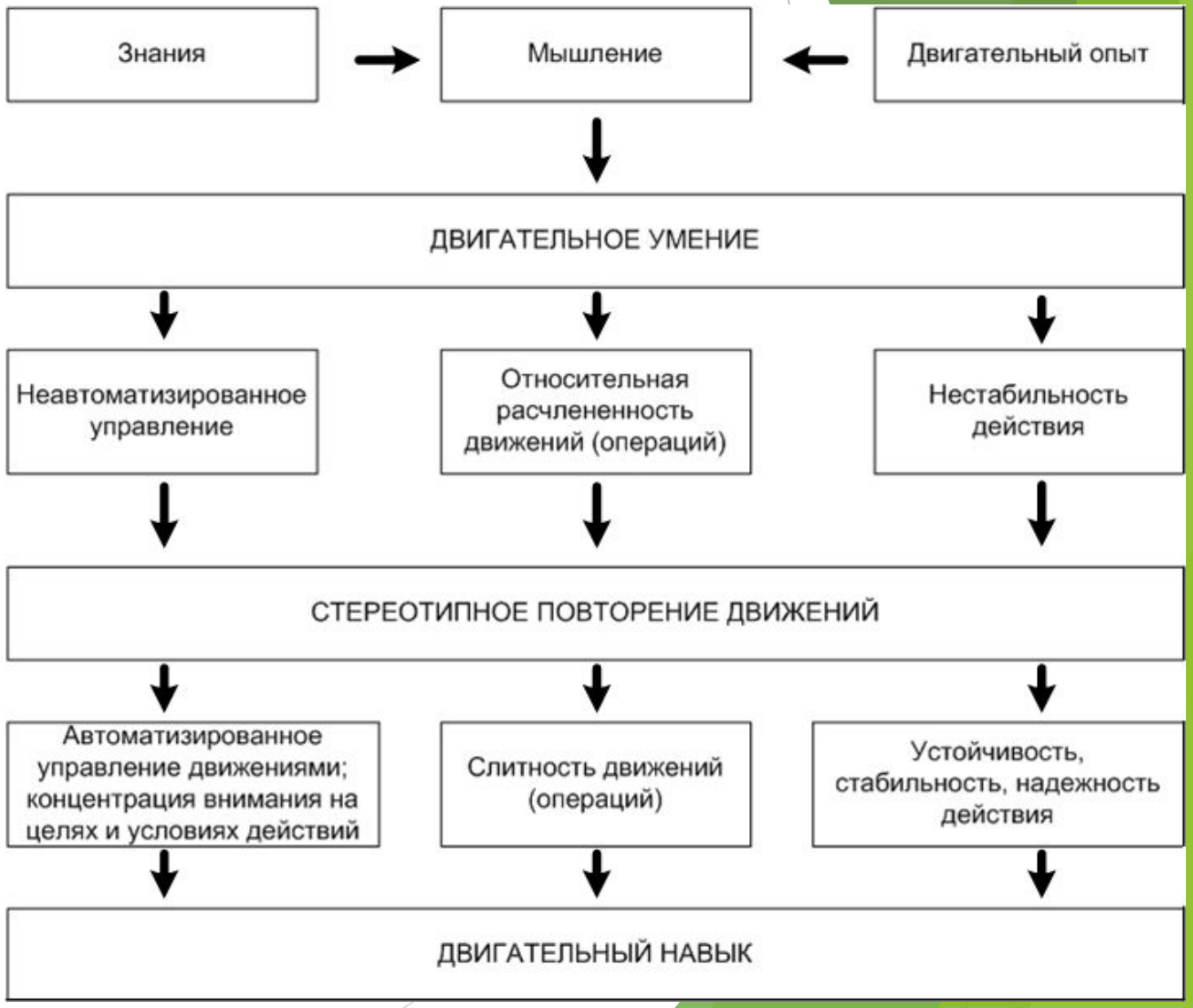
# Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

1. Двигательные умения и навыки.
2. Основы формирования двигательных навыков.
3. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

# Двигательные умения и навыки

- Двигательное умение – степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.
- Двигательный навык – оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.



