

Билоконь В.П.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ГРИ У ФУТБОЛ СТУДЕНТІВ

В статті розглядається теоретичний аналіз навчання основам індивідуальної гри в футбол. Особлива увага приділяється змісту, системі та принципам спортивного тренування.

Ключові слова: підготовка футболістів, спортивне тренування та методика навчання, навчально – виховний процес, підвищення майстерності.

Билоконь В.П. Методика обучения студентов индивидуальной игры в футбол. В статье рассматривается теоретический анализ обучения основам индивидуальной игры в футбол. Особенное внимание уделяется содержанию, системе и принципам спортивной тренировки.

Ключевые слова: подготовка футболистов, спортивная тренировка и методика обучения, учебно – воспитательный процесс, повышение мастерства.

Bilokon V.P. The methodology of studies to bases of individual playing football of students. This article considers theoretical analysis of learning bases of individual game at football. Great attention is paid to contents, system and principals of sport training. Every country solves tasks of training football – players according to available conditions and possibilities. However there are overall principles which trainers follow during training football – players. On the base of scientific research, foreign and domestic practical experience in Ukraine it is created own system of training football – players which is based at development of manual. The work with football – players requires skilled approach to their training because it is important that after the first trainings an application of existing scientific and methodological as well as practical developments and recommendations actively effects to their training and upbringing. The nature of the game at a defense so that defenders obey a game of a forward and react upon his actions. This can lead to passiveness of defenders. If defenders passively react upon actions of forwards and do not try to effect on their game this can be a mistake. Each defender has to try to force his opponent to apply such game which satisfies this defender and their team. Here a success first of all depends on a result of psychological fight of gamers. He who is able to force upon an opponent own means of game will have an advantage. A defender always has an advantage compared to a forward because a task of a defender do not complicate control of ball. Defenders have to act at conditions of constant activities which not only lighten their task during defense but also is necessary for preparing of attack. A transition from attack to defense need to act fast, smoothly and rightly. An action of organized moving gamers can be sufficient if each of them knows own tasks and each of them is able to realize own tasks at interaction with others gamers. However it requires from each gamer right orientation, good vision of field as well as reasonableness and calm during solving complicated situations. Moreover each gamer has to be disciplined and has to be responsible for their actions to collective.

Key words: training of football – players, sport training and methodological principles of learning, educational and upbringing process, improving mastership.

Актуальність. В кожній країні проблеми підготовки футболістів вирішуються згідно з наявними умовами і можливостями. Однак існують і загальні принципи, якими керуються тренери в підготовці футболістів. На основі наукових досліджень, зарубіжного і вітчизняного практичного досвіду в Україні створюється власна система підготовки футболістів, яку й покладено в основу розробки посібника [1.2.3.4] Робота з футболістами вимагає кваліфікованого підходу до їх підготовки, оскільки важливо, щоб вже з перших тренувань застосування існуючих науково-методичних і практичних розробок та рекомендацій активно впливало на підготовку та виховання футболістів. Характер гри в обороні такий, що захисники підкоряються грі нападаючого і реагують на його дії. Це може призвести, і в деяких випадках призводить до пасивності захисників. Помилкою буде якщо захисники пасивно пристосовуються до нападаючих і не намагаються впливати на їхню гру. Кожен захисник повинен змусити свого суперника застосовувати таку гру, яка задовольняє його і його команду. Успіх тут залежить перш за все від результату психологічних єдиноборств гравців. Перевагу буде мати той з них, хто здатний нав'язати супернику свій спосіб гри. В єдиноборствах із нападаючим завжди перевагу має захисник, оскільки його завдання не ускладнене контролем м'яча. Гравці лінії захисту повинні діяти в умовах невтомної активності, яка не тільки полегшує їхню задачу під час захисту, а ще й необхідна для підготовки атаки [4.5.6]. Перехід від атаки до оборони повинен відбуватися швидко, плавно і скоординовано. Достатньою може бути дія організованого пересування гравців, якщо кожен із них знає свої завдання і здатний їх здійснити в взаємодії з іншими. Однак, це вимагає від кожного гравця правильного орієнтування, гарного бачення поля, розсудливості і спокою під час вирішення складних ситуацій. Крім того, кожен гравець повинен бути дисциплінованим і за свої дії нести відповідальність перед колективом [6.7]

Мета дослідження

Для ведення спортивної боротьби футболістам необхідно володіти складними прийомами техніки гри, уміти доцільно застосовувати їх в складній ігровій обстановці, швидко і своєчасно пересуватися по полю, погоджувати свої дії з діями інших членів команди як під час атаки, так й в обороні. Успішне вирішення задач гри вимагає наявності гарних комбінаційних здібностей і основ індивідуальної гри.

