

**ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**
Воронич Алина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – А. А. Коржевский, доцент

Обучение является одной из ключевых сторон физического воспитания, как и любого другого преподавательского процесса.

Общая сущность совместной деятельности педагога и обучаемых открывается в дидактике – одном из важнейших разделов педагогики. Наряду с общедидактическими положениями учебы в процессе физического воспитания характеризуется своими особенностями. Они определяются прежде всего тем, что особым предметом учебы тут являются двигательные действия и обучение этим действиям строится в соответствии с закономерностями развития двигательных умений и навыков.

Изучение двигательных усилий необходимо рассматривать как один из вариантов познавательной деятельности человека. Это высокоорганизованный педагогический процесс, который направлен на приобретение знаний, умений и навыков, формирование умственных и духовных возможностей занимающихся [1].

Целью этого исследования является изучение этапов начального формирования двигательного действия в физическом воспитании. Освоение структуры двигательного действия осуществляется разными способами. В зависимости от этого выделяют следующие методы:

- метод разучивания упражнений по частям (расчленённо-конструктивный);
- метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный).

Метод расчленённо-конструктивный учитывает разучивание отдельных частей движения с дальнейшим их соединением (например, гимнастические комбинации). Преимущество этого способа в том, что он обладает процессом изучения действий, делает занятие более точным и интересным. Использование этого метода способствует быстрому восстановлению потерянных навыков, а также этот метод незаменим при разучивании сложно координированных упражнений. Недочет данного способа заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда просто удается объединить во все двигательное действие.

Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Техника двигательного действия изучается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части – в этом и состоит его основа [2]. Этот метод позволяет разучивать структурно несложные движения (бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.), осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, через акцентирование внимания на необходимых частях техники. Недочет этого способа в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) вероятно закрепление промахов технике [3].

В нашем исследовании, при разучивании двигательных действий, применялись как метод разучивания по частям (расчленёно-конструктивный), так и метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный).

Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а далее, в случае необходимости, сделать из него элементы, требующие более тщательного изучения. Кроме этого, необходимо расчленять упражнение таким образом, чтобы выделенные элементы были условно самостоятельными, менее связанными между собой. Следует изучать назначенные элементы за короткие сроки и при первой возможности объединять их, а также по возможности разучивать их в различных вариациях, что быстрее формирует освоение упражнения в целом.

В результате применения этих методик разучивание двигательных действий в физическом воспитании позволили наиболее эффективно осваивать, а также важно и безошибочно выполнять физические упражнения.

Обучение двигательным действиям занимает основное место в физическом воспитании и зависит от степени подготовленности занимающихся.

В зависимости от сложности техники, двигательным усилиям возможно учить в целом или по частям. Выбор способа обучения двигательным действиям для разных этапов изучения зависит от сложности осваиваемого двигательного действия и физической подготовленности обучающихся.

Список использованной литературы

1. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 214 с.
2. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ

Ганжин Денис (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – С. Ф. Ничипорко, канд. физ.-мат. наук, доцент

В настоящее время развитие спорта высших достижений обозначает и формирует основные тенденции подготовки спортивного резерва. Одним из направлений современного футбола является его интенсификация. В связи с чем особое внимание в подготовке игроков занимает развитие специальной выносливости, поскольку именно это качество в большей степени определяет активность и результативность игровой деятельности юных футболистов.

Под специальной выносливостью в футболе понимается способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя при этом эффективность технико-тактических