следующим требованиям:



1. Упражнения, направленные на формирование соревновательных действий по частям, не должны отличаться по главным структурным признакам от воспроизводимых частей соревновательного упражнения.

2. Порядок формирования или перестройки фаз соревновательного упражнения зависит как от особенностей структуры, так и от подготовленности спортсмена, в том числе от имеющегося у него двигательного опыта. Чем сложнее соревновательная комбинация и отдельные элементы, которые войдут в нее, тем труднее затем собрать все расчлененные упражнения и сформировать необходимый ритм всего соревновательного действия в целом.

В пределах выполняемых фаз необходимо сформировать и уточнить двигательные задачи, положения тела (исходные, конечные), взаиморасположение звеньев тела, а затем способ перехода из начального в конечное положение.



3. Независимо от того, разучивается ли действие преимущественно сразу в целом или по частям, спортсмен должен на первом этапе научиться контролировать и корректировать движения (сначала зрительно, затем без участия зрения), для чего необходимо знать главные «контрольные точки» в каждой фазе (положения и взаимоположения звеньев двигательного аппарата).



4. Закреплять навыки расчлененного выполнения соревновательного упражнения целесообразно, если не возникает серьезных препятствий для объединения частей в целое. Это зависит от того, насколько органически они связаны друг с другом. Например, в гимнастических комбинациях опасность чрезмерного закрепления этих элементов как отдельных навыков сравнительно невелика, а при вычленении фаз прыжков, метаний - гораздо больше.



5. Успешная реализация задач по формированию новой техники соревновательных действий и преобразованию старых навыков на первом этапе (этапе начального разучивания) определяется использованием методических подходов и приемов, облегчающих технически верное выполнение упражнения, особенно когда они отличаются координационной сложностью и связаны с предельными усилиями скоростно-силового характера.



1) технические средства:

а) средства формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся;

б) средства, вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры);

в) средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях;

г) тренажеры, применяемые для обучения движениям;

д) тренажеры для совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств;

е) средства, обеспечивающие страховку.



2) облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование: подвесные лонжи, подкидные мостики для прыжков, батуты, наклонные дорожки, беговые, гребные и плавательные тредбаны.



Контакты:

Адрес 113054, ул. Стремянный пер., 36, 2 корпус, каб. 306

Телефон (499) 237-84-89;

Эл. почта kfizvosp@mail.ru

Приемные часы с 10-00 до 17-00, перерыв с 13-00 до 14-00

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
ВАШИ ВОПРОСЫ**