

**Илюшин Олег Владимирович,**

*канд. биол. наук, доцент*

*ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,  
ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет,*

**Никонов Иван Александрович,**

*студент*

*ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет  
г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

## **ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ**

Приоритетным направлением работы современной дошкольной образовательной организации является формирование у дошкольников рациональных, экономных, осознанных движений и перенос их в повседневную игровую деятельность. В данной статье освещаются основы обучения движениям человека и средства их воспитания путем использования традиционных педагогических методов.

**Ключевые слова:** двигательные действия, движение, мышцы, упражнение, способности.

Обучение, происходящее в процессе физического воспитания, обеспечивает физическое образование, суть которого заключается в системном освоении человеком наиболее рациональных способов управления собственными движениями, приобретение фонда необходимых в жизни двигательных знаний, умений и навыков.

По ходу овладения техникой определенного двигательного действия сначала возникает умение его выполнять, далее, по мере дальнейших тренировок, умение постепенно доводится до автоматизма и перерастает в навык. Навык и умение отличаются друг от друга преимущественно степенью освоенности, т.е. уровнем управляемости со стороны сознания человека.

Двигательным умением является такая степень владения техникой двигательного действия, которая заключается в сознательном управлении движением, нестабильностью и неустойчивостью выполнения. Дальнейшее многократное повторение с целью совершенствования двигательного действия способствует переходу умения в навык [1]. Это достигается путем постоянного

уточнения, коррекции движения и его повторения. В результате появляется устойчивость и слитность движения, а также автоматизированный характер управления этим движением со стороны обучаемого.

*Двигательным навыком* называют оптимальную степень владения техникой двигательного действия, характеризующуюся автоматизмом управления движениями (минимальным контролем со стороны сознания), высокой надежностью и прочностью их выполнения.

Освоение двигательных действий является довольно длительным, последовательным процессом – успех, в котором многое зависит от физической, координационной и психической готовности обучаемого к освоению конкретного действия.

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют *три этапа*: этап начального разучивания, этап углубленное разучивание, этап формирования двигательного навыка. Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых формируются конкретные задачи [2].

Цель первого этапа обучения, называемого «*Этап начального разучивания*» заключается в формировании основ техники изучаемого движения и освоение выполнения данного действия в общих чертах. Обучение начинается с рассказа, позволяющего сформировать первоначальное представление о двигательном действии, его разбор, демонстрации техники (использование плакатов, рисунков, видео или демонстрация двигательного действия преподавателем). Формирование первоначального представления завершают пробные попытки выполнения двигательного действия. В случае, когда двигательное действие является сложным для выполнения, его необходимо разбить на составляющие и разучивать по частям, несложное можно разучивать в целом. Освоение изучаемых движений может протекать как с появлением различного количества ошибок, так и с полным их отсутствием. На начальном этапе разучивания самыми типичными ошибками

являются лишние, ненужные движения или закрепощенность движений, а также нарушение согласованности и ритма выполнения двигательного действия. При первых повторениях физического упражнения особенно важно внимательно следить за двигательными ошибками и исправлять их, во избежание их закрепления и автоматизации.

Целью второго этапа обучения, называемого «*Этапом углубленного разучивания*», является совершенствование приобретенных ранее двигательных умений. В течение второго этапа обучения осваиваются отдельные детали выполнения движения, которые впоследствии становятся целостным движением, происходит постепенное снижение количества стереотипных повторений (одинаковые условия и параметры движения) и увеличение вариативных. На этом этапе эффективность обучения во многом зависит от правильности подбора приемов, методов и средств обучения [3]. Следует уточнить, что предпочтительнее осуществлять корректировку техники двигательного действия при углубленном разучивании выполняя его целостно. Также необходимо эффективно выполнять двигательные действия в соревновательных условиях (лучшее выполнение двигательного действия) и более усложненных вариантах. На этом этапе методы словесного воздействия изменяются. Ключевыми становятся разбор и анализ техники, обсуждение деталей и основ техники, занятие самоанализом индивидуальной техники.

Целью третьего этапа обучения, называемого «*Этап формирования двигательного навыка*» является повышение качества двигательных навыков. Вследствие многократного повторения разучиваемого двигательного действия некоторые его движения постепенно становятся более обыденными, осваиваются и в будущем автоматизируются, его двигательные умения и координационные механизмы переходят в навык [4]. Основной задачей третьего этапа обучения является необходимость добиться автоматизма выполнения двигательных действий и их стабильности, довести индивидуальные черты техники до необходимой степени совершенства. На описываемом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых,

нестандартных условиях, происходит увеличение сочетания с другими двигательными действиями, при наличии различных внешних помех, в игровой и соревновательной деятельности. Данный этап может продолжаться довольно долго, по причине того, что для изменения уровня развития физических качеств необходима коррекция техники самого движения.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.*
- 2. Зайцев, В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Зайцева1. – М., 1995. – 47 с.*
- 3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.*
- 4. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ч.Т. Иванков. – М.: ИНСАНТ, 2005. – 368 с.*