

При цьому необхідно враховувати тривалість цих періодів та обсяг навантаження у кожному з них. Чим більше навантаження в ударних мікроциклах, тим нижче воно повинно бути у відновлювальних; чим триваліший період напруженої роботи, тим більший повинен бути час, відведений для відновлення.

С.М. Черніна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПИТАННЯ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ

Навчання рухових дій, техніки виконання фізичних вправ, з психологічної точки зору, це процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння цими діями до рівня заучених дій, тобто навичок. Це єдиний процес керування тих, хто навчається, педагогом. Розрізняють три етапи – етап початкового вивчення дії, етап поглибленого, деталізованого вивчення, етап закріплення та подальшого удосконалення. Психологічна структура рухових дій складається з трьох блоків: блок формування моторних інструкцій, блок реалізації, блок контролю та корекції. Характеристика структури дії і процес оволодіння нею забезпечується двома контурами регулювання: зовнішніми та внутрішніми. Уява про рухову дію полімодальна (зір, вестибулярні та слухові процеси) та поліфункціональна (можливість закріплення і перебудови моторних інструкцій – усвідомлення дії). Йде мова про регулюючі функції уяви рухів, самоконтролю рухових дій, інтелектуалізацію навчання, індивідуальний підхід до рухових навичок.