

**ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО:  
обучение, развитие, управление талантами**

*Колпакова Лариса Васильевна,*

*тренер-преподаватель*

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования*

*Детско-юношеская спортивная школа "Хыльмик",*

*п. Ханымей, ЯНАО*

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК В СПОРТЕ  
И ПРОЦЕСС ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ**

**Методология обучения спортивным упражнениям** - учение о структуре, организации, методах и средствах обучающей деятельности в спорте. В качестве конкретных компонентов методология обучения включает в себя разделы о дидактических принципах, собственно методах, приемах, средствах, формах, технологиях обучения. Естественнонаучными основами методологии обучения являются закономерности формирования двигательного навыка, описываемые в терминах педагогики, психологии, физиологии, биомеханики, теории информации, ряда смежных наук. Уровень разработанности методологии обучения тесно связан как с развитием названных научных направлений, так и с состоянием собственно спортивной науки и мирового спорта в целом.

**Автоматизация двигательных действий как основной критерий владения действием-движением**

Под автоматизацией двигательных действий понимается способность спортсмена выполнять их, не прибегая к контролю действий сознанием. Это один из основных критериев, характеризующих степень и качество освоения двигательного действия в процессе обучения-тренировки. Повторение действия-движения в форме одного или нескольких структурно сходных упражнений приводит к постепенной сте-

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами**

реотипизации двигательных действий, их закреплению в виде более устойчивых связей, начинающих воспроизводиться автоматизированно и, тем самым, освобождающих спортсмена от необходимости осознанного их контроля. Степень автоматизации двигательных действий основной признак, отличающий двигательное умение от двигательного навыка. Вместе с тем между последними не существует формально определяемой границы; любой двигательный навык представляет собой некоторое сочетание компонентов управления действием-движением, реализуемых как автоматизированно, так и под контролем сознания. Полноценно освоенный навык предполагает оптимальную степень автоматизации двигательных действий, в то время как недостаточная или избыточная автоматизация двигательных действий всегда сопровождается недочетами или явными «пороками» во владении упражнением.

### **«Двигательное умение» и «двигательный навык»**

«Двигательное умение» и «двигательный навык» — ключевые понятия теории обучения в спорте, характеризующие уровень освоенности действия-движения.

Двигательное умение выработанная в процессе обучения способность решать двигательные задачи под контролем сознания. В контексте обучения спортивным упражнениям приобретение двигательного умения является фазой, предшествующей освоению двигательного навыка. В отличие от последнего, двигательное умение характерно неполной сформированностью двигательных действий и отсутствием достаточно автоматизированных связей в системе управления ими. Этим обуславливается относительно низкое качество решения двигательной задачи на базе двигательного умения: выполнение упражнения остается ненадежным, неточным, спортсмен не имеет возможности сознательно

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами**

контролировать одновременно все необходимые технические компоненты действия-движения, допуская ошибки. Эти недочеты исполнения могут постепенно устраняться лишь по мере целенаправленно корректируемого повторения упражнения в тренировке с переходом от сознательного управления ключевыми двигательными действиями к их оптимально автоматизированному управлению, т.е. по мере формирования двигательного навыка.

Двигательный навык есть целесообразно организованное двигательное действие, сформированное и оптимально автоматизированное в процессе его освоения и совершенствования. В отличие от двигательного умения двигательный навык не требует интенсивного сознательного контроля над действиями, что позволяет спортсмену переключать внимание на технические компоненты движения, ранее недоступные для управления, повышая тем самым качество и надежность исполнения упражнения. Поскольку любой процесс обучения носит непрерывный характер, переход от уровня двигательного умения к уровню двигательного навыка носит условный характер и определяется лишь степенью автоматизации двигательного действия. В интересах учебно-тренировочной работы в спорте следует различать несколько качественно различных уровней формирования двигательного навыка. Как теоретически, так и практически важно различать стадии формирования двигательного навыка с сопутствующими этому качественными изменениями. Так, исходный уровень двигательного навыка соответствует способности спортсмена самостоятельно выполнять упражнение в комфортабельных условиях тренировки и вне общего соревновательного контекста упражнений, характерных для данного вида спорта. Более высокий уровень навыка - контекстный, позволяющий уверенно выпол-

