

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

А.И. Бойко, Н.И. Козлова

Процесс образования и совершенствования двигательного действия в условиях рационально построенного обучения принято схематически представлять, как последовательный переход от представлений и знаний о действиях к умению его выполнять, а затем от умения к навыку. В процессе изучения техники спортивных упражнений ее уровень изменяется от элементарной техники новичка до совершенной техники высококвалифицированного спортсмена.

Теоретическое и практическое обоснование процессов, возникающих при спортивных движениях, является основой для разработки обучающих программ.

В любом действии можно выделить три части: ориентировочную, собственно-исполнительную и контрольную, которые реально неотделимы друг от друга (Матвеев Л.П., 1991).

Осмысленное построение действия начинается с направленного формирования его ориентировочных частей как ориентировочной основы действия (О.О.Д.), выполняющей роль его программы. О.О.Д. включают в себя общий логический проект действия, исходящий из понимания сути решаемой задачи, и основные опорные точки (ООТ) программы ее реализации, т.е. более или менее четко выделенные представления об основных моментах действия, входящих в него операциях и условиях его выполнений. В результате формирования двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение. Двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных целенаправленных операций.

По мере многократного воспроизведения действия операции, входящие в его состав, становятся постепенно отлаженными и привычными, а связи между ними – прочными, гарантирующими естественную слитность движений, отпадает необходимость постоянной концентрации внимания на ряде частных моментов действия, сокращается число опорных точек ООД, требующих направленного осознания, возрастает вклад двигательных автоматизмов в осуществлении действия. В результате двигательное умение автоматизируется – превращается в двигательный навык. Двигательный навык представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения.

В многолетнем процессе физического воспитания фактически постоянно идет обучение тем или иным двигательным действиям. Одни из них формируются в качестве умений, другие в качестве навыков,

третьи многократно преобразуются, приобретая свойства умений и навыков.

С целью оптимизации процесса обучения и повышения качества формирования двигательных умений и навыков, создаются и успешно внедряются в практику программы освоения спортивных упражнений с учетом знаний биомеханики о внутренних механизмах управления движением человеческого тела. Разработке и построению таких методик предшествуют глубокие исследования техники соревновательного упражнения с использованием методов биомеханического анализа и синтеза. В ходе анализа определяются основные составляющие двигательного действия – элементы динамической осанки и управляющие движения (В.Т. Назаров, 1984).

Обучение двигательным действиям должно начинаться с усвоения элементов динамической осанки в различных условиях, начиная с самых простых и заканчивая реальными условиями выполнения соревновательного упражнения. Следующим этапом обучения является изучение, также в различных условиях, главных управляющих движений, после чего переходят к выполнению действия, соединяя в этом процессе элементы динамической осанки и главные управляющие движения. Совершенствование техники выполнения изучаемого действия происходит, в случае необходимости, с использованием корректирующих управляющих движений. Изучение элементов динамической осанки и каждого последующего звена должно происходить с учетом требований к выполнению элементов динамической осанки уже освоенных.

Таким образом с целью повышения эффективности, при обучении двигательным действиям, используются программы освоения спортивных упражнений, основанные на методах биомеханического анализа и синтеза движений. Построение движений происходит на основе знаний общих закономерностей их становления и развития, особенностей организации конкретного действия, правил и условий его выполнения. При возникновении ошибок в обучении, при введении в этот процесс искусственных, не соответствующих нормальному физиологическому управлению движениями приемов и способов обучения, возникает серьезная опасность разрушения естественных основ регуляции движения. Главным условием успешного освоения двигательного действия является сознательный волевой контроль за движениями. Качественное формирование двигательного действия также зависит от адекватности методов обучения на каждом этапе при обучении двигательным действиям. Применение обучающих программ, созданных с учетом биомеханических закономерностей построения движений, способствует совершенствованию существующих методик обучения, сокращению сроков освоения спортивных упражнений.