

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ

**С.А. Титаренко, кандидат педагогических наук, доцент.
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрены основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств у сотрудников МЧС России. Предложены методы, при помощи которых происходит обучение двигательным навыкам и управление развитием физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовка, двигательные действия, физические качества, двигательный навык, двигательное умение, двигательные действия

ORIENTATION AND STRUCTURE OF TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION STAFF OF EMERCOM OF RUSSIA

S.A. Titarenko. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

It covers the basics of learning motor actions and the development of the physical qualities of the emergency workers. The methods by which learning takes place motor skills and management of development of physical qualities.

Keywords: physical fitness, physical actions, physical quality, motor skills, motor skills, physical actions

Профессиональная деятельность сотрудника МЧС России связана с работой повышенного риска, нередко опасна для жизни и здоровья, поэтому проблема хорошей физической подготовленности имеет буквально жизненное значение. Основами обучения двигательным действиям и развитием физических качеств должен владеть каждый сотрудник МЧС России и особенно руководящий состав.

Наиболее специфическими сторонами, составляющими сущность физического воспитания, являются обучение двигательным действиям и управление развитием физических качеств. Эти стороны определяют направленность и структуру процесса обучения в физическом воспитании [1].

Направленность и структура процесса обучения в физическом воспитании

Направленность процесса обучения в физическом воспитании обусловлена последовательным освоением двигательного действия. Соответственно двигательное действие, подразумевающее совокупность движений, находит свое проявление в таких формах, как навык, умение, техника движений.

Двигательное действие, направленно на решение двигательной задачи, в его структуре выделяют следующие элементы: потребность в данном двигательном действии, уяснение двигательной задачи, построение плана и его практическое исполнение [2].

Процесс практического исполнения двигательного действия включает три последовательных фазы: подготовительную, основную и завершающую.

Подготовительная фаза предполагает уяснение двигательной задачи и построение плана. В этой фазе осуществляется осмысленное построение действия, когда определяется, что необходимо сделать для того, чтобы успешно решить двигательную задачу.

Основная фаза двигательного действия характеризуется практической реализацией процесса решения двигательной задачи. Определяющим в данном случае является состав

двигательного действия, включающего в себя конкретное содержание действия и комплекс основных операций, необходимых для его осуществления.

Завершающая фаза – реализация двигательного действия включает контроль процесса решения двигательной задачи и общую оценку ее результата.

Успешность обучения двигательным действиям зависит от учета закономерностей формирования движений в каждой из названных фаз. Поскольку обучение двигательным действиям направлено на овладение занимающимися навыками и умениями, необходимо обратиться к раскрытию этих понятий.

Двигательный навык рассматривается как составной элемент умения, как автоматизированное действие, доведенное до высокой степени совершенства.

В первоначальном периоде формирования двигательного навыка отмечаются следующие отличительные признаки:

- замедленное движение и изменение затрат времени и сил на их выполнение;
- незначительное участие автоматизмов и сознательный контроль за деталями двигательных действий;
- отсутствие слаженности в составляющих двигательное действие движениях.

В результате систематического повторения действия увеличивается число автоматизмов, движения становятся привычными и достаточно легко выполняются. Отметим, что автоматизация движений является наиболее характерной чертой двигательного навыка.

К числу специфических признаков двигательного навыка следует отнести:

- слитность движений и сокращение времени их выполнения;
- существенный вклад двигательных автоматизаторов в структуру двигательного навыка;
- устойчивость действия к сбивающим факторам и его стабильность.

Двигательные навыки – это те двигательные действия, которыми человек овладел в результате обучения. Все произвольные движения (около 99 % всех движений человека) являются двигательными навыками различной сложности. Двигательный навык освобождает сознание человека от пристального контроля за деталями движений и тем самым обеспечивает возможность регулировать основные операции двигательных действий. Однако это не исключает необходимости сознательного контроля за отдельными деталями движений. Поэтому столь важным в управлении движениями является оптимальное соотношение сознательного и неосознаваемого в двигательном навыке [3].

Наряду с автоматизацией двигательного действия существенное значение для процесса обучения имеет стереотипность движения по пространственным, временным, динамическим и ритмическим параметрам. Основу такой стереотипности движения составляет динамический стереотип, который предполагает не только относительную вариативность и подвижность, но и впоследствии позволяет использовать двигательные навыки в достаточно разнообразных условиях.

Двигательные навыки подразделяются на простые и сложные. При формировании простых навыков происходит автоматизация одного или нескольких движений. В сложных навыках происходит объединение нескольких движений в одно сложно-координированное действие.

Двигательное умение – это способность использовать сформированные навыки с целью эффективного решения двигательной задачи в различных условиях. Двигательное умение отличает от навыков способность вариативно управлять двигательными действиями, высокая их устойчивость к сбивающим факторам (устоление и т.п.), слитность и рациональность движений.

Направленность процесса обучения в физическом воспитании в существенной мере определяют такие особенности двигательной деятельности, как взаимосвязь и перенос навыков и умений. Если конечным результатом обучения является отдельно взятое физическое упражнение, то его итогом будет сформированный двигательный навык.