Задачі дослідження

1. На основі аналізу науково-методичної літератури виявити визначаючі чинники навчання основам індивідуальної гри у футбол.
2. Сформулювати комплекс засобів і методів, а також виявити оптимальні навантаження, які сприятимуть навчанню основам індивідуальної гри у футбол.
3. На основі отриманих даних дати рекомендації за темою дипломної роботи.

Методи дослідження

Використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; опитування тренерів з питань структури, значущості і змісту навчання основам індивідуальної гри у футбол; системний аналіз; педагогічні спостереження.

Результати дослідження

Під терміном **спортивне тренування** розуміють процес раціональної підготовки, спрямований на досягнення високих спортивних результатів, побудований на всебічному і гармонійному розвитку футболіста. Таке визначення відображає головні напрями спортивного тренування, оскільки тут вирішуються як специфічні, так і загальноосвітні завдання. Специфічним завданням спортивного тренування є оволодіння знаннями, вміннями і навичками, а також розвиток рухових якостей і здібностей, що створює підґрунтя для досягнення високих спортивних показників.

Загальноосвітні завдання містить більш широкі аспекти спортивного тренування; складовою цього процесу повинне стати зміцнення здоров'я, підвищення загартованості і всебічне виховання гравців. Як відомо, метою спортивного тренування є не тільки досягнення високих спортивних результатів, але й гармонійно розвинута особистість. Всі згадані специфічні завдання повинні вирішуватись в єдності, оскільки вони не тільки не суперечать, але й взаємно доповнюють підкріплюють одне одного. Процес, спрямований на досягнення спортивних результатів без наявності широкої всебічної бази як фізичної, так і психічної, неможливий. Складне і постійне спортивне тренування вимагає від футболіста самопожертви, відмови від повсякденних задовольень, самодисципліни, надзвичайної волі для подолання різноманітних перешкод. Все це під силу долати тільки здоровим, всебічно розвинутим і інтелектуальним особам. Поеднання специфічного і загальноосвітнього завдання під час тренувань безперервно змінюються. Порушення будь-якого із згаданих чинників призводить до недоліків в організації та керуванні тренувальним процесом, що стає причиною деформації спортивної підготовки або громадського життя спортсмена. Метою тренування є досягнення максимальних спортивних результатів. Однак це не слід сприймати в абсолютному розумінні, оскільки воно означає, що тренування спрямовані на розвиток фізичних, психічних спроможностей гравця і на підвищення його виконавчої майстерності. Таким чином, виконавчі можливості талановитого гравця завжди будуть вищими, ніж гравця з недостатнім талантом. Крім того максимальна виконавча майстерність гравця, який тренується п'ять разів на тиждень, при рівній обдарованості буде вища ніж у гравця, який тренується тільки двічі на тиждень і тощо. Висока спортивна майстерність у футболі обумовлена багатьма чинниками. До основних належать вроджені здібності, тобто талант, який є єдиною і найважливішою передумовою досягнення в майбутньому високих спортивних результатів. Під талантом розуміють сукупність задатків, що відповідають специфічним вимогам гри, кращому розвитку рухливості, психічних і функціональних спроможностей, що веде до високої виконавчої спортивної майстерності під час гри.

