

Евдокимов Иван Михайлович

канд. пед. наук, доцент

ФГБУ ВО «Санкт-Петербургская государственная
консерватория им. Н.А. Римского-Корсакова»

г. Санкт-Петербург

Караван Александр Васильевич

канд. пед. наук, тренер

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРОВ

Аннотация: в статье рассмотрены особенности процесса формирования спортивных двигательных действий и профессиональных умений и навыков у студентов с помощью тренажеров. В основу путей интенсификации физкультурного образования является совершенствование процесса формирования спортивных двигательных действий и профессиональных умений у студентов за счет широкого использования технических средств обучения и тренажеров.

Ключевые слова: индивидуальность, двигательные действия, профессиональные умения, тренажеры.

Для того чтобы эффективно формировать спортивные двигательные действия, осуществляя одновременно их обучение профессиональным умениям и навыкам, необходимо учитывать специфические свойства спортивных действий.

Всякое обучение начинается с формирования мотива обучения. Опуская общие вопросы формирования мотивов учебной и спортивной деятельности, отметим, что с помощью тренажеров удастся значительно повысить интерес занимающихся к занятиям, их активность, в первую очередь за счет обеспечения возможности осознанного формирования двигательных действий и снижения

уровня защитных реакций обучаемых в связи с полной безопасностью выполнения упражнения в устройстве.

На этапе формирования предварительного представления о двигательном действии, помимо традиционных средств и методов, большое внимание должно быть уделено анализу работы самого тренажера, в наглядной форме демонстрирующего конечную цель обучения действию, сущность двигательной задачи и оптимальный путь ее решения. Наблюдая за работой устройства со стороны, слушая объяснения преподавателя, осуществляя различные действия по управлению устройством или его моделью, студент имеет возможность уточнить и конкретизировать не только зрительный, но и логический образ двигательного действия. При этом особенно важно то, что с помощью тренажера удастся обеспечить демонстрацию в материализованном виде с развертыванием всех операций основных объектов действия – главных управляющих движений в суставах, что имеет огромное значение для будущих тренеров и преподавателей.

Одним из условий эффективного формирования любого двигательного действия является обеспечение возможности учащемуся использовать последовательный ряд внешних ориентиров действия и воспринимать его как объективный процесс, а не опираться лишь на кинестезические ощущения от различных случайных проб [2]. Лишь обеспечение такой возможности позволяет учащемуся воспроизвести необходимый кинестезический комплекс, который должен будет впоследствии закрепиться как образ правильного двигательного действия и стать опорой при воспроизведении его моторной составляющей.

Однако реализация описанного условия применительно к спортивным двигательным действиям оказывается далеко не простым делом.

Бесспорно, уже на этапе формирования представления о двигательном действии необходимо обеспечить такое описание способа его выполнения, в котором бы информация о программе изменения позы не только связывалась бы с выделенными внешними ориентирами пространства, в котором это действие происходит, но и сама выражалась бы в виде последовательного ряда внешних ориентиров. Поскольку естественных ориентиров, на которые мог бы реально

опираться учащийся при выполнении спортивного действия, явно недостаточно, так как он практически не видит своих управляющих движений в суставах, представление информации о главных управляющих движениях в суставах может осуществляться только с помощью технических средств.

В ряде случаев информация о главных управляющих движениях в суставах заменяется информацией о какой-либо характеристике движения или информацией о конечной обобщенной цели действия. Получаемые при этом достаточно хорошие результаты могут быть объяснены тем, что уже сама объективизация той или иной характеристики движений играет положительную роль, так как позволяет организовать объективную обратную связь в обучении.

Однако такой подход, безусловно, полезный в целом ряде случаев, в частности при совершенствовании движений, нельзя признать целесообразным в начале обучения, когда необходимо сформировать полную ориентировочную основу не только о результате, но и о способе выполнения действия, и особенно при подготовке студентов, которые должны не только овладеть двигательным навыком, но и четко осознать механизм управления действием.

Отмеченные ранее отличия спортивных двигательных действий и данные задачи профессиональной подготовки студентов привели к выводу о целесообразности выделения в традиционной структуре процесса обучения этапа – *формирования ориентировочной части двигательного действия в умственном плане при воспроизведении его исполнительной части с помощью тренажера*. При формировании спортивного действия этот этап позволяет разгрузить сознание занимающегося от контроля за реализацией исполнительной части действия, которая воспроизводится техническими средствами, и полностью сосредоточить его на формировании зрительных, вестибулярных, стато-динамических, слуховых ощущений и целостного восприятия реального упражнения и особенностей условий, в которых оно протекает. Именно этот этап позволяет преодолеть главную трудность процесса формирования спортивного двигательного действия –

перекинуть мост от образно-логического представления о том как следует выполнять действие, к созданию двигательно-чувственного образа входящих в действие операции и предметно-интеллектуальному их осмысливанию.

