

составил– 103 (самый худший не ниже 83), ИГСТ в пределах 80–89 это хорошая физическая работоспособность, 90 и выше – отличная.

– результаты на **100 м в/с** составляют в среднем – 1.08.5, Такой результат в плавании (1.08.5) является критерием высокой оценки (высокого балла). Если судить по нормативной сетке Республики Беларусь это 2 взрослый разряд по плаванию на данной дистанции.

– **силовой индекс** в среднем составил: правая кисть – 75 %; левая кисть – 71 %. Силовой индекс существует для определения развития силы мышц кисти. У не занимающихся, этот индекс варьируется от 50 до 75 %, у спортсменов – 75 % и выше. Следовательно кистевая динамометрия хорошо развита у данной группы студентов – пловцов.

– **Индекс Робинсона**, среднее значение составляет 95. ДП он же индекс Робинсона, используется при нагрузках и говорит о функциональных возможностях сердечной мышцы, чем он выше при нагрузке – тем больше функциональные возможности сердца. Также этот индекс можно вычислить и в покое, как в нашем случае, здесь он характеризует аэробные возможности занимающегося, чем ниже этот показатель в покое, тем выше аэробные возможности. Показатель 90 и выше – говорит о низких аэробных возможностях, значит, группа больше подходит для работы скоростного и скоростно-силового характера.

Анализируя и сопоставляя показатели студентов – пловцов с предлагаемыми нормами соответствующих авторов, следует сказать, что результаты вполне удовлетворительные. Они позволяют дать хорошую оценку составляющим физического потенциала.

В данной группе испытуемых хороший физический потенциал, который может служить исходным уровнем для дальнейшего учебно–тренировочного, оздоровительного педагогического процесса.

Подобного рода информация для педагога, тренера, врача, занимающегося, имеет весомую значимость и предоставляет возможность максимально индивидуализировать и скорректировать занятия физической культурой и спортом не только в условиях учебного процесса, но и в рамках дополнительных и самостоятельных занятий.

Литература

- 1 Протченко, Т. А., Семенов, Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
- 2 Обучение плаванию дошкольников и младших школьников : метод. пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов.
- 3 Осокина Т. Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для питателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 2001. М. : Айрис-пресс, 2003
- 4 Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца. М., «Физкультура и спорт», 1978.
- 5 Гордон С. М. Техника спортивного плавания. М., «Физкультура и спорт», 1978.

УДК 796.012.1

Е. В. Курзова

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

В статье дается характеристика особенностей формирования двигательных навыков. Исследование ведется через рассмотрение физиологических, биомеханических, регуляторных факторов, которые в свою очередь влияют на качество освоения

двигательных навыков. Поэтапное формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний необходимых педагогу для решения поставленных задач в освоении того или иного двигательного действия.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия (прыжка, метания, гимнастического элемента и т. д.) сначала возникает умение его выполнять. Затем, по мере совершенствования действия, двигательное умение постепенно переходит в навык. [1]

Двигательные навыки, как высшая ступень владения двигательным действием, имеют исключительно важное значение в учебной, трудовой, бытовой, физкультурно-спортивной деятельности. [2]

Процесс по формированию двигательных навыков имеет свои психологические особенности: а) Целостность действия; б) Совершенство; в) Автоматизм; г) Осознанность. [3]

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторной, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний и др.). [4]

В основе физиологической закономерности лежит положение о фазовом характере формирования двигательных навыков. Формирование двигательного навыка проходит три фазы, каждая из которых характеризуется физиологическими, биомеханическими, регуляторными особенностями, особенностями обучения. [5]

Психологическая закономерность предполагает формирование двигательных действий на основе общей теории деятельности. С ее позиций решающая роль в процессе обучения новым движениям отводится формированию ориентировочной основы действия. Составляющими компонентами ориентировочной основы действия являются целевые установки и мотивация.

Педагогическая закономерность реализуется в методике обучения. Она должна быть построена на основе решения основных педагогических задач:

- формирование положительной мотивации;
- формирование знания о сущности двигательного действия;
- создание полноценного представления об изучаемом движении;
- освоение изучаемого двигательного действия в целом. [6]

Структурная закономерность основывается на «переносе двигательных навыков». Когда несколько навыков формируются одновременно или последовательно, они оказывают друг на друга влияние. Различают несколько разновидностей взаимодействия навыков: а) Положительный перенос – ранее сформированный навык облегчает формирование последующего навыка. Например, навык метания малого мяча поможет освоить метание гранаты; б) Отрицательный перенос – ранее сформированный навык затрудняет формирование последующего навыка или вновь формируемый навык отрицательно влияет на ранее сформированный; в) Перекрёстный перенос, под которым понимается влияние навыка, сформированного для действия в одну сторону (или одной рукой, ногой), на формирование аналогичного навыка, но в другую сторону (или другой рукой, ногой). [7]

До обучения двигательному действию необходимо установить готовность обучающегося к его освоению. Готовность определяется при помощи специальных тестов, которые оценивают:

1. Степень развития физических качеств, или физическую подготовленность.
2. Наличие двигательного опыта упражнений с положительным переносом, или координационную подготовленность.

3. Психологическую подготовленность к выполнению данного действия.

В случае готовности учащегося к освоению нового двигательного действия, составляют комплекс подводящих упражнений с положительным переносом умений и навыков. При многократном повторении комбинаций упражнений, если это возможно, сначала они выполняются в медленном темпе с фиксацией фаз, после выполняются медленно и плавно без фиксации, затем постепенно темп увеличивают до необходимого уровня. При выполнении сложно-координационных упражнений в одной комбинации, вначале отрабатывают каждое отдельное упражнение, а затем их соединяют в необходимых сочетаниях. [8]

Литература

1 Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 56 с.

2 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям: учебник для студентов, преподавателей университетов физической культуры. / М. М. Боген / – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.

3 Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов / – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 31 с.

4 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., исир. идоп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов / – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 67 с.

5 Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К.: Издательство «Олимпийская литература», 2003 – 173 с.

6 Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., исир. идоп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 68 с.

7 Теория и методики физического воспитания: учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 115–116.

8 Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008: ил. – (Высшее образование). – 132 с.

УДК 796.011.3:615.825.4:616.711–007.24–053.6

И. В. Лавренова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФР ПРИ ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЛОРДОТИЧЕСКОЙ И КИФОТИЧЕСКОЙ ДЕФОРМАЦИЙ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У ПОДРОСТКОВ

В работе нашли отражение разработка проблем в вопросе формирования правильной осанки. Раскрывается проблема в необходимости формирования правильной осанки и ее роли в жизни и деятельности подрастающего поколения. Автором устанавливаются критерии и определяются пути коррекции нарушений осанки по типу плоской спины у подростков.

Осанка – это привычка, которую можно целенаправленно, через специальные упражнения формировать и изменять. Использование физических упражнений в