

Механизми за придобиване на двигателни навици в структурата на движенията от техниката на бадминтона

Илиян Илчев

***Mechanisms for the acquisition of motor habits in the movements structure of the badminton technique:** carrying out the work to acquire specific badminton skills and habits is of enormous importance not only to the game, but also to the training and upbringing of young people. These skills are formed and obtained in the teaching and training process and support their integrated development.*

In literature there are conflicting views on the nature of these skills and habits and their relationship. Despite the differences, all authors agree that the skills and habits are not innate, but are formed and improved in practice.

Key words: skills, habits, elements of the badminton technique

ВЪВЕДЕНИЕ

Осъществяването на работата за овладяване на специфичните за бадминтона умения и навици имат огромно значение не само за игровата дейност, но и за обучението и възпитанието на подрастващите. Те се формират и развиват в учебно-тренировъчния процес и подпомагат комплексното им развитие.

В литературата съществуват противоречиви мнения относно същността за уменията и навиците и връзката между тях. Независимо от различията обаче всички автори са единодушни, че и уменията, и навиците не са вродени, а се образуват и усъвършенстват в практическата дейност, [5, 10].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Някои автори считат, че навиците трудно могат да се отделят от уменията, въпреки че между тях има съществени различия и уточняват, че **приликите** се свеждат до следното, [7, 10]:

- ❖ При уменията и навиците се извършват определени операции или действия въз основа на придобитите знания;

- ❖ Основават се на механизма на основните рефлексии;

- ❖ Формират се в резултат на многократни упражнения;

Разликите между уменията и навиците според същия автор се базират на три особености:

- ❖ Различна степен на участие на съзнателните усилия при изпълнението на действието;

- ❖ Различна активност на волевото внимание;

- ❖ Различна степен на подготовка, която довежда до разлики в автоматичното им изпълнение.

Различават се четири вида навици: **мислителни, сензорни, навици за поведение и двигателни**. Двигателните се подразделят на: **битови, трудови, учебни и спортни**.

Двигателните навици са съществен компонент на всяка трудова дейност. Битовите двигателни навици се състоят от много частични движения, които лесно се заменят едно с друго. Трудовите и учебните навици са по-стереотипни, тъй като се формират и се образуват при специфични условия. Спортните навици са най-стереотипизирани, защото се формират при строго определена техника и при абсолютна точност на силата, бързината и последователността на движенията. Поради тази причина, когато в учебно-тренировъчния процес по бадминтон се нарушат тези изисквания, малките спортисти намаляват своите постижения.

От физиологична гледна точка двигателното обогатяване има условно-рефлекторен характер, като се осъществява чрез временни връзки в различни нервни сензомоторни центрове под влияние на многобройни сигнали.

Формирането на двигателните навици в структурата на движенията от бадминтона може да се осъществи **по два пътя**:

Стихийно – по този начин се изграждат предимно придвижването в корта и ударите.

Целенасочено – по този начин се постигат високи резултати в овладяването на техниката на отделните елементи на играта и приложението им в игрова, състезателна обстановка на навиците. Най-важното предимство е, че се осигуряват възможности за пренасяне на навиците от един овладян елемент към друг.

Според някои автори, за да се реализира адекватна програма за изучаване на нова двигателна техника, е необходима преди всичко точна и **достатъчна информация, обособена в три групи**[1,2]:

1. Основна или същинска информация. Разделя се на: **подготвяща** – изясняване на смисловата страна на двигателното обучение. При бадминтона тя се отнася до **начална или стартираща** – определя начина на започване на движението. За малките бадминтонисти тя се свързва с **текуща респективно обратна**, сигнализираща за резултатите от извършеното движение. Осъществява се чрез повечето сетивни системи: зрителна, слухова, вестибуларна и проприоцептивна.

2. Допълнителна информация, която е главно словесна: обясненията, указанията и корекциите на обучаващия спортен педагог. Важно за малките бадминтонисти е тя да се получава своевременно докато още не са затвърдили движенията.

3. С помощта на различни технически средства: записи на параметри на движението, видеотехника, предварителна писмена информация и други може да се осъществи така наречената **срочна информация**. Има значение за овладяване на прецизна техника за изпълнение на всички видове удари.

Определят се две фази при формирането на двигателните навици [1].

Първа фаза – начало на създаване на двигателна програма. Започва с разнообразна информация за параметрите на новото движение. Потокът от зрителна, слухова, проприоцептивна и друга аферентна сигнализация пристига в ЦНС, където създава различно силен възбуден процес. Активирането на отделни моторни центрове се разширява и за съседните полета, инервиращи ненужни за движението мускули. Вследствие на неорганизираното мускулно напрежение се получава несъвършена координация на движенията. Необходим е период от време, за да се ограничи процесът на възбуждане, обхванал големи групи от неврони и да се насочи локално към конкретни, основни за движението двигателни зони. Овладяването на тези процеси в учебно-тренировъчния процес по бадминтон се осигурява чрез: постоянно и целенасочено словесно въздействие върху обучаваните; съзнателни, волеви усилия от тяхна страна; положителното влияние на подобряващото се усвояване на двигателната техника; проблемното обучение, индивидуалния подход и други.

