

УДК 796012.68

DOI 10.25688/2076-9121.2019.48.2.04

**Е.С. Куманцова,
Н.В. Ханафина,
И.А. Родионова**

Формирование двигательных умений и навыков в физическом воспитании студента

В статье описаны подходы к решению образовательных задач физического воспитания студентов. Новизна исследования заключается в развитии положений о применении сопряженного метода совершенствования техники выполнения физических упражнений в процессе физического воспитания студентов. В результате предложена классификация успешности освоения предмета «Прикладная физическая культура», разделяющая студентов на три группы: успевающие, средние, неуспевающие, — которую можно применять для управления процессом физического воспитания в педагогическом университете.

Ключевые слова: двигательные умения; двигательные навыки; двигательные действия; физическое воспитание.

На протяжении жизни человек формирует собственный фонд движений. Многочисленные исследования показали, что жизненно важные навыки и движения формируются эффективно в детстве. Основные движения, сопровождая ребенка с раннего детства, содействуют развитию здорового организма, а также всестороннему совершенствованию личности. Если этого не произошло, значит, обучение новым движениям растянется на длительное время. Это положение иллюстрируется в работе В.И. Шалупина и Д.В. Морщиной: «При уменьшении физической нагрузки в мышцах отмечается усиливающаяся атрофия со структурными и функциональными изменениями, ведущими к прогрессирующей мышечной слабости. Например, из-за ослабления мышц связочного и костного аппарата туловища, нижних конечностей, которые не могут выполнять полноценно свою функцию — удержание опорно-двигательного аппарата, развиваются нарушения осанки, деформация позвоночника, грудной клетки, таза и т. д., которые влекут целый ряд нарушений здоровья, что приводит к снижению работоспособности» [5, с. 133–135].

При обучении движениям полученные умения и навыки и связанные с ними знания доводятся до определенной степени совершенства, что способствует дальнейшему рациональному использованию их человеком в жизненной

практике. «В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями» [3, с. 301].

«Успешность обучения двигательным действиям на практических занятиях по учебной дисциплине “Прикладная физическая культура” во многом зависит от развития и участия в двигательной деятельности психических процессов студента индивидуально: внимания, восприятия, мышления, воображения, представления, памяти. Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. К сожалению, большинство студентов первого курса показывают очень низкий уровень двигательных умений, сформированных в школе» [4, с. 184–187].

«Движение — физический феномен, означающий поступательное движение (перемещение) и (или) вращение тела человека и его звеньев в избранной системе координат — независимо от причины, обусловившей данный эффект и могущей носить произвольный характер» [1, с. 135–139].

Научные труды специалистов в области психологии, физиологии и педагогики (И.С. Сеченов, П.Ф. Лесгафт, И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.П. Ильин) подтверждают: обучение человека осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

Каждое двигательное действие характеризуется определенной техникой. «Известно, что физические качества и технические навыки тесно взаимосвязаны. Нельзя реализовать физический потенциал без хорошей техники движений — в противном случае все физические усилия “уйдут в воздух” и не помогут решить технические задачи» [2, с. 367].

Овладение техникой физических упражнений позволяет выполнять двигательные действия целесообразно и с большей эффективностью. При овладении техникой движения первоначально формируется двигательное умение его выполнения, а затем двигательный навык. Как показывают теория и практика физического воспитания в вузе, одним из направлений физического воспитания студентов является формирование навыков выполнения двигательных действий, необходимых для профессиональной деятельности.

Цель проведенного исследования: изучить механизмы формирования двигательных умений и навыков в физическом воспитании студентов.

Организация исследования. Исследование было проведено в Московском городском педагогическом университете на базе Института культуры и искусств (ИКИ) и Института психологии, социологии и социальных отношений (ИПССО).

Основные задачи исследования:

- определить оптимальную длительность этапов формирования двигательных умений;
- систематизировать средства физической подготовки, способствующие оптимизации процесса обучения студентов двигательной деятельности;
- определить оптимальные условия формирования двигательных навыков.

Результаты исследования. Как показали опытные данные, в 2017/2018 учебном году из 53 студентов первого курса только 24 продемонстрировали средний уровень сформированности владения техническими элементами игры в волейбол. Владеют техникой игры в баскетбол на уровне двигательного умения только 17 студентов из 53 регулярно занимающихся. Таким образом, наблюдается существенное различие в уровне двигательной подготовленности студентов, и, как следствие, обучающиеся демонстрируют различные уровни успешности в освоении дисциплины «Прикладная физическая культура». Все испытуемые на основании сравнения их абсолютных данных успешности по предмету «Прикладная физическая культура» в течение двух семестров были условно отнесены к трем группам: успевающие, средние, неуспевающие.

