

Игнатушкин Р. Г., Малявко А. А., Азимок О. П.

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием.

Перед педагогом при решении воспитательных, образовательных задач и задач физического развития в процессе физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации и реабилитации особо важное значение приобретают способы применения избранных средств. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств, которые применимы и необходимы в труде, быту или на спортивной тренировке.

Цель

Изучить методику начального разучивания двигательного действия.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Методические приемы достаточно разнообразны. Некоторые из них отмирают, видоизменяются, создаются новые. Часто различие в уровне преподавания объясняется именно разным объемом методических приемов, которыми владеют педагоги.

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения.

Всего существует три этапа: начальное разучивание двигательных действий, углубленное разучивание двигательных действий, закрепление и совершенствование двигательного действия.

На начальном этапе разучивания двигательных действий преследуется следующая цель: сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основными задачами начального разучивания двигательных действий являются:

- 1) сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия;
- 3) предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений [1].

Как правило, обучение начинается с создания общего первоначального представления о двигательном действии. Оно должно обеспечить установку на овладение действием. Это достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения техники, а также пробными попытками исполнения действия или его части. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном его исполнении. Затем следует рассказ о нем, который должен не только дать общее представление о новом действии, но и стимулировать за-

нимающихся к овладению им. Далее представление дополняется кратким объяснением способа выполнения действия. Объяснение сопровождается (или завершается) повторной демонстрацией, но уже в такой форме, чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники. Для этого следует использовать не натуральный, а адаптированный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и по возможности выразительно. При объяснении желательнее использовать образные сравнения изучаемого действия со знакомыми занимающимся движениями, действиями, явлениями. Это поможет им использовать свой двигательный и жизненный опыт при овладении основой техники. Создание первоначального представления завершается пробными попытками исполнить данное двигательное действие. Предлагая попробовать выполнить действие целиком, преподаватель должен быть уверен, что это посилено занимающимся и не грозит им получением травмы. Если такой уверенности нет, тогда предлагается попробовать выполнить либо облегченный вариант действия, либо ту часть, которая будет разучиваться в первую очередь (например, группировку и перекат при обучении кувырку назад).

В ряде видов физических упражнений (гимнастике, легкой атлетике, плавании, лыжной подготовке и др.), прежде чем обучать технике конкретных двигательных действий, создают базовую двигательную основу. Для этого формируют частные умения, на основе которых в дальнейшем осваивается техника основных действий. Так, например, в практике обучения плаванию сначала вырабатываются частные умения выполнять гребковые движения руками и ногами, позволяющие в дальнейшем быстро овладеть техникой различных способов плавания.

Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания — по частям или в целом. Если действие сравнительно несложное по технике (например, штрафной бросок в баскетболе), его лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При целостном разучивании двигательные ошибки, искажающие технику, устраняются поочередно — от главных фаз к второстепенным. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и имеет много фаз (прыжок с шестом, метание копья и т. п.), используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев этот метод является ведущим на этом этапе обучения. Преподавателю важно выбрать часть (подсистему движений) техники, с которой целесообразно начинать разучивание действия. В большинстве случаев обучение начинается с овладения ведущей частью. Так, при обучении прыжкам вначале обучают правильному отталкиванию; при обучении метания — финальному усилию.

Начинать обучение с подготовительных фаз целесообразно в случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит (например, при выполнении больших оборотов на гимнастической перекладине). Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части, особенно в случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного действия может быть опасным для здоровья. Например, прежде чем обучать прыжкам новичков (особенно детей), следует сначала обучить их мягкому приземлению, чтобы избежать сотрясения организма при приземлениях на прямые ноги.

В связи с тем, что при освоении новых двигательных координации происходит быстрое утомление нервной системы, не следует на начальном этапе обучения длительно работать над двигательным действием, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества их повторений. Тем не менее, занятия по обучению новому действию должны быть по возможности частыми. Длительные перерывы будут вызывать угасание еще не стойких двигательных рефлексов.

Начальное разучивание должно осуществляться в постоянных и наиболее благоприятных для занятий условиях (например, на ровной учебной лыжне). Движения при начальном обучении должны выполняться с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся контролировать свои движения в пространстве. Например, при обучении способам поднимания штанги в самом начале обучения лучше пользоваться снарядами легкого веса.

На этом этапе используются почти все формы словесного воздействия, особенно сравнения, объяснения и указания. Следует избегать детальных объяснений техники, если они не

нужны для овладения ее основой, сообщать только о главном, так как ученики не смогут воспринять всю информацию об особенностях техники.

Из методов наглядного воздействия ведущим на этом этапе будет натуральный и адаптированный показ движений. При начальном обучении нет необходимости использовать сложные схемы, таблицы, кинограммы и другие наглядные пособия, несущие детальную информацию о технике и ее механизмах. При овладении пространственными характеристиками движений хорошо помогают различные зрительные ориентиры, разметки и т. п. Полезно также демонстрировать двигательное действие на муляже. Методы звуковой наглядности (звуковые сигналы) используются для подсказа момента главного усилия. Большую пользу оказывают также приемы двигательной наглядности, такие, как фиксация правильных положений тела и направляющая помощь («проведение по движению»). При возможности полезно также использовать механические тренажеры [2].

Выводы

Таким образом, при начальном разучивании двигательных действий преподаватель должен не только доходчиво объяснить смысл занятия, но и контролировать, насколько верно разучиваемый элемент исполнил ученик; должно придаваться большое значение качеству инвентаря и оборудования, а также месту проведения занятия и специфике его проведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — С. 230.
2. Этап начального разучивания технички действия. *lektsii.net* — Лекции. — 2014–2017 гг. (0.098 с) / [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lektsii.net/1-154318.html>. — Дата доступа: 09.09.2017.

УДК 616.3-036.82:796

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Игнатушкин Р. Г., Минковская З. Г., Семененко К. С.

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Человеческий организм состоит из системы органов, каждый орган выполняет определенные функции. Группы органов, которые выполняют одинаковые функции, образуют системы органов. Внешняя среда дает организму необходимые вещества для развития и жизнедеятельности, и одновременно он получает определенные раздражители в виде солнечной радиации, температуры и влажности, а также производственные вредные воздействия. Эти внешние воздействия постоянно влияют на внутреннюю среду организма — гомеостаз.

Заболевания органов пищеварения в структуре общей заболеваемости занимают одно из первых мест, в большинстве случаев поражая людей трудоспособного возраста. Перенесенные острые пищеварительные инфекции влекут за собой длительные расстройства деятельности органов пищеварения.

Цель

Изучить структуру физической реабилитации при заболеваниях органов пищеварения.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Физические упражнения стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему, повышают иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, а также оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.