


# **ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ**

**Формирование одних  
двигательных навыков может  
оказывать определённое влияние  
на усвоение других навыков.**

**Это явление получило  
название перенос навыков.**

- **Выделяют положительный и отрицательный переносы навыков**
- **Положительным переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык **облегчает процесс формирования последующего.****
- **Положительный перенос навыков проявляется тем ярче, чем больше сходства между структурой двигательных действий.**
- :

- **Пример:**
  - **А) управление велосипедом – управление мотоциклом;**
  - **Б) акробатические прыжки – прыжки в воду;**
  - **В) метание малого мяча – метание гранаты.**
- ⋮

- 
- **Отрицательным переносом** называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык **затрудняет процесс формирования последующего.**
  - **Наиболее часто отрицательный перенос навыков** проявляется в тех случаях, когда в структуре двигательных актов имеется сходство в начальных фазах и в финале усваиваемых двигательных действий, но существенные различия в их главных фазах

- **Пример:**
- **А) прыжок в высоту – барьерный бег;**
- **Б) катание на фигурных коньках – катание на роликовых коньках;**
- **В) сальто назад – переворот назад.**
- **При взаимодействии так называемых «конкурирующих» навыков следует ожидать нарушение того из них, который менее прочно закреплён. В случае если степень прочности одинаковая, нарушается тот, структура которого более сложна.**

- **выделяют следующие варианты переноса навыков:**
- **-односторонний перенос:** возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается (пр., ходьба – бег);
- **-взаимный перенос:** перенос навыков с одного двигательного действия на другие и обратно (пр., управление велосипедом – управление мотоциклом);


- **прямой перенос:** характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в каком-либо упражнении (пр., кроль на спине – кроль на груди, метание малого мяча – метание гранаты – метание копья);
- **-косвенный (опосредованный) перенос:** такой вид переноса, при котором ранее сформированный навык создаёт только благоприятные предпосылки для приобретения нового (пр., работа рук при передвижении на лыжах – работа рук при гребле на байдарках, акробатические прыжки – прыжки с шестом).




- **ограниченный (частичный)** перенос: происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство (однако в этом случае перенос навыков осуществляется в весьма узком диапазоне: пр., перенос навыков удара в теннисе и бадминтоне);
- **-обобщённый перенос:** имеет место в тех случаях, когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним (пр., трудно обнаружить сходство в движениях велосипедиста и конькобежца, однако оба способа передвижения объединяет общая задача – необходимость сохранить равновесие);



- **-перекрёстный перенос:** представляет собой перенос навыков на симметричные органы тела (пр., движение, освоенное правой рукой, без специальной подготовки выполняется левой).
- К явлению, именуемому «перенос навыков», относят и влияние врождённых автоматизмов.
- Так, врождённая перекрёстная координация составляет основу ходьбы, бега и некоторых других действий



# **НАГРУЗКА И ОТДЫХ КАК ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ КОМПОНЕНТЫ**

- 
- **ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА – ЭТО**  
двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.
  - **Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки:**
  - **-К внешней стороне нагрузки относятся интенсивность, с которой выполняется физическое упражнение, её объём.**

- **Интенсивность физической нагрузки** характеризует силу воздействия конкретного упражнения на организм человека. Одним из показателей интенсивности нагрузки является **плотность воздействия** серии упражнений. Так, чем за меньшее время будет выполнена определённая серия упражнений, тем выше по плотности воздействия будет нагрузка.

- **Объём** **нагрузки** **определяется показателями продолжительности отдельного физического упражнения, серии упражнений, а также общего количества упражнений в определённой части занятия, в целом занятии или в серии занятий.**
- **Объём нагрузки в циклических упражнениях определяется в единицах длины и времени:** **например, кросс на дистанцию 10 км или плавание продолжительностью 30 мин.**

- **В силовой тренировке объём нагрузки определяется количеством повторений и общей массой поднятых отягощений.**
- **В прыжках, метаниях – количеством повторений.**
- **В спортивных играх, единоборствах – суммарным временем двигательной активности.**
- **Внутренняя сторона нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме вследствие влияния внешних сторон нагрузки (интенсивности, объёма и т. п.).**

**физическая нагрузка**



**усто́мление**



**отдых**




**восстановление**




**суперкомпенсация**




**тренированность**

- 
- **Одинаковая нагрузка на организм разных людей оказывает разное воздействие.**
  - **Более того, даже один и тот же человек в зависимости от уровня тренированности, эмоционального состояния, условий окружающей среды (пр., температура, влажность и давление воздуха, ветер) будет по-разному реагировать на одни и те же внешние параметры нагрузки.**



- 
- **В повседневной практике величину внутренней нагрузки можно оценивать по показателям усталости, а также по характеру и продолжительности восстановления в интервалах отдыха между упражнениями**

- 
- **Для этого используют следующие показатели:**
  - - **показатели ЧСС во время упражнений и в интервалах отдыха;**
  - - **интенсивность потовыделения;**
  - - **цвет кожи;**
  - - **качество выполнения движений;**
  - - **способность к сосредоточению;**
  - - **общее самочувствие человека;**
  - - **психоэмоциональное состояние человека;**
  - - **готовность продолжать занятие.**
  - **В зависимости от степени проявления этих показателей различают умеренные, большие и максимальные нагрузки.**