Таблица 1

**Групповые показатели оценки успешности освоения студентами
двигательных программ**

№	Упражнение	Группы		
		успеваю- щие	средние	неуспе- вающие
1	Челночный бег 8 × 10 м (сек.)	25,5	26,0	27,1
2	Упор присев – упор лежа – упор присев – встать (1 мин.)	28,37	25,23	15,21
3	Передача мяча от груди на расстоянии 5 метров в паре (баскетбол, 1 мин., количество раз)	55,61	52,28	48,06
4	Передача мяча от груди в стену на расстоянии 2,5 метра (баскетбол, 30 сек., количество раз)	27,29	25,49	19,70
5	Передача мяча сверху в парах через сетку (волейбол, 1 мин., количество раз)	25,42	22,12	15,08
6	Передача мяча сверху в стенку на расстоянии 2,5 метра (волейбол, 30 сек., количество раз)	20,79	15,28	10,19

Судя по полученным данным, у студентов, отнесенных нами к группе успевающих, процесс физической подготовки выражается в относительно равномерном овладении самыми разнообразными двигательными навыками и умениями. У группы средних эффективней развиваются относительно несложные умения, основанные на определенной силовой подготовленности. Наибольшие проблемы возникают в процессе подготовки у представителей группы неуспевающих.

Признаки умения:

- управление движением происходит неавтоматизированно;
- умение выполнения движения нестабильно;
- длительность этапа формирования двигательного умения зависит

от ряда факторов: способностей обучаемого и обучающего, сложности двигательного действия, психологической совместимости обучаемого и обучающего и др.

Значение двигательных умений может быть разным: не всегда умение нужно доводить до навыка.

Обучение движениям — это процесс многократного повторения изучаемых двигательных действий, что является одной из задач физического воспитания.

Основные признаки навыка:

- отдельные движения выполняются автоматически;
- контроль сознания на стадии навыка остается;
- навык обладает высокой стабильностью (например, устойчивое число попаданий мячом в кольцо в каждой серии из 10 бросков);
- навык обладает высокой устойчивостью к действиям всевозможных сбивающих факторов (разное качество инвентаря, повышенное или пониженное эмоциональное состояние, утомление и т. д.);
- навык характеризуется высокой быстротой действия; внешне это выражается в отсутствии закрепощенности, наличии легкости и слаженности двигательного действия.

Рассмотрим этапы освоения двигательного навыка. Первый этап — это начальное разучивание, формирование двигательного умения. Цель первого этапа — обучить основе техники двигательного действия и добиться его выполнения хотя бы в приближенной форме. Обучение начинается с создания первоначального представления о двигательном действии, это может быть сделано с помощью:

- рассказа — помогает создать представление об изучаемом движении;
- объяснения — указывает на основные, ключевые элементы движения;
- демонстрации техники выполнения — это натуральный показ движения, показ специальных учебных, наглядных пособий, фото- и видеоматериалов, фильмов, схематических рисунков и др.;
- пояснения — позволяет уточнять непонятные моменты. Может проходить в форме «вопрос – ответ» или в ходе разбора какого-либо движения в целом.

Освоение движения на первом этапе обучения может сопровождаться ошибками:

- ненужные движения;
- закрепощенные движения;
- нарушение ритма.

Причинами таких ошибок являются недостаточное представление о выполняемом движении, слабое развитие способностей, боязнь выполнения, утомление и др.

Продолжительность первого этапа освоения двигательного навыка зависит от сложности движения, уровня подготовленности студента, его индивидуальных особенностей, от периодичности занятий физическими упражнениями, возможности использовать положительный эффект переноса уже имеющихся навыков. Этап начального разучивания можно считать законченным, когда студент выполняет движение без грубых ошибок в технике.

Второй этап обучения — углубленное разучивание, совершенствование двигательного умения. Основные задачи этапа: многократные повторения с целью совершенствования техники выполнения движения, уточнение пространственных, временных и динамических характеристик; оптимизация ритма движения.

На этом этапе совершенствуются двигательные умения, на базе которых предстоит сформировать двигательный навык. Двигательные умения и двигательный навык — это последовательные ступени освоения двигательного действия: отдельные движения, входящие в его состав, становятся отлаженными и привычными, возрастает двигательная автоматизация.