В общем же виде в многолетнем процессе физического воспитания должны сформироваться и двигательные навыки, и двигательные умения [2].

Весьма существенное значение для успешного обучения двигательным действиям имеет перенос навыков и умений. В теории физического воспитания выделяют следующие виды переноса: однонаправленный и взаимный, положительный и отрицательный, прямой и косвенный.

Однонаправленный перенос характеризуется влиянием одного двигательного навыка или умения на другой при отсутствии обратного воздействия. *Взаимный* – когда отмечается взаимовлияние навыков и умений. *Положительный* – когда одни навыки, умения способствуют формированию, совершенствованию других. *Отрицательный* – когда одни навыки, умения препятствуют формированию других. *Прямой* перенос характеризуется непосредственным влиянием одних навыков и умений на другие. *Косвенный* – когда вначале не обнаруживается влияние, а затем проявляется через промежуточные связи.

Вид переноса двигательных навыков и умений в существенной мере обусловлен содержанием и структурой двигательных действий, а также этапами и условиями их формирования. Предполагается, что успешность переноса навыков и умений зависит от сходства смысловой основы и главных звеньев техники двигательных действий. Поэтому специалистам физического воспитания важно уметь группировать и распределять учебный материал по степени общности смысловой основы и звеньев техники [4].

Процесс обучения двигательным действиям должен быть построен таким образом, чтобы в максимальной степени проявлялся прямой положительный перенос двигательных навыков и умений.

Этапы обучения двигательным действиям

Процесс обучения двигательным действиям характеризуется определенной этапностью. При освоении двигательного действия до уровня навыков и умений обычно выделяют следующие этапы обучения: *ознакомление, разучивание и совершенствование.*

Ознакомление предполагает создание у обучающихся представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия, и побуждение их к активному овладению действием.

В процессе формирования представления условно выделяется три звена:

- осознание задачи обучения;
- определение проекта ее решения;
- попытка выполнить двигательное движение.

Осознание задачи обучения основывается на понимании обучающимся установки на серию занятий, направленных на изучение данного двигательного действия. Занимающиеся должны понимать основу техники и ведущие движения изучаемого действия.

Проект решения задачи обучения создается обучающимися на основе рекомендаций преподавателя, понимания задачи, уже имеющихся знаний и двигательного опыта.

Таким образом, у обучающегося создается образно-логическое представление о том, как следует выполнять действие. Для проверки правильности осознания двигательной задачи необходимы попытки выполнить требуемое действие. Только на основе этого возможно определение степени совпадения созданного проекта с реальным двигательным действием.

Выполнение двигательного действия на этом этапе обучения осуществляется методом расчленено-конструктивного упражнения, особенностью которого является формирование отдельных движений и последовательное их соединение в целое. Однако этот метод применяется тогда, когда двигательное движение может быть расчленено на отдельные элементы. В случае если упражнение нельзя разделить на части, обычно используют метод целостно-конструктивного упражнения. А в ряде случаев единственно возможным является использование подводящих упражнений.

Разучивание характеризуется освоением обучающимися основ техники двигательного действия и стабильным его выполнением. Решение подобной задачи предполагает устранение излишнего напряжения при выполнении движений, предупреждение возникновения ненужных движений или их устранение, освоение общего ритма двигательного действия.

Возникновение изменения напряжения по ходу выполнения двигательного действия обусловлено, прежде всего, наличием чрезмерного возбуждательного процесса в нервных центрах и недостаточностью внутреннего торможения. Контроль качества выполнения движений осуществляется исключительно с помощью зрительного анализатора.

На данном этапе обучения осуществляется освоение основного варианта двигательного действия, хотя еще сохраняется нестабильность исполнения, достаточно быстрая нарушаемость его под влиянием различных факторов. Особенность методики на этом этапе обучения состоит в необходимости постепенного усложнения заданий, выполнения контрастных и близких по структуре технических характеристик заданий, связанных с уточнением параметров выполняемых движений. При этом основное внимание уделяется практическому воспроизведению действия методом целостного упражнения. Расчленение двигательного действия возможно только для улучшения выполнения деталей техники, однако основа техники должна оставаться неизменной.

Частота выполнения упражнений в рамках одного занятия должна возрастать, интервалы отдыха – быть достаточными для восстановления организма занимающихся до уровня, позволяющего безошибочно выполнить очередную попытку.

Более пристальное внимание на данном этапе следует уделить предупреждению и исправлению ошибок. К ошибкам обычно относят неправильные движения и те, которые по мере овладения двигательным действием становятся недостаточно эффективными. Среди причин, вызывающих ошибки в выполнении двигательных действий, выделяют следующие:

- неточное понимание задач обучения;
- невысокий уровень общей физической подготовленности;
- недостаточная уверенность в своих силах, отсутствие решительности.