Система спортивного тренування

За останні роки у футболі досить глибоко розроблено теорію і методику спортивного тренування, яка виходить зі специфічних особливостей гри. Всі його розділи перевірені на практиці та узагальнені в єдину, завершену концепцію під назвою "система спортивного тренування", під якою розуміють єдність теоретичних, методичних і організаційних принципів, що створюють закінчену систему раціональної підготовки спортсменів, спрямовану на досягнення найвищих результатів. Оскільки вона не закрита, її можна безперервно доповнювати, поглиблювати, користуючись результатами найновіших наукових досліджень та практичним досвідом кращих тренерів. Незакінченість, недосконалість, недостатня розробленість системи спортивного тренування у футболі ускладнює можливості досягати високих спортивних результатів. Підґрунтя системи спортивного тренування забезпечується поступовим ростом спортивних досягнень, що є результатом правильного планування величин навантажень на тренувальних заняттях і змаганнях. Знання співвідношення між тренувальними навантаженнями і зростанням спортивних досягнень дає можливість без помилок організувати і здійснювати процес тренувань. На основі наведених знань можна визначити оптимальну організацію тренувального процесу. Організація тренувань повинна відповідати законам адаптації організму і практично забезпечувати підвищення спортивної майстерності.

Вирішальним чинником системи спортивного тренування є особистість тренера, який повинен досконало володіти керуванням тренувального процесу. Тренер теоретично, методично і практично повинен бути озброєним, тобто має володіти досконалими знаннями з біологічних і соціальних наук, вміти використовувати їх в практичній роботі. З цього випливає, що керуванням спортивними тренуваннями вимагає від тренера високої кваліфікації. Всі етапи спортивного тренування тісно між собою взаємопов'язані, і тому кожен наступний є продовженням попереднього і створює єдине ціле; їх наочність в системі тренування відображається в формі відповідних рекомендацій, які стосуються обсягу, інтенсивності тренувального процесу.

Принципи спортивного тренування

Процес спортивного тренування складний і специфічний, тому в практиці існують його чотири загально визнані принципи: принцип всебічності; принцип систематичності; принцип поступового підвищення навантажень; принцип циклічності. Принцип всебічності повністю відповідає змісту цього слова, оскільки стосується гармонійного розвитку особистості гравця, всіх його сторін. Його розглядають як один із засобів виконання загальних завдань спортивного тренування. В більш вузькому специфічному розумінні принцип всебічності розуміємо, як вимогу створити солідні передумови для майбутніх спортивних результатів шляхом всебічної підготовки гравця. Цей шлях складається з систематичного розширення знань, вмінь та навичок з одночасним розвитком якостей і здібностей, які мають вирішальне значення у виконанні прийомів і дій. Обидва принципи однаковою мірою відносяться до рухової і психічної сфери особистості гравця. Гармонійність розвитку гравця обумовлена єдністю організму. Тому розвиток організму повинен здійснюватися у визначених оптимальних пропорціях. Це означає, що розвиток або відставання деяких сторін обов'язково повинні проявитися в розвитку або відставанні інших сторін. Таке явище чітко проявляється у молодих спортсменів, де якість тренування тісно пов'язана зі зростанням рівня загальної тренуваності організму. У дорослих спортсменів це відбувається не так чітко, тому і важливо старанно дотримуватись пропорціонального і гармонійного розвитку.

Принцип всебічності завжди пов'язують із характером конкретного виду спорту. Це означає, що розвиток широкої бази для досягнення високих спортивних результатів повинен виходити з потреб даної спеціалізації. Тому всебічна підготовка футболіста повинна мати свої специфічні риси, які її чітко відрізняють від всебічної підготовки спортсменів в інших видах спорту.

Всебічність сприймається як важлива вимога створення широкої основи у всіх складових частинах тренування. Цей принцип наочно відображає рівень фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовки, зокрема в розумінні необхідності тренування і вдосконалення всіх компонентів діяльності гравця, не виключаючи комбінацій і системи гри. Результатом тут є досконала всебічна підготовленість гравця, здатного виконувати всі вимоги і завдання. Вимоги до всебічності на різних виконавчих рівнях різні. Метою всебічної підготовки молоді є планомірне створення фундаментальних (основних) передумов до досягнення високого рівня майстерності на більш пізньому етапі. Вона ґрунтується на широкому виборі засобів. Всебічність гравців високої кваліфікації, значно вища, а окремі засоби більш тісно пов'язані зі спеціалізацією. Принцип систематичності вимагає безперервності спортивного

тренування. Тренувальне навантаження залишає слід в організмі на обмежений час. Тому поняття "систематичність" включає і необхідність повторення впливу тренувальних навантажень з оптимальним інтервалом відпочинку.