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами**

нять движение, технический прием в составе связки предшествующих и последующих двигательных действий. Принципиально важен уровень актуализованного двигательного навыка, прошедшего испытания в условиях реальных соревнований. Особо ценными свойствами обладает дифференциальный двигательный навык, при овладении которым спортсмен способен, по необходимости, сознательно варьировать и активно контролировать все основные параметры данного движения; только на этом уровне владения двигательным навыком возможно вполне надежное исполнение различных, в особенности сложных, упражнений. Высшая форма дифференциального навыка - генерализованный двигательный навык, при котором спортсмен способен без ущерба для исходного движения переходить к освоению или возвращаться к исполнению других, структурно родственных упражнений, работа над которыми в обычных условиях может привести к интерференции двигательного навыка. Два последних уровня двигательного навыка специфичны повышением роли сознательного управления двигательным действием, что придает этим формам двигательного навыка черты «двигательного умения высшего порядка». Основным средством овладения дифференциальным и генерализованным двигательным навыком является вариативная тренировка.

### **Динамика и методика подкрепления и совершенствования навыка**

Освоение спортивного упражнения и весь последующий процесс его эксплуатации в практике представляют собой многоступенчатую структуру, условно разделяемую на несколько стадий.

Стадии прогрессирования и стабилизации включают в себя, по необходимости, фазу пред-подготовки и фазы формирования исходных

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами**

двигательных представлений, углубленного разучивания, введения в эксплуатацию и совершенствования в исполнении. При этом спортсмен проходит целый ряд уровней владения движением, включая различные формы двигательного навыка. Одним из важнейших средств поддержания и совершенствования двигательного навыка при этом является вариативная тренировка. Это планомерный процесс поддержания и совершенствования двигательного навыка, осуществляемый путем систематических повторений не только стандартизированной формы данного упражнения, но и определенного комплекса упражнений, сходных с основным упражнением структурно и параметрически. Основная задача вариативной тренировки - сохранение необходимой и достаточной пластичности и, как следствие, управляемости движения, характерной для дифференциального и генерализованного двигательных навыков. Основными средствами вариативной тренировки являются: варьирование внешних условий работы (исполнение упражнений при наличии сбивающих факторов, со сменой мест занятий, инвентаря, страховщика, экипировки и т.п.); варьирование факторов функционального состояния (выполнение упражнения в «свежем» и утомленном состояниях, с разными интервалами работы и отдыха, в конце больших связок или комбинации и др.); варьирование факторов психомоторного самоконтроля (выполнение упражнения без привычной настройки, после умышленного рассредоточения или с неожиданным переключением внимания, на фоне неадекватной внутренней речи и т.п.); варьирование учебного материала по структурному признаку (выполнение данного упражнения в очередь со сходными движениями, требующими перестройки координации действий, обращение к ранее освоенным упрощенным аналогам данного упражнения, исполнение упражнения в но-

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами**

вых соединениях); варьирование материала по параметрическому признаку (выполнение упражнения с изменениями по типу «выше-ниже», «быстрее-медленнее», «дальше-ближе» и т.п.). Пренебрежение средствами вариативности двигательных действий неизбежно приводит со временем к деградации навыка и потере способности к надежному управлению двигательным действием.

Стадии компенсации и декомпенсации связаны с постепенным прекращением эксплуатации движения в практике, когда двигательные возможности спортсмена перестают соответствовать запросу на исполнение данного действия-движения. В начале этого процесса возможна компенсация недостатков двигательных возможностей за счет приспособительных форм техники, но в дальнейшем движение постепенно изымается из практики спортсмена либо с соответствующим пересмотром его технического арсенала, либо с окончанием его карьеры в принципе.