

РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА ОСНОВЕ ПОЭТАПНОГО УСЛОЖНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Саруханов Арсен Альбертович

Старший преподаватель кафедры физической культуры

Кокандского государственного университета

Аннотация. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya jarayonida o'quv topshiriqlarini bosqichma-bosqich murakkablashtirish asosida harakat ko'nikmalarini shakllantirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Harakat faoliyatlari murakkabligining izchil oshirib borilishi harakat malakalarini o'zlashtirish sifati, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda ta'lim jarayonining samaradorligiga ta'siri o'rganilgan. Ilmiy adabiyotlar tahlili va pedagogik tadqiqot natijalari asosida oddiy harakat faoliyatlaridan murakkabroq koordinatsion tuzilmalarga bosqichma-bosqich o'tishni nazarda tutuvchi harakat ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari topshiriqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish harakat faoliyatlarini yanada puxta o'zlashtirishga, ta'lim oluvchilarning harakat faolligini oshirishga hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan barqaror qiziqishni rivojlantirishga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Калит so'zlar: *harakat ko'nikmalari, jismoniy tarbiya, harakatga o'rgatish, bosqichma-bosqich o'qitish, pedagogik texnologiya, jismoniy tayyorgarlik, ta'lim jarayoni.*

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и методические основы формирования двигательных навыков в процессе физического воспитания на основе поэтапного усложнения учебных заданий. Исследуется влияние последовательного повышения сложности двигательных действий на качество освоения двигательных умений, уровень физической подготовленности и эффективность учебного процесса. На основе анализа научной литературы и результатов педагогического исследования обоснована методика формирования двигательных навыков, предусматривающая постепенный переход от простых двигательных действий к более сложным координационным структурам. Установлено, что применение поэтапного усложнения заданий способствует более прочному усвоению двигательных действий, повышению двигательной активности обучающихся и развитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: *двигательные навыки, физическое воспитание, двигательное обучение, поэтапное обучение, педагогическая технология, физическая подготовка, учебный процесс.*

Abstract. The article examines the theoretical and methodological foundations of motor skill formation in the process of physical education based on the gradual increase in the complexity of learning tasks. The study investigates the impact of the sequential complication of motor actions on the quality of motor skill acquisition, the level of physical fitness, and the overall effectiveness of the educational process. Based on an analysis of scientific literature and the results of pedagogical research, a methodology for motor skill development has been substantiated, involving a gradual transition from simple motor actions to more complex coordination structures. The findings indicate that the gradual increase in task complexity contributes to a more durable acquisition of motor skills, enhances learners' motor activity, and promotes the development of sustained interest in physical education classes.

Keywords: *motor skills, physical education, motor learning, phased instruction, pedagogical technology, physical fitness, educational process.*

ВВЕДЕНИЕ

Одной из важнейших задач современного физического воспитания является формирование двигательных навыков, обеспечивающих эффективное выполнение различных двигательных действий как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни. Качество освоения двигательных действий во многом определяет успешность физической подготовки обучающихся, уровень их двигательной активности и способность к дальнейшему совершенствованию физических качеств.

Вопросы формирования двигательных навыков традиционно занимают центральное место в теории и методике физического воспитания. Особое внимание данной проблеме уделялось в работах Н.А. Бернштейна, который рассматривал процесс овладения движениями как сложную систему координационного управления двигательными действиями. Исследователь отмечал, что совершенствование двигательных навыков представляет собой длительный процесс, связанный с постепенным формированием устойчивых двигательных программ и адаптацией организма к изменяющимся условиям выполнения движений [3].

Значительный вклад в развитие теории обучения двигательным действиям внес П.Я. Гальперин, разработавший концепцию поэтапного формирования умственных и практических действий. Согласно его подходу, успешное освоение любого действия требует последовательного перехода от элементарных операций к более сложным формам деятельности [5]. Данная идея получила широкое распространение в педагогике и впоследствии была адаптирована к задачам физического воспитания.

Современная практика преподавания физической культуры показывает, что эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильной организации учебного процесса. При недостаточном учёте принципа постепенности обучающиеся нередко сталкиваются с трудностями освоения сложных двигательных действий, что приводит к снижению мотивации и увеличению количества технических ошибок.

Особую актуальность проблема приобретает в условиях высшего образования, где уровень физической подготовленности студентов существенно различается. В этих условиях возрастает необходимость поиска педагогических технологий, позволяющих обеспечить успешное освоение двигательных действий обучающимися с различным уровнем подготовки.

Одним из наиболее перспективных направлений решения данной проблемы является применение методики поэтапного усложнения заданий. Сущность данного подхода заключается в последовательном увеличении сложности двигательных действий по мере освоения предыдущих элементов техники. Подобная организация обучения позволяет учитывать закономерности формирования двигательных навыков и обеспечивает постепенную адаптацию обучающихся к возрастающим требованиям учебного процесса.