Третий этап обучения — продолжение совершенствования техники. Данный этап может быть достаточно длинным либо, по сути, вообще не иметь завершения. Это будет зависеть от сложности упражнения, правильного подбора методов и приемов обучения, психологической установки (осознания поставленных задач, мотивов деятельности).

Обучение тем или иным двигательным действиям основывается на естественных предпосылках проявления элементарных двигательных актов. Из хаотических и беспорядочных движений, через множество удачных и неудачных попыток человека выполнить какое-либо действие постепенно формируются целесообразные двигательные действия.

Выводы

1. Двигательное действие в начале его усвоения основывается на соответствующих умениях, а при его совершенствовании — на двигательных навыках.

2. Время формирования двигательного навыка зависит от таких факторов, как возраст обучаемого, периодичность занятий физическими упражнениями, профессионализм преподавателя, сложность движения.

3. Характерными особенностями двигательного навыка являются автоматизированный характер отдельных движений; автоматизированный характер целого действия; его высокая быстрота и стабильность; прочность, то есть навык, сохраняется даже при продолжительных перерывах в его реализации и в дальнейшем используется человеком в жизненной практике.

4. Этапы освоения двигательного навыка: 1) обучение двигательному умению путем рассказа, демонстрации техники выполнения, пояснения; 2) двигательный навык формируется путем многократного повторения основных или моделируемых элементов движения в облегченных условиях, а затем — путем выполнения действия в целом; 3) совершенствование техники движения.

Литература

1. Загревский В.И., Шилько В.Г., Загревский В.О., Лукашкова И.Л. Влияние управляющих движений в суставах спортсмена на технику гимнастического упражнения

«перелет Ткачева» на перекладине // Вестник томского государственного университета, 2012. № 361. С. 135–139.

2. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. М.: Юрайт, 2015. 367 с.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2013. С. 301–306.

4. *Ханафина Н.В., Куманцова Е.С.* Обучение в сотрудничестве на занятиях прикладной физической культурой // Научное наследие профессора В.А. Родионова: мат-лы Международного психолого-педагогического симпозиума памяти профессора В.А. Родионова. М., 2017. С. 184–187.

5. *Шалупин В.И., Морщинуна Д.В.* Повышение профессиональной надежности специалистов управления воздушного движения гражданской авиации с помощью средств и методов физической тренировки // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. 2010. № 159. С. 133–135.

Literatura

1. *Zagrevskij V.I., Shil'ko V.G., Zagrevskij V.O., Lukashkova I.L.* Vliyanie upravlyayushhix dvizhenij v sustavah sportsmena na tekhniku gimnasticheskogo uprazhneniya «perelet Tkacheva» na perekladine // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. 2012. № 361. S. 135–139.

2. Sportivnaya psixologiya: uchebnyy dlya akademicheskogo bakalavriata / pod obshh. red. V.A. Rodionova, A.V. Rodionova, V.G. Siviczkogo. M.: Yurajt, 2015. 367 s.

3. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoe posobie / Zh.K. Xolodov, B.S. Kuznecov. M.: Akademiya, 2013. S. 301–306.

5. *Xanafina N.V., Kumanczova E.S.* Obuchenie v sotrudnichestve na zanyatiyax prikladnoj fizicheskoy kul'turoj // Nauchnoe nasledie professora V.A. Rodionova: mat-ly' Mezhdunarodnogo psixologo-pedagogicheskogo simpoziuma pamyati professora V.A. Rodionova. M., 2017. S. 184–187.

6. *Shalupin V.I., Morshhinina D.V.* Povy'shenie professional'noj nadezhnosti specialistov upravleniya vozdušnogo dvizheniya grazhdanskoj aviacii s pomoshh'yu sredstv i metodov fizicheskoy trenirovki // Nauchny'j vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta grazhdanskoj aviacii. 2010. № 159. S. 133–135.

E.S. Kumantsova,

N.V. Hanafina,

I.A. Rodionova

Formation of Motor Skills in the Physical Education of the Student

This article describes the approaches to educational tasks of physical education students. The novelty of the research lies in the development of provisions on the use of method of improving the technology themselves perform physical exercises in the process of physical education students. As a result, the classification success mastering the subject «applied physical culture», dividing students into three groups: successful, medium, weak, which can be used to manage the process of physical education at the Pedagogical University.

Keywords: motor skills; motor skills; motor actions; physical education.