

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени А. С. Пушкина

**Современные тенденции развития  
физической культуры, спорта  
и адаптивной физической культуры**

Материалы  
международной научно-практической конференции  
13–14 ноября 2014 г.

Санкт-Петербург  
2015

### **Особенности формирования двигательного навыка в художественной гимнастике**

Современная художественная гимнастика характеризуется напряженностью соревновательной деятельности и тренировочного процесса, постоянно повышающейся координационной сложностью выполняемых упражнений, необходимостью формирования стабильных и надежных технических навыков, ранней специализацией и другими факторами (Л.Н. Лапина, 1975; Н.И. Царькова, 1984; В.К. Макаренко, 1987 и др.). В связи с этим в значительной степени повышается значение физической подготовки спортсменок на начальном этапе тренировки, когда закладывается база дальнейшего роста функциональных возможностей и спортивно-технического мастерства. Все это предопределяет необходимость изучения структуры и уровня развития подготовленности юных гимнасток, поиск и внедрение новых эффективных организационных форм, методов и средств тренировки, в частности – на этапах начальной подготовки в художественной гимнастике.

В связи с резким снижением за последние годы возраста начала занятий художественной гимнастикой, юные гимнастки уже в 8–9 лет должны выполнять соревновательную программу по четырем-шести видам многоборья. В течение одного-двух лет необходимо обучить девочек упражнениям с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Поэтому все более актуальной становится разработка такой программы начального обучения упражнениям с предметами, которая позволит оптимизировать процесс формирования базовых двигательных навыков с предметами.

Известно, что разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Внутреннюю логику процесса образования и совершенствования двигательного действия в таких условиях принято схематически представлять как последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем – от умения к навыку.

Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоения, т. е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие в художественной гимнастике возникает на основе следующих предпосылок:

минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения.

Роль двигательных умений в художественной гимнастике может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал программы по художественной гимнастике должен быть усвоен именно на уровне умения.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез сложнокоординационных движений.

В результате формирования двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение. Понятие «двигательное умение», как и понятие «двигательный навык», относится преимущественно к технической стороне способности совершать двигательные действия в художественной гимнастике и вместе с тем отражает определенную степень их сформированности, освоенности.

*Двигательное умение* представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций. К числу отличительных признаков первоначального двигательного умения в художественной гимнастике относятся:

- постоянная концентрация внимания в процессе действия на осуществляющих его частных операциях, минимальная или относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в реализации движениями;
- относительная нестандартность параметров и результата действия при его воспроизведении, избыточная (не заданная программой действия) изменчивость техники движений (вплоть до ее отсутствия), особенно под влиянием сбивающих факторов;
- разобщенность или мало выраженная слитность операций, сопровождающаяся этим избыточная растянутость действия во времени.