Навантаження і відпочинок — це дві фази, які неможливо відділити одну від одної, оскільки вони є фізіологічним фундаментом розвитку тренуваності. Визначити оптимальне навантаження і оптимальний відпочинок є важливим завданням в практиці тренувань. Взагалі тут діє принцип, згідно з яким при нижчому стані тренуваності тренувальні навантаження будуть меншими, а інтервали відпочинку більш тривалими, а при більш високому стані тренуваності обсяг навантаження, інтенсивності та інтервал відпочинку буде коротшим. Повторення тренувальних навантажень і відпочинку не можна сприймати механічно. Кожне навантаження залишає в організмі відповідний слід, а наступні повторні тренувальні навантаження поглиблюють його не тільки в кількісному, але й в якісному розумінні. Тоді вплив тренування нашаровується, в результаті поступово зростає новий, більш високий рівень виконавчої майстерності.

Це означає, що навантаження в кожному наступному занятті повинне відбуватися на більш високому рівні, ніж було в попередньому. Тут велике значення має дотримання взаємозалежності між тренуванням попереднім і наступним як у кількісному, так й в якісному відношенні. Дотримання принципу систематичності на практиці відбувається не без проблем, оскільки протягом річного циклу змінюється не тільки частота і зміст тренувальних занять, а ще й деякі характеристики рухової діяльності.

Принцип поступового підвищення навантажень виходить з того що, систематичним тренуванням розвиваються функціональні можливості організму, чим підвищується рівень тренуваності. Якби тренувальні навантаження були б більш тривалими, але постійно однаковими, організм перестав би на них реагувати, і тоді розвиток функціональних потужностей уповільниться, а то й зовсім припиниться. Тому необхідно, щоб повторні тренувальні навантаження збільшувались паралельно з розвитком стану тренуваності та щоб утримувалися на досягнутій межі функціонування. Підвищення тренувальних навантажень носить не прямолінійний, а хвилеподібний характер і безперечно підвищується. Змінний рівень тренувальних навантажень обґрунтований тим, що імпульси, які одержує організм таким шляхом, повинні бути стереотипними. Правильне коливання обсягу та інтенсивності навантаження веде до кращих результатів і перешкоджає застою. Поняття про можливості організму завдяки науковим дослідженням за останні роки дуже змінилось. Відомо, що функціональні можливості організму спортсмена хоч і діють під час виконання вправ на межі можливого, але в них ще є достатньо резервів для подальшого розвитку. Для цього необхідно знайти відповідні, перевірені практикою методи. Адже оскільки принцип поступового підвищення навантаження спрямований на досягнення ще вищих спортивних результатів, то повинен постійно зростати. Принцип циклічності побудований на правильному чергуванні навантажень і відпочинку в процесі тренування. Цикли навантажень і відпочинку повторюються в різних періодах тренування і на різному рівні підготовки гравця.

Принцип систематичності і поступового підвищення навантажень проявляється у багаторічному тренуванні і в періодах високих і знижених навантажень, які відповідно чергуються. Така тенденція організації тренувального процесу в річному циклі є очевидною. Це означає, що підготовчий період є періодом високих навантажень. В змагальному періоді підтримується рівень оптимальних навантажень, в перехідному навантаження поступово зменшуються з переходом на відпочинок з одночасною підготовкою до наступного річного циклу тренувань. Така робота в різних періодах річного циклу тренувань є обґрунтованою як по типу, так й по тривалості тренувальних періодів і циклів. Такий принцип роботи з командою проявляється як протягом тренування, так й в організації змагань. Крім того, вони є характерною ознакою раціональної побудови спортивного тренування футболістів.

Зміст спортивного тренування в футболі — це відповідна сукупність знань, навичок і здібностей, якими повинні досконало володіти як кожен окремих гравець, так й вся команда. Тільки тоді гра буде ефективною.

