

## **СООТНОШЕНИЕ СТАБИЛЬНОСТИ И ВАРИАТИВНОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ**

Существуют две точки зрения относительно условий обучения и совершенствования спортивных навыков. Некоторые авторы утверждают, что при обучении важно соблюдать стабильность внешних условий, другие выступают за изменчивость, их вариативность. Приверженцы стабильности выдвигают следующие аргументы: “Управление произвольной двигательной деятельностью происходит не по стандартным, а по меняющимся программам, когда от повторения к повторению вносятся существенные изменения. Сторонники стабильных условий обучения считают, что для создания моторной схемы движения необходимы: однородность раздражителей, определенное количество повторений, определенная степень организации движения. Дидактический принцип повторности при обучении распространяется как на внешние условия (грунт, вес снаряда, высота барьера и т.д.), так и на внутренние – на взаимосвязь динамических и кинематических составляющих конкретных навыков. Предполагается, что повторение определенной схемы раздражителей помогает быстрее создать моторный образ движения.

Обучение в этом случае сводится к поэтапному решению технических задач: вначале следует овладеть определенной структурой движения, затем довести выполнение движения до автоматизма и только потом учиться выполнять его на максимальной скорости, чаще две последние задачи решаются одновременно.

Обучение и совершенствование техники метания в настоящее время в общих чертах подчинены указанной схеме. Квалифицированные метатели выполняют большой объем однотипных движений с основным снарядом. Требуется большая психологическая работа тренера и спортсмена, чтобы, несмотря на растущее нервное напряжение от монотонности нагрузки, продолжать тренировки.

Можно ли сократить объем однообразной работы? Известно, что все ошибки в движениях исправляются с помощью коррекции. Обычно применяются следующие типы коррекции. 1. Приспособительная, или предварительного типа, ее основная функция предупредить заранее возможные отклонения. 2. Случайная, вызываемая случайными непредвиденными воздействиями. 3. Тактическая, проявляющаяся в период поиска нового тактического решения в соответствии со складывающейся соревновательной ситуацией.

Можно предположить, что все указанные коррекции движений легче воспитывать с помощью внешних целенаправленно изменяемых ситуаций

при обучении, т.е. изменение веса снарядов, исходных положений, в длине изменение расстояний до прыжковой ямы и т.д. При этом, при выработке точностных движений, требующих тонкой настройки межмышечной координации, двигательные анализаторы выполняют не менее важную роль, чем зрительные.

Пример: Группе детей ДЮСШ г. Бобруйска первого года обучения (11-13 лет) предлагалось метнуть мяч весом 50 грамм на любое небольшое расстояние и сразу же попытаться выполнить бросок мячом 150 грамм. При этом они могли полагаться только на мышечную информацию, поскольку у них были завязаны глаза, а результаты бросков им не сообщались. Каждый участвовал в опыте только один раз, чтобы исключить возможность влияния специальной тренировки на результат. Результаты дальности бросков утяжеленным и более легким мячом практически совпадают.

Следовательно, уже даже в этом возрасте уровень развития двигательного анализатора позволяет использовать меняющиеся условия при выполнении движения. В связи с этим в начале обучения детей технике любого легкоатлетического движения целесообразно выделить этап, цель которого – обучить точности воспроизведения движений. Все это поможет начинающим спортсменам лучше корректировать свои движения в пространстве и в дальнейшем облегчит задачу освоения техники в выбранном виде легкой атлетики.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова