

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

В.М. Киселев, Е.А. Азарова

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
Azarova_Elena02@mail.ru

Всестороннее физическое воспитание студентов осуществляется различными средствами, формами, методами и физкультурно–оздоровительными и спортивными мероприятиями. На учебных занятиях по лыжному спорту выполняются задачи формирования двигательных навыков, приобретения жизненно необходимых умений и знаний в полном соответствии с оздоровительной целью физической культуры. Занятиям придается гигиенический, оздоровительный, спортивный характер. Эти задачи составляют образовательную и воспитательную стороны физического воспитания.

Формирование знаний, умений и навыков – единый педагогический процесс. На основе полученных знаний студенты овладевают умениями и навыками, а последние помогают расширить возможность приобретения и совершенствования их.

На первоначальном этапе обучения в лыжном спорте, занимающимся даются сведения общего характера, способствующие формированию двигательных навыков и умений способов передвижения на лыжах. К сведениям теоретического минимума по изучаемой дисциплине, обеспечивающим сознательное отношение студентов к процессу обучения, относятся *вопросы о* значении и влиянии физических упражнений на организм человека, о санитарно–гигиенических правилах и требованиях, врачебном контроле, самоконтроле.

Для спортивно–технической подготовленности используются специальные сведения о формировании и взаимосвязи двигательных навыков в лыжном спорте и развитии основных физических качеств, механизмы двигательных действий, закономерности образования навыков, принципы и методы учебно–тренировочного процесса.

Навыки – это приобретенная форма двигательных действий. Они образуются в результате многократного повторения упражнений путем заучивания движений. Само действие остается сознательным, а целесообразность движений и способы выполнения должны доводиться до автоматизма. Умения, как и навыки, относятся к двигательным действиям и позволяют применять их в разнообразной практической деятельности.

Студентов обучают возможно большему количеству двигательных навыков в лыжном спорте, что позволит значительно лучше решать двигательные задачи, выбирать те или другие способы передвижения и достигать определенного мастерства. Вместе с тем, занимающихся следует учить применять различные способы передвижения на лыжах в складывающейся обстановке, которая может *быть* чрезвычайно разнообразной. Умение действовать соответственно обстановке завершается процесс обучения навыкам. Задачу обучения двигательным действиям можно считать выполненной лишь тогда, когда преподаватель научит студентов двигательным навыкам, умению выбирать соответствующее данной обстановке действие.

Двигательные навыки в лыжном спорте открывают занимающимся большую свободу действия, внимание направляется на конечный результат, так как переключается с контроля над отдельными элементами на действие в целом, которое становится более результативным. Навыки экономят физические затраты. В начале усвоения двигательного действия, учащийся делает много ненуж-

ных и лишних движений, по мере формирования навыка, в результате налаживания координационных механизмов, исчезают скованность в движениях и чрезмерное общее напряжение. Движения становятся слаженными и экономными, что позволяет эффективно решать поставленные задачи при наименьшей затрате физических сил. Навыки позволяют выполнять движения без предварительного обдумывания и опробования их.

При формировании двигательных навыков одновременно развиваются физические качества и повышаются функциональные возможности организма. Физическое же совершенство, в свою очередь, обуславливает возможность овладения большим количеством навыков и закрепления их. При проведении занятий по лыжному спорту следует уделять внимание, как приобретению двигательных навыков, так и физическому развитию, физическому совершенствованию с целью достижения наилучших результатов в физической и спортивно-технической подготовленности занимающихся.

Развитие двигательных навыков и физических качеств взаимосвязано и взаимозависимо. Однако при совершенствовании в двигательных навыках развитие физических качеств может отставать. Необходимо помнить то обстоятельство, что стереотипное повторение двигательных действий не оказывает заметного влияния на развитие физических качеств. Поэтому сами навыки, зависящие от степени развития физических качеств, не прогрессируют. Такие факты встречаются очень часто. К примеру, все умеют бегать, прыгать, метать, плавать, и, хотя эти действия повторяются много раз, занимающиеся все же не достигают в них большого мастерства. Это объясняется тем, что двигательные навыки достигают только среднего уровня развития, если применяются одни и те же, обычно слабой и средней интенсивности физические усилия. Такой уровень развития физических качеств, вначале достаточный, в дальнейшем не способствует совершенствованию навыков.

Подобное бывает и в практике спортивной тренировки. Так, к примеру, спортсмен, специализирующийся в беге на средние дистанции и занимающийся только бегом, вначале имеет успех, а затем его спортивное совершенствование приостанавливается. В таком случае ему необходимо заняться дополнительно другими видами легкой атлетики, гимнастическими упражнениями и т.д., чтобы развить те физические качества, которые нужны для бега на средние дистанции, но уже перестали развиваться самим бегом, ставшим привычным физическим упражнением.

Высокий уровень развития физических качеств обязателен для процесса обучения двигательным действиям. Чем выше этот уровень, тем успешнее идет обучение, тем быстрее и легче занимающимся овладеть двигательными навыками. Еще большее значение всесторонняя физическая подготовка имеет для достижения спортивного совершенства, мастерства. Спортивные двигательные навыки представляют собой весьма трудные двигательные действия. Подготовка и участие в соревнованиях связана с максимальными физическими напряжениями, поэтому общая физическая подготовка обязательна для спортсменов. Высокий уровень общефизической подготовки способствует успеху в спорте, а недооценка ее роли затрудняет рост спортивных результатов. Совершенствование технической подготовки следует проводить на базе высокой общей физической подготовки.

Студенты овладевают знаниями и двигательными навыками в основном под руководством преподавателей, что позволяет им добиваться успехов в обучении и тренировке с меньшей потерей времени.

Обучение предполагает закрепление полученных знаний и изученных двигательных действий. Это способствует прочному усвоению знаний, умений, навыков и применению их на практике.

Процесс формирования знаний и навыков в лыжном спорте неразрывно связывается с задачей развития умственных и физических способностей студенческой молодежи и носит воспитывающий характер. Организации занятий и методике обучения придается преимущественно оздоровительное и образовательное направление. Наличие оздоровительной задачи требует тщательно учитывать особенности физического развития, определять учебный материал в полном соответствии с физическими возможностями занимающихся, дифференцировать методы обучения и тренировки.

Обучение в лыжном спорте – сложный и многогранный процесс. Овладение двигательным действием происходит таким образом: занимающийся осмысливает поставленное перед ним задание, затем приступает к непосредственному разучиванию двигательного действия и после этого упражняется в закреплении и совершенствовании достигнутых результатов. Он анализирует и оценивает свою работу с целью внесения в нее необходимых корректив для улучшения качества выполнения изучаемых двигательных навыков.

Общие и специфические особенности процесса обучения двигательным действиям в лыжной подготовке принимаются во внимание при определении конкретных задач обучения, содержания учебного материала и методики преподавания.

Литература:

1. Пальчевский В.Н. , Киселёв В.М. На лыжах ходят все – Мн.: Полымя, 1985–127с.
2. Зеленко Н.П. В зимний день – М. Советская Россия, 1982–128с.
3. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру – М: Медицина, 1990–215с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений – М: Издательский центр (Академия) 2000–368с.
5. Гаркович А.А. Профилактика сердечно–сосудистых заболеваний в работе врача общей практики. Минск, 2002, 120с.