# Факторы, влияющие на эффективность и продолжительность формирования двигательного навыка

- Двигательная одаренность и двигательный опыт.
- Возраст.
- Координационная сложность двигательного действия.
- Уровень развития физических качеств.
- Профессионального мастерства преподавателя.
- Уровня мотивации, сознательности и активности обучающегося.

# Последовательность овладения двигательным действием

1. Формирование положительной мотивации у занимающегося.
2. Формирование знаний о сущности ДД (показ и комментарии).
3. Создание полноценного представления о ДД по каждому отдельной его фазе (зрительный, логический и кинестетический образы).
4. Освоение ДД в целом.

# Стадии формирования двигательного навыка.

1. Генерализация.

Иррадиация нервного возбуждения, вовлечение большого количества мышц, скованность, приблизительность в выполнении.

2. Концентрация.

Локализация нервного возбуждения, улучшение координации, устранение излишних движений. На этой стадии возникает двигательное умение.

3. Автоматизация.

Стабилизация, высокая степень координации и автоматизации движений.

# Законы формирования двигательного навыка.

1. Изменения скорости в развитии навыка.
2. Задержки развития навыка, «плато».
3. Угасания.
4. Отсутствия предела в развитии навыка.
5. Переноса двигательного навыка. Возможен как положительный, так и отрицательный перенос.

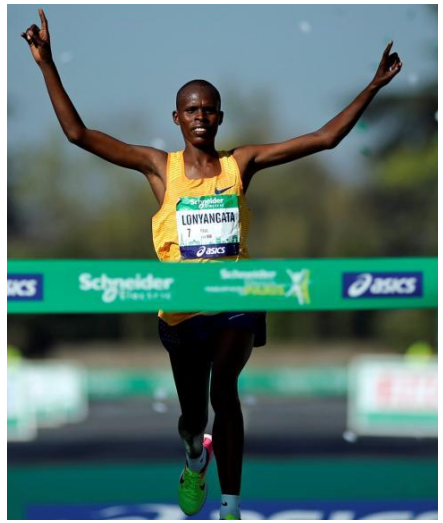
# Этапы процесса обучения двигательным действиям.

1. Этап начального разучивания.
2. Этап углубленного разучивания.
3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

# Физические качества и методика их развития.

Сила

Выносливость




Быстрота

Гибкость

Ловкость

# Факторы, влияющие на развитие физических качеств.

- Анатомо-физиологические и психические задатки, обусловленные генами.
- Факторы среды (методы воспитания и обучения, экономический статус, условия проживания и т.д.)

# Сила

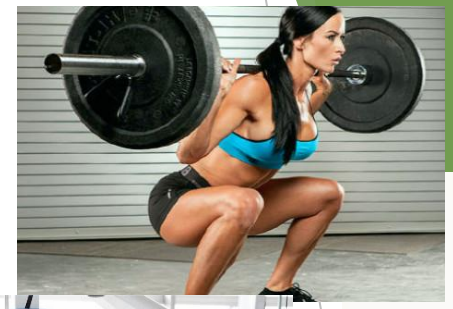
Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

**Силовые способности** — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

# Силовые способности

# Средства воспитания силовых способностей.

- Упражнения с весом внешних предметов.
- Упражнения, отягощенные весом собственного тела.
- Упражнения с использованием тренажерных устройств.
- Рывково-тормозные упражнения.
- Статические упражнения.
- Упражнения с использованием сопротивления внешней среды.
- Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов.
- Упражнения с противодействием партнера.



# Методы развития силовых способностей.

- Метод максимальных усилий.
- Метод повторных усилий (в т.ч. круговой и интервальный).
- Метод «до отказа».
- «Ударный» метод.
- Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц.
- Метод развития динамической (скоростной) силы.

# Выносливость.

Способность поддерживать заданную мощность нагрузки и противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Проявляется в двух формах:

1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.

2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

# Виды выносливости и средства ее развития.

1. Общая (аэробная).

Средством развития являются упражнения циклического или ациклического характера, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Интенсивность работы может быть умеренной, большой или переменной. Длительность выполнения от нескольких до десятков минут. Глобальная работа мышц (более 2/3).

2. Специальная (анаэробная).