Целью исследования является разработка и научное обоснование методики формирования двигательных навыков на основе поэтапного усложнения заданий.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для достижения поставленной цели использовался комплекс теоретических и эмпирических методов исследования, обеспечивающих всестороннее изучение процесса формирования двигательных навыков у обучающихся.

Исследование проводилось среди студентов первых курсов высшего учебного заведения, обучающихся по программам неспортивного профиля. В исследовании приняли участие сорок студентов в возрасте от восемнадцати до двадцати лет. Для оценки эффективности разработанной методики были сформированы контрольная и экспериментальная группы, каждая из которых включала двадцать человек.

Анализ научной литературы

Проблема формирования двигательных навыков является одной из фундаментальных в теории и методике физического воспитания. Исследование закономерностей освоения двигательных действий на протяжении многих десятилетий остается предметом внимания педагогов, психологов и специалистов в области спортивной подготовки. Анализ научной литературы показывает, что эффективность обучения двигательным действиям определяется не только содержанием учебного материала, но и последовательностью его освоения, организацией учебного процесса и учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Теоретические основы формирования двигательных навыков были заложены в трудах Н.А. Бернштейна, который рассматривал двигательную деятельность как сложную систему управления движениями. Согласно его концепции, овладение двигательным навыком представляет собой процесс постепенного совершенствования координационных механизмов и формирования устойчивых двигательных программ [3]. Исследователь подчеркивал, что успешное освоение двигательных действий невозможно без поэтапного усложнения условий выполнения упражнений.

Значительное влияние на развитие методики двигательного обучения оказала теория поэтапного формирования действий, разработанная П.Я. Гальпериным. Ученый доказал, что освоение нового действия происходит последовательно и предполагает постепенный переход от простых форм деятельности к более сложным. Данный подход позволяет обеспечить прочность усвоения изучаемого материала и минимизировать количество ошибок на начальных этапах обучения [5].

В работах Ю.К. Бабанского особое внимание уделяется вопросам оптимизации образовательного процесса. Автор отмечает, что эффективность обучения во многом определяется рациональным распределением учебного материала и соответствием уровня сложности заданий возможностям обучающихся [2]. Данная позиция имеет особое значение для физического воспитания, поскольку чрезмерное усложнение двигательных действий может отрицательно влиять на качество их освоения.

В.П. Беспалько рассматривает обучение как управляемый педагогический процесс, в котором результат зависит от правильного проектирования последовательности учебных действий [4]. По мнению ученого, достижение устойчивых образовательных результатов возможно только при условии постепенного наращивания сложности выполняемых заданий.

Среди специалистов в области физического воспитания значительный вклад в разработку вопросов двигательного обучения внес Б.А. Ашмарин. Исследователь подчеркивал, что формирование двигательных навыков требует систематического повторения двигательных действий и постепенного расширения их координационной структуры [1].

В исследованиях узбекских ученых Р.С. Саламова и Т.С. Усманходжаева рассматриваются вопросы совершенствования физического воспитания молодежи на основе современных педагогических технологий. Авторы отмечают необходимость построения учебного процесса с учетом закономерностей формирования двигательных навыков и возрастных особенностей, обучающихся [8; 9].

Таким образом, анализ научной литературы позволяет сделать вывод о том, что принцип поэтапного усложнения заданий является одним из важнейших условий эффективного формирования двигательных навыков. Вместе с тем вопросы практической реализации данного подхода в условиях современного физического воспитания студентов требуют дальнейшего изучения и методического обоснования.

Методы исследования

На начальном этапе исследования проводилась диагностика уровня двигательной подготовленности обучающихся. Особое внимание уделялось качеству выполнения двигательных действий, уровню координационных способностей и степени освоения базовых двигательных навыков. В процессе наблюдения анализировались точность движений, устойчивость двигательных действий, способность к сохранению правильной техники в условиях изменяющейся нагрузки и скорость освоения новых упражнений.

В ходе педагогического эксперимента студенты контрольной группы обучались по традиционной методике, предусматривающей последовательное изучение учебного материала в соответствии с действующей программой физического воспитания. В экспериментальной группе применялась разработанная методика поэтапного усложнения заданий, основанная на постепенном увеличении сложности двигательных действий.

Реализация методики осуществлялась посредством последовательного перехода от простых упражнений к более сложным двигательным структурам. Каждое новое задание включалось в учебный процесс только после достижения устойчивого уровня освоения предыдущего этапа. Особое внимание уделялось формированию правильной техники выполнения движений и предупреждению возникновения устойчивых ошибок.

