

К ВОПРОСУ О ТЕОРИИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта, в основе которого выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В данном виде спорта спортивный результат зависит от совершенства техники движений.

В процессе обучения двигательным действиям тренером ставится задача научить управлять своими действиями в упрощенных и усложненных условиях. Управление – это регуляция прилагаемых усилий, быстроты выполнения, формы, амплитуды, направления движения и др.

В теории и методике физической культуры, процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики [2]. Рассмотрим содержание каждого этапа.

Этап «начальное разучивание». Цель — сформировать у обучаемого основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах. *Основные задачи:*

- сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;
- создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия;
- добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах;
- предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у воспитанников формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

На этапе начального разучивания наиболее типичны (т.е. имеющие массовый характер) следующие двигательные ошибки[1]:

- лишние, ненужные движения;
- искажение движения по амплитуде и направлению;
- нарушение ритма двигательного действия;
- закрепощенность движения.

Причинами ошибок могут быть:

- недостаточно ясное представление о двигательной задаче;
- неправильное выполнение предыдущих действий;

- слабое развитие координационных способностей и других двигательных способностей;
- состояние утомления;
- влияние конкурирующих навыков;
- недостаточность двигательного опыта занимающегося;
- неблагоприятные условия выполнения действий (плохой инвентарь или оборудование, метеоусловия);
- психологические причины: боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся и др.

Понимание причин позволит тренеру найти наиболее верный способ исправления. Ошибки рекомендуется исправлять как можно быстрее и тщательнее, чтобы они не автоматизировались.

Наиболее распространенные правила исправления ошибок:

- ошибка должна быть понята. Для этого применяется словесный или письменный отчет обучаемого о своих движениях и действиях с последующим анализом его вместе с преподавателем;
- ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости. Вначале исправляются грубые, искажающие основу техники действия. Затем исправляются ошибки в деталях техники;
- указания преподавателя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям обучаемого в данный момент.

Этап «углубленного разучивания». Цель — сформировать полноценное двигательное умение. Основные задачи данного этапа:

- уточнить действия во всех основных опорных точках: как в основе, так и в деталях техники (с учетом индивидуальных особенностей занимающихся);
- добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;
- устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене;

Данные задачи могут решаться одновременно. В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление. Рассмотрим данный этап на примере техники прыжка в шпагат.

В прыжке существует 3 основные фазы:

- фаза толчка;
- фаза полета;
- фаза приземления;

Фаза «Толчок».

- шаг левой ногой, проносим правую ногу вперед с махом до параллели;
- левая рука выносится вперед, параллельно полу, правая остается в стороне;

- одновременно с 1 и 2 пунктом совершается толчок левой ноги вверх и вперед;
- левая нога после толчка, маховым движением поднимается назад до параллели.

Фаза «Приземление»

- приземление на правую ногу, левая рука возвращается в ИП;
- левая нога подтягивается к правой, ноги собираются в 3 позицию, возвращение в ИП.

На что следует обратить внимание тренеру художественной гимнастики.

Фаза «толчок». Ноги проходят через 1 позицию, рука проходит четко через низ вперед, соблюдая параллель с полом. Выпрыгиваем за передней ногой. Мышцы спины и пресса закреплены.

Фаза «полета». Колени и руки прямые. Взгляд направлен вперед. Поясница не прогибается, корпус закреплён.

Фаза «приземления». Приземление на правую ногу в амортизацию. Корпус сохраняет прямое положение, не прогибаясь в пояснице, перенося тяжесть корпуса на переднюю ногу. Левая рука через низ возвращается в ИП. Одновременно с рукой левая нога через первую позицию проносится вперед, делает шаг, правая нога подтягивается к левой в 3 позицию.

Этап «закрепления и дальнейшего совершенствования». Цель — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования в разнообразных ситуациях. Основные задачи:

- добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;
- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.);
- обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Вариативность действия достигается его многократным воспроизведением в самых различных условиях, когда оно выполняется с изменениями деталей кинематической, динамической и ритмической характеристик движения. Это может происходить:

- а) при усложнении внешних условий (условия опоры, ограничение пространства, неблагоприятные метеоусловия);
- а) при изменениях в физическом и психическом состоянии занимающихся (при утомлении, отвлечении внимания, волнении.т.п.);
- в) при различных сочетаниях с другими действиями, и в том числе в сочетаниях, требующих преодолевать отрицательный перенос навыков;
- г) при возрастающих физических усилиях.

На данном этапе возможны следующие ошибки:

- раскоординация: за счет добавления к прыжку предметов (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- искажение двигательного действия за счёт добавления усложняющих факторов, таких как, предмет (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), утяжелители, резина;
- лишние, ненужные движения.

Причинами ошибок могут быть состояние утомления, психологические причины (боязнь, невнимательность, неуверенность).

Заключение.

Повышение уровня современного спорта и требований к технической, двигательной подготовке спортсменов делает актуальной задачу поиска новых, более совершенных и эффективных средств и методов подготовки.

Совершенствование методики технической подготовки с использованием теории о ключевых точках дает возможность наиболее полно использовать двигательный потенциал спортсменов, особенно в технически сложных видах спорта с непрограммируемой структурой движений.

Использование концепций теории учебной деятельности в спортивной практике, особенно на начальных стадиях обучения юных спортсменов, позволяет значительно активизировать учебно-тренировочный процесс, сочетая в рамках спортивной учебной задачи интеллектуальную и двигательную компоненты деятельности на фоне повышения мотивации.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Марков К.К., Николаева О.О. Современные направления совершенствования методик обучения двигательным действиям в спорте // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 6-1. – С. 34-38.
- 2.Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.:Академия,2016.