

В.В. Ераховец, полковник, начальник
кафедры физической подготовки и спорта;
В.И. Рудько, подполковник, ст. преп.
(УО «Военная академия Республики Беларусь», г. Минск);
О.В. Хижевский, проф. кафедры
спортивно- педагогических дисциплин,
канд. пед. наук (БГПУ, г. Минск)

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ УПРАВЛЕНИЮ РАЗНООБРАЗНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ

Обучение движениям в своей основе содержит физическое образование, т. е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний для профессиональной деятельности.

Обучение управлению разнообразными движениями связано с координационными способностями. Координационные способности – это возможности человека, во-первых, быстро и точно производить ранее неизвестные ему сложно сочетаемые движения, во-вторых, целесообразно строить целостные двигательные действия в соответствии с меняющимися условиями.

Координационные способности занимающихся проявляются в *точности мышечных усилий* (способность оптимально производить мышечные усилия по направлению и времени в условиях сохранения специфической структуры движений); в *ориентации в пространстве* (способность точно осуществлять движения в пространстве и во времени); в *оценке движений во времени* – (способность произвести движения или преодолеть расстояние за определенное время); в *выполнении физических упражнений* с целью наиболее эффективного использования внешних и внутренних сил организма в целом (овладение профессиональными трудовыми и бытовыми движениями, а также техникой разнообразных видов спорта).

Спортивная техника – это постоянно изменяющийся, наиболее рациональный способ использования человеком своих двигательных способностей при выполнении целостного специализированного упражнения, направленного на достижение спортивного результата. Для спортивно-технической подготовки занимающихся используются

два направления: первое – обучение управлению разнообразными двигательными движениями, второе – обучение и совершенствование техники выполнения различных видов спорта.

Возможность овладения спортивно-техническим мастерством отдельных видов спорта определяется, прежде всего, необходимым уровнем физической подготовленности т. е. определенным уровнем развития двигательных способностей и умением их использовать.

Требования, предъявляемые к овладению спортивной техникой, и последовательное ее совершенствование в ходе занятий должны строго согласовываться с возможностями занимающихся, так как те технические элементы и приемы, которые доступны занимающимся с высоким уровнем разносторонней физической подготовленности, непосильны слабо подготовленным.

Игнорирование требований о необходимом уровне физической подготовленности, т. е. поспешное обучение технике, приводит к возникновению многих технических ошибок. Поэтому, если уровень подготовленности низок и это лимитирует дальнейшее овладение и совершенствование техники, важное место отводится специальной двигательной подготовке.

Такая подготовка направлена на правильное и эффективное использование имеющегося двигательного потенциала в разнообразных движениях для воспитания координационных способностей.

Это объясняется тем, что более сложные условные двигательные рефлексы вырабатываются на базе хорошо выработанных менее сложных. Чем большим количеством разнообразных двигательных навыков владеет человек, тем богаче его двигательный опыт, тем быстрее можно обучить его новым двигательным действиям.

Исследование владения занимающимися разнообразными движениями показали, что они имеют незначительный запас двигательных умений и навыков.

Используя большое количество разнообразных по структуре и технике исполнения упражнений, занимающиеся могут успешно овладевать новыми формами движений и справляться с различными двигательными задачами. Так как у значительной части курсантов недостаточна согласованность движений даже в простых упражнениях, то в начале обучения следует с осторожностью применять упражнения сложной координации, с частой сменой темпа движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коледа, В.А. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» сост. В.А. Коледа [и др.]; – Минск: РИВШ, 2017 – 33 с.

2. Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Р.И. Купчинов. – Мн.: БНТУ, 2006. – 279 с.

3. Наскалов, В.М. Теория и методика физического воспитания: в 2 ч. [Текст] : учеб.-метод. комплекс. Ч.1 / В. М. Наскалов. - Новополоцк: ПГУ, 2008. – 228 с. Ч. 2. 2008. – 208 с.

4. Саскевич, А.П., Хижевский, О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весті БДПУ. Серія 1» №4. 2017.

5. Хижевский, О.В. Разработка комплекса тренажерных устройств и внедрение его в учебно-тренировочный процесс. Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта». – 2014 г. – № 4. – С. 53 – 57.

6. Хижевский, О. В. Физическое воспитание студентов / О.В. Хижевский, Р. И. Купчинов // Монография. – Минск, БГПУ, 2019. – 404 с.

УДК 796.015.868

О.В. Хижевский, проф. канд. пед. наук;
И.Р. Ломиворотов, магистрант;
Г.Г. Ярец, ст. преп. (БГПУ, г. Минск)

ОБУЧЕНИЕ УМЕНИЮ ОЦЕНИВАТЬ ДВИЖЕНИЯ ВО ВРЕМЕНИ, ПРОСТРАНСТВЕ И ПО СТЕПЕНИ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ

Движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий оцениваются различными анализаторами, особенно двигательным (мышечным ощущением). Человек способен оценивать мышечные ощущения не только во времени, но и в пространстве. Известно, что мышечные ощущения по сравнению, например, со зрением и слухом осознаются плохо. Несмотря на это, они довольно точно информируют двигательные центры коры головного мозга об амплитуде движений, усилиях мышц, степени перемещения звеньев тела относительно друг друга. Учитывая эту особенность, очень важно умение оценивать движения в пространстве, времени, по силе, создать условия для понимания занимающимися тех действий, которые они выполняют. Для этого необходима условно-рефлекторная связь между сигналами мышечного чувства и сигналами, поступающими от других, хорошо осознаваемых анализаторов.

Важно, чтобы занимающиеся могли сопоставлять мышечные