Втора фаза – автоматизиране на изучаваните движения. Подобряването на координацията на движенията, е сигурен признак за изградената двигателна програма на планираното за изучаване движение. Постепенно се усъвършенства организацията на мускулните съкращения и разпределението на мускулния тонус. Когато двигателната програма започне да се реализира, все по успешно при всяко повторение, следва осъществяване на нейното фиксиране (запаметяване). В тази фаза настъпва постепенното освобождаване на висшите сензомоторни равнища на управление от непосредствен контрол над конкретните мускулни съкращения. Директният контрол над движенията се прехвърля все повече към отделни подкорови равнища, включително и към гръбначния мозък. Разнообразните средства използвани за овладяване на основните движения подпомагат за

подобряване на координацията на ударите, усъвършенстването на усетът към перото.

Оформят се **три групи компоненти на двигателния навик**, [1,4,6].

Аферентни компоненти. Засилва се ролята на т. нар. сигнална дейност на главния мозък. Осъществява се анализ и обработка на: пускови сигнали, подкрепящи сигнали и коригиращи сигнали. Непрекъснато се осъществява обратна връзка, улесняваща постоянно текущото коригиране на неадекватни движения. С времето се оформя аферентен синтез и се създават специфични възприятия с комплексен характер, наричани комплексни усещания.

❖ **Двигателен компонент.** При изпълнението на едно движение може да се разграничат най-малко две групи мускули: мускули във фазна активност и мускули в позна активност. Тези две групи съставят два моторни компонента: **позен субкомпонент** – телесната поза се поддържа от големи групи мускули, които задържат съчленението в някои ставни кости предимно на долните крайници (в определено положение за дадено време); **фазов субкомпонент** – според характера на мускулните съкращения двигателните реакции могат да се разграничат на два типа движения (баллистични и местни).

❖ **Вегетативни компоненти.** Адекватната регулация на вегетативните функции при условията на повишена двигателна активност е основен компонент на двигателния навик. Вегетативните функции неизбежно се усъвършенстват при системно физическо натоварване, но при различна периодика от тази на соматичните моторни функции.

При създаване на двигателните навици за изпълнение на елементите на играта бадминтон, моторните и вегетативните компоненти се изграждат и развиват по различен начин и с различна скорост. При движенията придвижване, удари и други вегетативния компонент на двигателния навик се оформя по-късно от моторния. При по-сложни двигателни комбинации, успоредно оформящият се вегетативен компонент се адаптира и преадаптира по-лесно и по-бързо в сравнение с моторния. Това е установено от авторите [3].

Ето защо създаването на стереотипност при изграждането на двигателните навици трябва да има определени граници, както за двигателния, така и за вегетативния компонент [1,4].

Като главни психологически моменти за формиране на навиците се явяват:

❖ **Обединяването на частните движения в цялостно действие.** Всеки навик се състои от редица елементарни движения, които в началото се изпълняват отделно едно от друго. Затова и извършването на всяко движение в бадминтона изисква внимание, разбиране от страна на обучаваните;

❖ **Отстраняването на излишните движения и ненужното напрежение**– в процеса на усъвършенстването на техниката на елементите на играта бадминтон, излишните движения постепенно отпадат. Упражняването води до автоматично изпълнение на необходимите движения и обединяването им в едно цялостно действие;

❖ **Преминаването от зрителен към общ сетивен контрол.** При началното овладяване на навиците необходими за спортната игра бадминтон зрителният контрол играе основна роля. С усъвършенстването им неговият относителен дял намалява, като все повече се засилва общият сетивен контрол, който в редица отношения е значително по-точен;

❖ **Съгласуването на съзнателните действия с автоматичното изпълнение.** След упражняването с различна продължителност на отделните елементи от играта много от компонентите на изучавано двигателно действие се автоматизират. Това освобождава волята и особено вниманието от непосредствено участие в дейността. Постепенно с тренировките се постигат точни взаимоотношения между съзнателните действия и автоматичното изпълнение;

❖ **Съгласуването на отделните навици и използването им при различни игрови ситуации.** Това е заключителния етап при формиране на двигателните навиците за изпълнение на специфичните за бадминтона движения, въпреки че още в началните етапи се забелязва тенденция отделните елементи да се използват в различни ситуации.

Всеки усвоен двигателен навик, от малките бадминтонисти, обогатява тяхната психика. Максимално обогатяване се постига само, когато навиците имат широка сфера на приложение. За целта те трябва да се приучат да ги използват при различни ситуации. Съгласуването на отделните навици е продължителен процес, а използването им при различни ситуации е умствена, а не манипулативна дейност [8].