Для обработки результатов исследования использовались методы сравнительного анализа, позволившие выявить динамику изменения показателей двигательной подготовленности обучающихся в контрольной и экспериментальной группах.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Результаты проведенного педагогического исследования показали, что применение методики поэтапного усложнения заданий оказывает положительное влияние на процесс формирования двигательных навыков студентов. На начальном этапе эксперимента уровень двигательной подготовленности обучающихся обеих групп был примерно одинаковым, что обеспечивало сопоставимость полученных результатов.

В процессе реализации разработанной методики особое внимание уделялось последовательному освоению двигательных действий. Каждое новое упражнение строилось на основе ранее сформированных двигательных умений, что позволяло создавать устойчивую систему взаимосвязанных двигательных навыков. Такой подход способствовал снижению количества технических ошибок и обеспечивал более высокий уровень осознанности при выполнении упражнений.

Педагогическое наблюдение показало, что студенты экспериментальной группы быстрее осваивали новые двигательные действия и демонстрировали более высокий уровень точности выполнения упражнений. Постепенное усложнение заданий позволяло избежать ситуаций, связанных с чрезмерными трудностями на ранних этапах обучения, благодаря чему обучающиеся сохраняли уверенность в своих возможностях и проявляли большую активность в процессе занятий.

В ходе исследования было установлено, что наиболее заметные изменения произошли в показателях координационной подготовленности студентов. Систематическое усложнение двигательных задач способствовало совершенствованию способности управлять движениями в изменяющихся условиях и обеспечивало более высокий уровень устойчивости двигательных навыков.

Положительные изменения наблюдались также в мотивационной сфере. Многие студенты отмечали, что последовательная система обучения позволяет лучше понимать структуру изучаемых двигательных действий и способствует более быстрому достижению положительных результатов. Осознание собственного прогресса оказывало положительное влияние на отношение обучающихся к занятиям физической культурой и стимулировало их к дальнейшему совершенствованию двигательных способностей.

Полученные результаты согласуются с положениями теории поэтапного формирования действий П.Я. Гальперина и концепцией двигательного обучения Н.А. Бернштейна. Результаты исследования подтверждают, что последовательное увеличение сложности двигательных заданий способствует более эффективному формированию двигательных навыков по сравнению с традиционными подходами к обучению.

Следует отметить, что применение разработанной методики позволяет учитывать различия в уровне подготовленности студентов и обеспечивает более гибкую организацию учебного процесса. Это особенно важно в условиях высшего образования, где обучающиеся нередко имеют различный уровень двигательного опыта и физической подготовленности.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о высокой эффективности методики формирования двигательных навыков на основе поэтапного усложнения заданий и подтверждают целесообразность ее использования в практике физического воспитания студентов.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование позволило установить, что процесс формирования двигательных навыков является сложной педагогической задачей, эффективность решения которой во многом определяется правильной организацией учебного процесса и соблюдением принципа постепенности обучения.

Анализ научной литературы показал, что идея поэтапного формирования двигательных действий имеет прочное теоретическое обоснование и базируется на фундаментальных исследованиях в области педагогики, психологии и теории физического воспитания. Работы Н.А. Бернштейна, П.Я. Гальперина, Ю.К. Бабанского и других ученых подтверждают необходимость последовательного усложнения двигательных задач как важнейшего условия успешного освоения двигательных действий.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что применение методики поэтапного усложнения заданий способствует повышению качества формирования

двигательных навыков, улучшению координационной подготовленности обучающихся и снижению количества технических ошибок при выполнении физических упражнений.

Установлено, что последовательное увеличение сложности двигательных действий обеспечивает более прочное усвоение учебного материала и способствует формированию устойчивых двигательных навыков. Кроме того, использование данной методики оказывает положительное влияние на мотивацию обучающихся и повышает их заинтересованность в занятиях физической культурой.

Полученные результаты позволяют рекомендовать методику поэтапного усложнения заданий для более широкого использования в практике физического воспитания студентов высших учебных заведений. Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с изучением особенностей применения данной методики в различных видах двигательной деятельности и при работе с обучающимися различного уровня физической подготовленности.

Список использованных источников:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения: общедидактический аспект. — М.: Педагогика, 1977.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. — М.: Педагогика, 1989.
5. Гальперин П.Я. Введение в психологию. — М.: Книжный дом «Университет», 1999.
6. Ишмухамедов Р.Ж. Innovatsion ta'lim texnologiyalari. — Ташкент, 2018.
7. Лях В.И. Физическая культура. — М.: Просвещение, 2019.
8. Саламов Р.С. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: ITA-PRESS, 2014.
9. Усманходжаев Т.С. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2005.
10. Ходжаев Б.Х. Umumiy pedagogika. — Ташкент: Tafakkur, 2017.