***Ответы на контрольные вопросы к лекции***

**1. Что такое совершенствование выполнения техники спортивных упражнений?**

Совершенствование выполнения техники физических упражнений направлено на закрепление у обучаемых двигательных навыков и формирование у них двигательных умений

**2. Как Вы понимаете термин «совершенствование» двигательного навыка?**

Совершенствование двигательного навыка — это улучшение умений в делах, где нужны хорошая координация и точность движений. Например, в спорте или танцах. Это процесс тренировки и исправления ошибок для достижения лучших результатов в выполнении конкретных движений.

**3. Как характеризуется «формирование двигательного умения»?**

Формирование двигательного умения характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники движений и развития физических и специальных качеств, обусловливающих наибольшую эффективность двигательного действия.

**4. Дайте понятие термина «вариативность»?**

В физической активности термин "вариативность" относится к разнообразию упражнений, методик тренировок или подходов к физической активности. Это включает в себя изменение элементов программы тренировок, таких как типы упражнений, интенсивность, объем, временные интервалы и другие параметры, чтобы предотвратить привыкание организма и максимизировать выгоды от тренировок.

**5. Какие основные методические приемы, обеспечивающие предупреждение ошибок при обучении Вы знаете?**

Основными методическими приемами, обеспечивающими предупреждение ошибок при обучении, являются:

-четкий показ и объяснение техники выполнения упражнений;

-правильное первоначальное разучивание упражнений; использование подготовительных упражнений;

-качественная и своевременная помощь и страховка.

**6. На каком этапе разучивания спортивных упражнений можно устранить грубые ошибки, искажающие технику выполнения?**

Начальное разучивание техники действия, как правило, сопровождается отклонениями движений от заданного образца. Поэтому необходимо по возможности предупредить и устранить грубые ошибки, искажающие технику действия.

**7. Что такое афферентация?**

Афферентация (физиолог.)— постоянный поток нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему от органов чувств, воспринимающих информацию как от внешних раздражителей, так и от внутренних органов.

**8. Термин «регламент упражнений», опишите его.**

Термин "регламент упражнений" означает систематизированные правила и рекомендации, определяющие порядок и методику проведения тренировочных занятий для развития и совершенствования двигательных навыков в сфере физической подготовки, особенно в военном контексте. Этот регламент включает в себя рекомендации относительно объема тренировок, числа повторений упражнений, интервалов отдыха, а также принципов коррекции техники выполнения движений.

**9. Как применяется «варьирование параметров движения»?**

"Варьирование параметров движения" применяется в методике обучения для достижения более глубокого и устойчивого усвоения двигательных навыков. Этот метод включает в себя систематическое изменение определенных характеристик движений в процессе обучения. Вот как это применяется:

1. Уточнение движений на фоне целостной системы:
   * На начальных этапах обучения уточнение параметров движений осуществляется на фоне воспроизведения всей системы движений. Это позволяет обучаемому лучше понимать контекст и целостность двигательного акта.
2. Постепенное введение вариаций:
   * После отработки основного варианта системы движений вводятся вариации действий, но таким образом, чтобы изменения не приводили к существенным искажениям двигательного акта. Это помогает лучше дифференцировать движения и постепенно адаптироваться к различным условиям.
3. Спецификация для условий изменяющейся обстановки:
   * Варьирование параметров движений особенно важно для действий, которые будут выполняться в условиях постоянно меняющейся обстановки, таких как спортивные игры и единоборства. Этот подход готовит обучаемых к разнообразным сценариям и ситуациям.
4. Стимуляция максимальной мобилизации при сохранении техники:
   * Важно стимулировать полную мобилизацию двигательных возможностей при условии сохранения техники исполнения. Это подразумевает выполнение движений с максимальной эффективностью и точностью даже при повышенной физической активности.
5. Индивидуализация отработки параметров движений:
   * Процесс отработки параметров системы движений приобретает индивидуализированный характер, учитывая особенности каждого обучаемого. Это включает в себя учет физических и психологических особенностей занимающихся.

**10. Как возникает «перестройка системы движений», в каких двух случаях?**

Необходимость перестройки системы движений возникает главным образом в двух случаях. Во-первых, когда освоенные формы движений не вполне соответствуют возросшим функциональным возможностям организма, и, во-вторых, когда несовершенная система движений является следствием неквалифицированного обучения.

**11. Особенности контроля и оценки совершенствования выполнения техники спортивных упражнений.**

Особенности контроля и оценки совершенствования выполнения техники спортивных упражнений подразумевают комплексный подход к оцениванию качественных аспектов движений. Важна не только точность и техническое мастерство, но и способность применять эти навыки в реальных условиях соревнований или тренировок. Оценка включает в себя следующие основные показатели:

1. Степень автоматизированности движений:
   * Оценивается, насколько движения стали автоматическими и выполняются практически бессознательно. Это свидетельствует о высоком уровне мастерства.
2. Устойчивость навыка к утомлению:
   * Измеряется способность сохранять высокое качество выполнения движений даже при увеличении физической усталости.
3. Устойчивость навыка к эмоциональным сдвигам:
   * Учитывается способность сохранять техническую стабильность в условиях эмоционального напряжения, которое может возникнуть во время соревнований.
4. Вариативность действия:
   * Оценивается способность адаптироваться к различным условиям и варьировать выполнение движений в зависимости от требований задачи или среды.
5. Эффективность техники действия:
   * Определяется на основе достижения конкретных целей в контексте спортивного мероприятия.

Критерии оценки могут включать прямые и косвенные показатели эффективности движений. Прямые касаются конечного результата, например, успешного завершения соревнования или выполнения упражнения. Косвенные касаются биомеханической рациональности движения или соответствия системы движений двигательному потенциалу человека.

При контроле процесса обучения важно учитывать возможные временные феномены, такие как ухудшения в начале разучивания новых действий. Эти феномены могут быть обусловлены необходимостью приспособления к новым двигательным паттернам.

Методические приемы включают в себя разнообразные методы обучения, использующие изменение условий выполнения упражнений, введение новых элементов, зеркальное выполнение, изменение скорости и темпа движений, а также другие подходы для поддержания новизны и повышения координационной сложности упражнений.

**12. Какие две группы физических упражнений применяются для развития точности выполнения и высокой координации движений?**

Группы физических упражнений, применяемых для развития точности и высокой координации движений:

1) упражнения, в которых нет стереотипных движений и имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры, бокс, фехтование);

2) упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, прыжки в воду, акробатические упражнения на гимнастических снарядах и т.д.).