Возложение на тренажер функции реализации исполнительной части действия дает возможность эффективно формировать ориентировочную его часть последовательно в материальном, громкоречевом, внутреннем (умственном) плане [4] без замедления движений и связанных с этим искажений техники. Однако для этого необходимо более пристальное, чем это принято в теории поэтапного формирования действий, [3] изучение и объективизация тех преобразований содержания словесных формул инструкции, которые имеют место в процессе интериоризации ориентировочной части двигательного действия.

Таким образом, конечный итог свертывания и сокращения ориентировочной части спортивного двигательного действия, выраженный в виде словесно-смысловой мелодии, [1] символов- слов или даже символов-звуков, должен быть известен занимающемуся с самого начала знакомства с инструкцией – еще при анализе работы тренажера.

Как правило, после овладения с помощью тренажера необходимыми механизмами межмышечной координации обучающемуся не удастся выполнить изучаемое действие или осуществить его за необходимое время. Тогда этот же тренажер, регламентирующий кинематические характеристики суставных движений, может быть использован для «наполнения» движения «силовым содержанием», [5] для повышения функциональных возможностей различных органов и систем.

На данном этапе целесообразно выполнять упражнения с дополнительными отягощениями (утяжеленными поясами, жилетами, манжетами и т. п.), находящимися на теле спортсмена в тренажере. Возможность проявлять максимальные напряжения без опасности искажения программы изменения позы, которая контролируется тренажером, позволяет исключить многие отрицательные явления, характерные для традиционного процесса развития качеств, и прежде всего, образование и закрепление ошибок.

В отличие от традиционного процесса обучения здесь формирование умений самоконтроля и предупреждения ошибок осуществляется целенаправленно, причем только после освоения действия, с помощью специального приема – контрастного воспроизведения оптимальной программы изменения позы или искаженной. Последняя определяется исходя из анализа типичных для разучиваемого упражнения. Еще большее значение имеет он для подготовки будущих преподавателей, так как дает возможность им прочувствовать и осознать механизм образования ошибок и пути их предупреждения.

И еще об одной особенности процесса обучения студентов двигательным действиям, осуществляемого с помощью технических средств управления суставными движениями спортсмена. Нетрудно видеть, что применение устройств, управляющих суставными движениями человека, приводит к тому, что процессы обучения, развития двигательных качеств и формирования профессиональных умений и навыков сливаются в единый процесс, что и позволяет интенсифицировать физкультурное образование.

Подобный подход к формированию спортивных двигательных действий и профессиональных умений у студентов с помощью тренажеров, управляющих изменением позы человека, возможен и целесообразен при преподавании других спортивно-педагогических дисциплин.

Список литературы

1. Халилова Л.И. Влияние регулярных занятий физической культурой на функциональное состояние организма студенток / Л.И. Халилова, С.С. Плотникова, А.В. Шигабуудинов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2017. – Т. 12. №1. – С. 430–434. – EDN YOOXKB

2. Агашин М.Ф. Системный подход к созданию унифицированного оборудования для тренировки и тестирования спортсменов / М.Ф. Агашин, А.С. Кахидзе // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы VII Междунар. науч. конгр. (24–27 мая 2003 г.). Т. 2. – М., 2003. – С. 229–230.

3. Доронин А.М. Тренажер регулируемого отягощения для совершенствования скоростно-силовых качеств спортсменов // Физическое воспитание и спорт: проблемы и решения: науч. тр. каф. легкой атлетики ин-та физ. культуры и дзюдо Адыг. гос. ун-та / Адыг. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры и дзюдо, каф. легкой атлетики / под ред. А.М. Доронина, О.Б. Немцева. – Майкоп, 2006. – С. 3–21.

4. Евдокимов И.М. Роль функциональных резервов спортсмена в приспособлении к физическим нагрузкам / И.М. Евдокимов // Социально педагогические вопросы образования и воспитания: сборник научных трудов. – Чебоксары, 2021 – С. 185–187. EDN EIJBMV

5. Лагойда В.Г. Совершенствование физических качеств с применением тренажера // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – №2. – С. 49–51.