

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Герасина Ульяна Валерьевна

- Под **двигательным умением** понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется **сознательным управлением движением**, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов
- **Двигательный навык** — это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

- 1) двигательной одаренности и двигательного опыта обучающегося
- 2) возраста обучающегося
- 3) координационной сложности двигательного действия
- 4) профессионального мастерства преподавателя
- 5) уровня мотивации, сознательности активности обучающегося и др.

Основы формирования двигательного навыка

1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации

Мотивация достижения — выработанный механизм, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» - активность - цель - «достижение успеха».

Основы формирования двигательного навыка

2. Формирование знаний о сущности двигательного действия

Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, называются **основными опорными точками (ООТ)**

Совокупность ООТ, составляющих программу действия, является **ориентировочной основой действия (ООД)**

Основы формирования двигательного навыка

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ

Представления должны включать

- зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- Логический образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;
- Двигательный образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений

Основы формирования двигательного навыка

4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом

К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой **ООТ** сформированы необходимые знания и представления

Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма, переходит в **двигательный навык**

Законы формирования двигательного навыка

1. Закон изменения скорости в развитии навыка
2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.
3. Закон угасания навыка
4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка
5. Закон переноса двигательного навыка

1. Закон изменения скорости в развитии навыка

Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется.

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает.

2. Закон «плато»

Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной.

Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств

3. Закон угасания навыка

Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие

Угасание навыка происходит постепенно

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка

Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания

5. Закон переноса двигательного навыка

Положительный перенос — это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка

Отрицательный перенос — это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка

Структура процесса обучения

по Матвееву Л.П.	по Харбуге Г.Д.и Холодову Ж.К.
Первый этап – ознакомления с двигательным действием	Первый этап – Этап начального разучивания
Этап начального разучивания двигательного действия	Второй – этап углубленного разучивания
Этап закрепления приобретенного элементарного умения	Третий – этап закрепления и дальнейшего совершенствования
Этап обучения применению навыков в различных условиях	

1. Этап начального разучивания

Цель — сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах

Основные задачи.

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.
2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.
3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

2. Этап углубленного разучивания

Цель — сформировать полноценное двигательное умение

Основные задачи

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники
2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники
3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования

Цель — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи.

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия
2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники
3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).
4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств