

# 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