Средством развития являются упражнения, включающие большую группу мышц (менее 2/3 мышц) и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

# Методы воспитания выносливости.

1. Равномерный непрерывный.
2. Переменный непрерывный.
3. Интервальный.
4. Повторный.
5. Метод круговой тренировки.
6. Игровой.
7. Контрольный (соревновательный).

# Быстрота

Способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

Включает в себя:

- быстроту реакции
- частоту движений
- скорость одиночного движения
- быстроту целостных действий

# Средства и методы воспитания быстроты.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью.

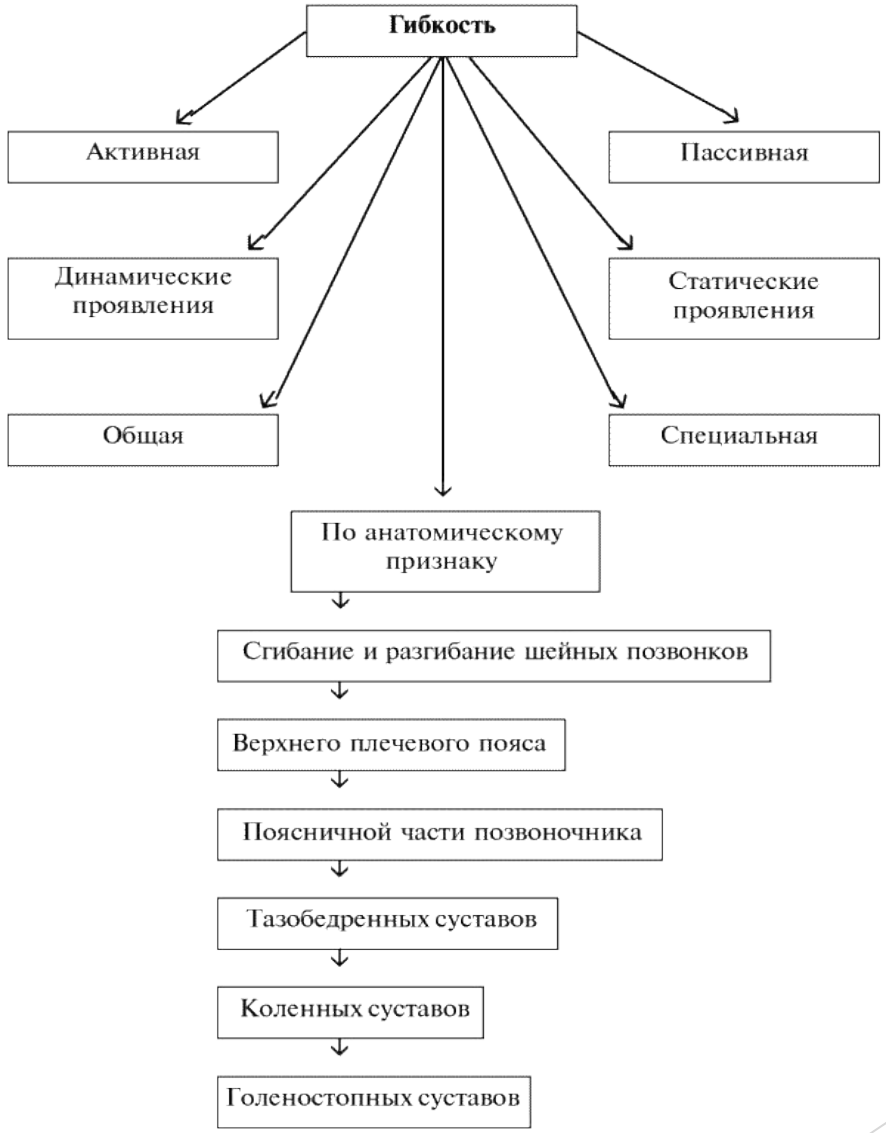
Методы:

1. Повторный.
2. Игровой.
3. Метод динамических усилий.

# Гибкость.

**Гибкость** — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также **гибкость** — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

# Способы и формы проявления гибкости.



# Средства и методы воспитания гибкости.

В качестве средств используются упражнения, которые выполняются с максимальной амплитудой. Иначе их называют «упражнения на растягивание». Они делятся на активные и пассивные, а также на статические и динамические.

Методы:

1. Метод многократного растягивания.
2. Метод статического растягивания.
3. Метод совмещенного развития силы и гибкости.