Мерами предупреждения ошибок являются следующие:

- добиваться правильного понимания общей задачи обучения действием;
- выяснять, правильно ли обучаемые понимают технику выполнения изучаемого упражнения;
- предлагать для разучивания доступный учебный материал;
- соблюдать оптимальное соотношение между быстротой движений и правильным их выполнением.

Этап разучивания двигательного действия имеет исключительно важное значение при освоении сложных двигательных навыков и умений.

Совершенствование двигательного действия заключается в формировании двигательного навыка в завершенном виде и создании основных предпосылок к формированию умения использовать навык в различных условиях.

На этом этапе обучения существенно возрастает значение двигательных ощущений и уменьшается использование зрительных и слуховых ориентиров.

В психологии обучения установлено, что успешность совершенствования двигательных навыков в существенной мере обусловлена ориентировочной основой действия, то есть тех сведений, которые необходимы для осуществления исполнительного акта.

Основой закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка является два вида повторения двигательных действий: стереотипное и вариативное.

Суть *стереотипного* повторения состоит в том, что преподаватель объясняет и показывает упражнения, а обучаемые многократно повторяют упражнения для обеспечения стабильности в качестве выполнения двигательного действия.

Вариативное повторение двигательного действия более эффективно. Однако возможность его использования, в конечном счете, обусловлена необходимостью

определенной стабильности формируемого навыка. Поэтому в начале данного этапа надо принимать стереотипное повторение, а затем, когда будет достигнута требуемая прочность двигательных навыков, – использовать вариативное повторение. При этом рекомендуются следующие методические приемы: варьируют внешние условия действий, целенаправленно меняют внутреннее состояние обучаемого (вводят помехи, переключают внимание и т.п.), предлагают выполнять действия с другими мышечными усилиями. Вместе с тем при использовании вариативного повторения нужно учитывать ряд требований:

1. Вариативность выполнения двигательного действия допустима в определенных пределах, не нарушающих стабильности проявления навыка.

2. Вариативное повторения одного двигательного действия не должно быть чрезмерно продолжительным, в противном случае эффект вариативности действий постепенно исчезнет.

3. Вариативное повторение должно применяться тогда, когда для выбора рационального способа выполнения изучаемого двигательного действия возникает необходимость дифференцировать и сравнивать движения.

Перестройка двигательного навыка

Как уже отмечалось, характерные черты двигательного навыка – стабильность и вариативность его проявления. Между тем указанные черты являются основными ограничителями перестройки двигательного навыка, необходимость которого связана, прежде всего, с освоением наиболее рациональных способов выполнения физического упражнения. Например, в лыжном спорте появился новый способ передвижения, так называемый «коньковый ход». Естественно, возникла необходимость перестройки навыков. В ряде случаев при выполнении определенных комбинаций в гимнастике, соответствующих определенному спортивному разряду, формируются конкретные двигательные навыки. Однако в результате систематической тренировки, возросшие функциональные возможности организма гимнаста не могут в полной мере проявляться из-за прочно сформированных навыков выполнения отдельных комбинаций [1, 5, 6].

И, наконец, перестройка двигательных навыков происходит при существенном изменении условий решения двигательной задачи. В частности, совершенствование в техническом отношении некоторых легкоатлетических снарядов приводит к несоответствию сформированного двигательного навыка новым требованиям спортивной техники и возникает необходимость его перестройки путем использования контрастных и подводящих упражнений. Поэтому на первых этапах обучения целесообразно обучаемого ставить в условия, когда он пробует уловить различия в ощущениях старого и нового навыков, после чего обучаемые должны выполнить серию упражнений, в которых чередуются старые и новые навыки. Причем процентное соотношение их зависит от уровня подготовленности обучаемых и сложности перестраиваемого навыка.

Контроль успешности процесса перестройки навыка необходимо осуществлять путем постановки выполнения дополнительных заданий в процессе обучения. В случае появления ошибок надо продолжить выполнение контрастных упражнений.

Правильная организация обучения, владение методикой формирования двигательных навыков, двигательных умений, знание этапов обучения двигательным действиям, порядка совершенствования двигательного действия и перестройки двигательного навыка дает возможность последовательно и продуктивно подходить к формированию профессионально важных качеств сотрудников МЧС России в процессе занятий физической подготовкой.

Литература

1. Гавриленко Е.С. Дифференцированная методика физической подготовки спасателей МЧС в условиях Дальневосточного региона России: дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2007. 159 с.

2. Якубович С.А. Аэробная тренировка в физической подготовке курсантов военно-учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук. С-Петербург., 2005. 146 с.

3. Динаев Б.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки в вузах пожарно-технического профиля: дис. ... канд. пед. наук. Шуя, 2009. 159 с.
4. Чунин В.С. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме // Теория и практика физ. культуры, 1977. № 10.
5. Забелина Л.Н. Дифференцированная методика развития физических качеств студентов технического вуза с учетом индивидуальных особенностей: дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2011. 164 с.
6. Муравицкий А.И. Инновационная методика воспитания физических качеств спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2004. 127 с.