Вимоги до кожного гравця визначені, але оволодіння ними — процес складний і довготривалий, оскільки вони носять комплексний характер. Вони складаються з великої кількості різноманітних компонентів, які поступово об'єднуються в одне ціле, створюючи кінцевий ефект у вигляді висококваліфікованих дій гравців, або як це називають "вміння грати". Основою ігрового вміння є ігровий навичок, тобто володіння окремими компонентами гри (техніка, тактика, фізична, вольова підготовка і тощо). Ігрові навички є ще й основою, на базі якої будується й поведінка гравця під час змагань. Кількісно вони повинні постійно розширюватися і зростати якісно. Навички, якими доводиться оволодівати, відкривають перед гравцем широкі можливості. Ігрові навички поступово взаємно поєднуються, тісно переплітаються між собою, що проявляється в поглибленні творчих здібностей гравців. В механізмі ігрової навички розрізняють три фази: сенсорний, змістовний і пізнавальний процеси. Метою сенсорної фази є точність сприйняття оточення і вибір засобів гри. Її ядром є процеси тактичного мислення, спрямовані перш за все на вибір оптимального рішення ігрових ситуацій і кінцеву моторну або рухову діяльність. Характерною рисою ігрових навичок є їх велика гнучкість і пристосовуваність. Зміст спортивного тренування дуже складний і тому для кращого оволодіння завданнями його розподіляють на окремі компоненти. Зокрема на: - техніко-тактичну підготовку; фізичну підготовку; психологічну підготовку.

Кожен із цих компонентів містить коло завдань, які доводиться вирішувати в тренуваннях. Щоб в результаті такого розподілу компоненти не були ізольованими один від одного, їх необхідно систематизувати, підкреслюючи значення для цілісності гри. Взаємоз'єднанню всіх елементів (частин) у тренуванні слід приділяти безперервну увагу.

ВИСНОВКИ

Методика навчання основам індивідуальної гри в футбол при побудові учбово-тренувального процесу має актуальне і практичне значення. Аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури дозволяє виявити спрямованість учбово-тренувального процесу, об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень, систему їх застосування при навчанні основам індивідуальної гри в футболі.

1. В теорії і практиці фізичного виховання і спортивному тренуванні однієї з найважливіших і актуальних проблем є індивідуальна підготовка футболіста на основі оптимального співвідношення тренувальних дій.

2. Рішення проблеми індивідуальної підготовки футболістів можливо лише на основі експериментального вивчення структури ігрової діяльності спортсменів.

3. Для направленої індивідуальної підготовки футболіста слід визначити початковий індивідуальний рівень розвитку рухових якостей. Для цього потрібно використовувати педагогічні тестові вправи.

4. Визначення ступеня невідповідності між початковими і заданими величинами дозволяє виявити індивідуальні недоліки в рівні розвитку рухових якостей. Це дає можливість оптимізувати процес управління фізичною підготовкою й більш направленої дії на „слабкі” і „сильні” сторони рухових можливостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук - К.: «Олимпийская литература» 2005.- 289 с

2. Малькольмта Кук. 100 одно упражнение для юных футболистов 12-16 лет / М. Кук - М.: АСТ. Астрель, 2003. - 128с.
3. Шамардин В. Н. Медико – биологические основы спортивной подготовки футболистов / В. Н Шамардин – Днепропетровск 1998. – 134 с
4. Cano O. M. Futbol: Entrenamiento global basado en la interpretacion del juego / O. M. Cano – Sevilla: Ed Wanceulen, 2001 – 158 p.
5. Michels R. Team Building: The Road to Success / R. Michels: Cardinal Publishing Group, 2001 – 298 p.
6. Peter R. Fussball von Morgen, Bd 1: Kinderfussball: Offizielles Lehrbuch des Deutschen Fussballbundes Buch // R. Peter, G. Bode – Munster: Philippka – Sportverlag, 2005 – 324 p.
7. Schomann P. Kinderfussball: Ausbilden mit Konzept 1 / P. Schomann, G. Bode. N. Vieth – Munster: Philippka – Sportverlag, 2014 – 368 p.

Брайко Н.И.

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Надано аналіз фізичними вправами, як основним засобом фізичної культури, які сприяють зміцненню здоров'я студентів. В статті розглядаються питання щодо підготовки студентів технічних спеціальностей до їх професійної діяльності.

Ключові слова: засіб, фізичне вдосконалення, фізичні вправи, рухова діяльність.

