

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ УРОКА

Одной из основных задач уроков физической культуры является обучение школьников жизненно важным двигательным действиям. Немаловажным аспектом является то, что эти движения должны быть интересными, соответствовать требованиям современного стиля жизни ребенка. Реализуя запас хорошо освоенных двигательных действий, школьник должен удовлетворять свою точную потребность в движениях и разносторонне развивать физические качества.

В ходе нашего исследования мы пытались выявить, формируются ли у школьников на уроке физической культуры в должной степени двигательные навыки и от каких условий зависит быстрое формирование навыка. Поскольку в методике и организации уроков физической культуры произошли изменения, такие как заметное сокращение уроков в четверти (два урока в неделю). Также произошло заметное увеличение содержания программного материала. Только эти два аспекта позволяют предположить, что количество уроков, позволяющих формировать двигательный навык, а именно направленных на закрепление и совершенствование практического материала, существенно сокращается. Следовательно, возникает вопрос, можно ли на уроках физической культуры вообще сформировать двигательный навык тех двигательных действий и в том объеме, который предложен для освоения учебной программой. И второе, насколько интересными и жизненно важными для школьников являются те упражнения, которые они осваивают на уроке, и где их можно применять в условиях жизнедеятельности. Например, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне, бег с эстафетной палочкой и т.д.

Немаловажный аспект, который непосредственно является отправной точкой нашего исследования, указывает на то, что процесс формирования двигательного навыка начинается с определенного побуждения к действию, которое задается подкорковыми и корковыми мотивационными зонами. Это означает успешность обучения тому или иному действию, зависит от желания ребенка выполнять или не выполнять данное движение. Только при оптимальном уровне мотивации и эмоции можно успешно решить двигательную задачу. Следовательно, те упражнения, которые школьник осваивает на уроке физической культуры, должны быть интересными и вызывать желание их выполнять. Однако результаты проведенного нами ранее исследова-

ния показывают, что не все упражнения, предлагаемые для изучения, являются таковыми.

Следует также отметить, что существует прямая зависимость между уровнем владения техникой двигательных действий и желанием выполнять данные движения. Так, например, если ребенок хорошо владеет техникой конькового хода, т.е. у него сформирован навык, то именно этот ход он использует при передвижении на лыжах, который позволяет ему двигаться с большей скоростью и, естественно, получать от такого передвижения удовольствие и результат. Стоит также отметить, что при хорошей технической подготовке довольно быстро развиваются физические качества. Имея хорошую техническую подготовку, можно за короткий промежуток времени выполнить большее количество повторений, тем самым повышая моторную плотность урока.

Если более детально подойти к вопросу формирования двигательного навыка, то следует отметить, что основу двигательного динамического стереотипа составляют условные рефлексы, т.е. создается новая форма движения или комбинация из ранее освоенных действий. Построение новой формы движений на основе имеющихся элементов Н.В. Зимкин отнес к явлениям экстраполяции. Эта особенность также является немаловажной составляющей формирования двигательного навыка, т.е. использование предшествующего двигательного опыта или наличие разнообразного запаса движений способствуют быстрейшему формированию двигательного навыка.

Немаловажным аспектом в процессе обучения является совершенствование навыка. В процессе повторения или использования навыка в вариативных условиях происходит постоянное сличение созданной модели навыка и реальных результатов его выполнения (Н.А. Бернштейн). Это означает, что сформированный навык необходимо постоянно поддерживать, т.е. совершенствовать модель выполняемого движения. Во время этого процесса уточняются моторные команды, улучшается анализ сенсорной информации о движении, что довольно положительно отражается на результате выполнения упражнения.

Анализируя сказанное, следует предположить, что на уроке физической культуры невозможно создать идеальные условия для совершенствования навыка. В связи с этим существует еще один аспект, затрагивающий задачи нашего исследования, – это наличие таких сбивающих факторов, как эмоциональный стресс, низкий уровень физической подготовленности, высокий темп двигательной деятельности. Все эти факторы, могут привести к нарушению двигательного навыка и даже к потере его автоматизации, т.е. дезавтоматизации.