Изграждането на двигателните навици необходими за бадминтона е закономерен процес и се обуславя от различни фактори:

Физиологични: здравословното състояние – през училищния период учениците страдат от временни неразположения с различна продължителност; **умората** – тя влияе директно върху скоростта, с която се усвоява навикът.

Психологически се явяват: **отношенията между спортните педагози и обучаваните** – те са важна предпоставка за избягване на отрицателните колебания. Дружелюбните отношения са основно средство за установяване на взаимно доверие; **взаимоотношенията в колектива** – в основата им лежи съревнованието, взаимопомощта и доброжелателното отношение; **съзнателността на бадминтониста** – тя обуславя създаването на положително отношение към предстоящата работа и го прави активен и старателен участник в процеса на формиране на двигателните навиците; **емоционалното състояние** – отразява се върху работоспособността на обучаваните и желанието, с което се включват в работата; **интересите** – колкото са по-силни, толкова по-бързо ще се формират навиците.

Придобиването на специализирани знания и усвояването на навици и умения за бадминтона, се отразява положително върху целокупната личност на играчите, като повишава техните интелектуални възможности. Това позволява те да реагират по-адекватно и целесъобразно на външните въздействия, [9]

Сложните зависимости между старите и новите навици могат да бъдат положителни или отрицателни. В първия случай се наричат **трансфер**, а във втория **интерференция**.

Деавтоматизацията на двигателните навиците се изразява в това, че влошава точността на изпълнението на действието или то се забравя напълно. Тя бива временна или постоянна, пълна или частична. На деавтоматизация са подложени всички навици, когато не се използват продължително време. Най-бързо се деавтоматизират най-сложните и тези, които са образувани последни. Сензорните навици например се разпадат по-бързо от двигателните. Поради това и средствата за тяхното поддържане и продължителността на формирането им трябва да бъдат различни [8]

Причините за деавтоматизирането на навиците при играта бадминтон са **недостатъчното затвърдяване** на техниката на изпълнение на отделните елементи, което се дължи обикновено на липсата на време; **продължителното не използване** на навиците, както и причини от психологичен характер, които са най-многобройни и обикновено пораждаат временна деавтоматизация. Към тях се отнасят напрежението и умората, емоционалното и здравословното състояние, интересите. Всичко това се отразява на точността на движения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процеса на обучение в основните технически елементи от спорта бадминтон е важно спортният педагог добре да познава основните педагогически закономерности свързани с формирането на двигателните навици на обучаваните.

Разучаването на новата двигателна задача от играта бадминтон е необходимо да се осъществява в началото на основната част на заниманията, когато учениците са бодри. Още в самото начало е важно да се създаде правилна зрително-двигателна представа за изпълнение на двигателното действие, което ще се разучава, да се събуди интересът и насочи вниманието на обучаваните към основните моменти на изучаваните двигателни похвати от техниката на бадминтона последователно.

Допуснатите грешки трябва да се отстраняват също последователно, като се започне от най-съществените и постепенно да се върви към по незначителните. Препоръчва се те да се посочват конкретно, да се изтъква точно кое е грешното изпълнение.

Спортният педагог трябва да знае, че тези, които добре са усвоили едно двигателно действие, лесно усвояват друго.

Усвояването на разнообразни двигателни навици подпомага ориентирането в нова, непозната среда, в различни игрови ситуации.

За да бъде успешен учебно-тренировъчния процес по бадминтон е необходимо да се спазват описаните фази за формиране на двигателните навици. Очертава се и необходимостта от задълбочено познаване на основните физиологични и психологически закономерности за формирането им в процеса на обучение.

ЛИТЕРАТУРА

[1]. Гаврийски, В., Д. Стефанова, Е. Киселкова, К. Бичев. Физиология на спорта. Учебник за студентите от НСА. С. 1996.

[2]. Данько, Ю. И. Очерки физиологии физических упражнений. Медицина, М. 1974.

[3]. Илиев, И., Р. Косев, Н. Грънчаров. Приложна физиология в спорта. М и Ф. С. 1982.

[4]. Коробков, А. Нормальная физиология. Высшая школа. М. 1980.

[5]. Костов, К., Теория и методика на физическото възпитание, Бл, 1993

[6]. Коц, Я. Спортивная физиология. Ф и С. М. 1986.

[7]. Момчилова, А., Теория и методика на физическото възпитание, Рс. 1999.

[8]. Пирьов, Г. Д., Педагогическа психология. Н и И., С. 1975.

[9]. Платонов, К. К. Занимателна психология, Народна просвета, С, 1989.

[10]. Рачев К., Теория и методика на физическото възпитание, С, 1989

За контакти:

Илиян Илчев, докторант към катедра "Физическо възпитание и спорт", Русенски университет "Ангел Кънчев", e-mail: IL_@abv.bg.

Докладът е рецензиран.