Брайко Н.И. Занятие физическими упражнениями как основное средство укрепления здоровья студентов. Приведен анализ физических упражнений, как основных средств физической культуры, которые способствуют укреплению здоровья студентов. В статье рассматриваются вопросы подготовки студентов технических специальностей к их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: средство, физическое совершенствование, физические упражнения, двигательная деятельность.

Braiko N.I. employment physical exercises as basic means of strengthening of health of students. The analysis of physical exercises as the main means of physical training in the preparation of students is given. The article is devoted to the preparation of students of technical specialties in their profession. In modern social and economic conditions physical education takes a variety of forms and trends which can only be effective provided that at the lessons it will be considered interest, opportunity and need for studies of selected types of exercises; physical loads are based on differentiated set of tools and systems, graduated physical exercises and regular exercises due to the level of health and youth development. The term "means" is derived from the word "average", "median". Means is that what man is created for a particular purpose. To the means of physical improvement we include physical exercises, improving natural forces and hygiene factors. Physical exercise is the main and specific means of physical perfection, a special type of moving activity through which the action is directed at someone who does. Physical exercises are the moving actions by which it is solved educational, upbringing objectives and tasks of physical development. Repeated execution of moving actions creates moving activity. The forces of nature, hygiene factors are the helpful means. These allow you better and better to use the main means, to create the conditions for the effective influence on those who is involved and the successful organization and reading lessons. Basic and helpful means of physical education should be applied in unity. When certain physical exercise is carried out it is impossible to achieve educational goals and objectives of the formation of physical culture of person. It is necessary repetition of exercises many times (presence of moving activity) in order to improve movement or to develop physical qualities. This moving activity is accompanied by a number of processes in the body.

Key words: means, physical improvement, physical exercises, moving activities.

Постановка проблеми. В сучасних соціально – економічних умовах фізична культура набуває різноманітних форм і напрямів, які можуть бути ефективними лише за умов, якщо на заняттях будуть враховуватись інтерес, можливість та потреба в заняттях обраними видами вправ, фізичні навантаження базуються на диференційованому наборі засобів систем, дозованих фізичних вправ та на систематичних заняттях обумовлених рівнем здоров'я та розвитку молоді [1.2.3.8.11]. Термін «засіб» походить від слова «середній», «серединний». Засіб — це те, що створене людиною для досягнення певної мети. До засобів фізичного вдосконалення відносять фізичні вправи, природні сили природи і гігієнічні чинники (рис.1).

ФІЗИЧНА ВПРАВА — це основний і специфічний засіб фізичного вдосконалення, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється направлена дія на того, хто займається.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ — рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання і завдання фізичного розвитку. Багаторазове виконання рухових дій створює рухову діяльність.

Сили природи, чинники гігієни є допоміжними засобами. За їхнього допомогою повніше і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективного впливу фізичних вправ на тих, хто займається, успішної організації і проведення занять. Основні і допоміжні засоби фізичного виховання повинні застосовуватись в єдності [4.6.8.12]. При виконанні окремої фізичної вправи практично неможливо досягти педагогічних цілей і завдань формування фізичної культури особи. Необхідне багаторазове повторення вправи (наявність рухової діяльності) з тим, щоб вдосконалити рух або розвинути фізичні якості. При цьому рухова діяльність супроводжується цілою низкою процесів, що відбуваються в організмі [5.7.8.10] Виконання фізичних вправ, як зазначається вище, активізує діяльність різних систем і функцій організму і тим самим залишає свій «слід» (ефект) в організмі людини. В процесі багаторазового повторення дій рухові ефекти «слідів» згідно з відкритим Ж.Б. Ламарком закону вправ — «робота будує орган в міру його вживання» накопичуються і сприяють процесу морфологічного, функціонального, соціально-психологічного розвитку особи, що займається. Проте дія руху на організм не обмежується розвитком її тілесних і духовних здібностей. В тій мірі, в якій рух впливає на організм і особу людини, сам організм за допомогою вправ будує свої рухи. Цю другу сторону закону вправи «організація визначає і будує функцію в міру її виконання» вперше сформулював Д. Дідро. Науково її обґрунтував Н.А. Бернштейн (1947), який показав, що з кожним новим рівнем нейрофізіологічної організації, що виникла у зв'язку із зміною умов життя, з'являється можливість реалізації форм рухових дій, що не існували раніше.