



Министерство здравоохранения Российской Федерации
государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Северный государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Кафедра физической культуры и медицинской
реабилитации**

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ



Физическое воспитание

Вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека

Физическое образование

Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний

Формирование спортивных двигательных умений и навыков

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Передача специальных физкультурных знаний

Воспитание физических качеств

Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок

Силовые способности

Скоростные способности

Выносливость

Координационные способности

Гибкость

При овладении техникой вначале возникает **умение** выполнять двигательное действие, при дальнейшем совершенствовании постепенно переходящее в **навык**



Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок:

- минимума основных знаний о технике действия;
- наличия двигательного опыта;
- достаточного уровня физической подготовленности;
- творческого мышления для построения новой системы движений.



КУДАШКО

Умение и навык отличаются способами управления со стороны сознания

- Многократное повторение **двигательного действия** приводит к автоматическому его выполнению, умение переходит в **навык**.

• **Двигательный навык** - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся минимальным контролем со стороны сознания, высокой прочностью и надежностью исполнения.



При **навыке** сознание направлено на узловые компоненты действия, восприятие обстановки и конечные результаты действия

- **во время бега** сосредоточивают свое внимание на контроле за скоростью;
- **при беге на лыжах** - на изменении рельефа местности, темпе прохождения дистанции и усилиях при отталкивании;
- **при метаниях** - на выполнении мощного финального усилия, т.е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия.



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

:

- **двигательной одаренности** (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- **возраста обучающегося** (дети осваивают движения быстрее взрослых);
- **координационной сложности двигательного действия** (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- **профессионального мастерства преподавателя и тренера;**
- **уровня мотивации, сознательности обучающегося и др.**

Формирование двигательного умения и двигательного навыка

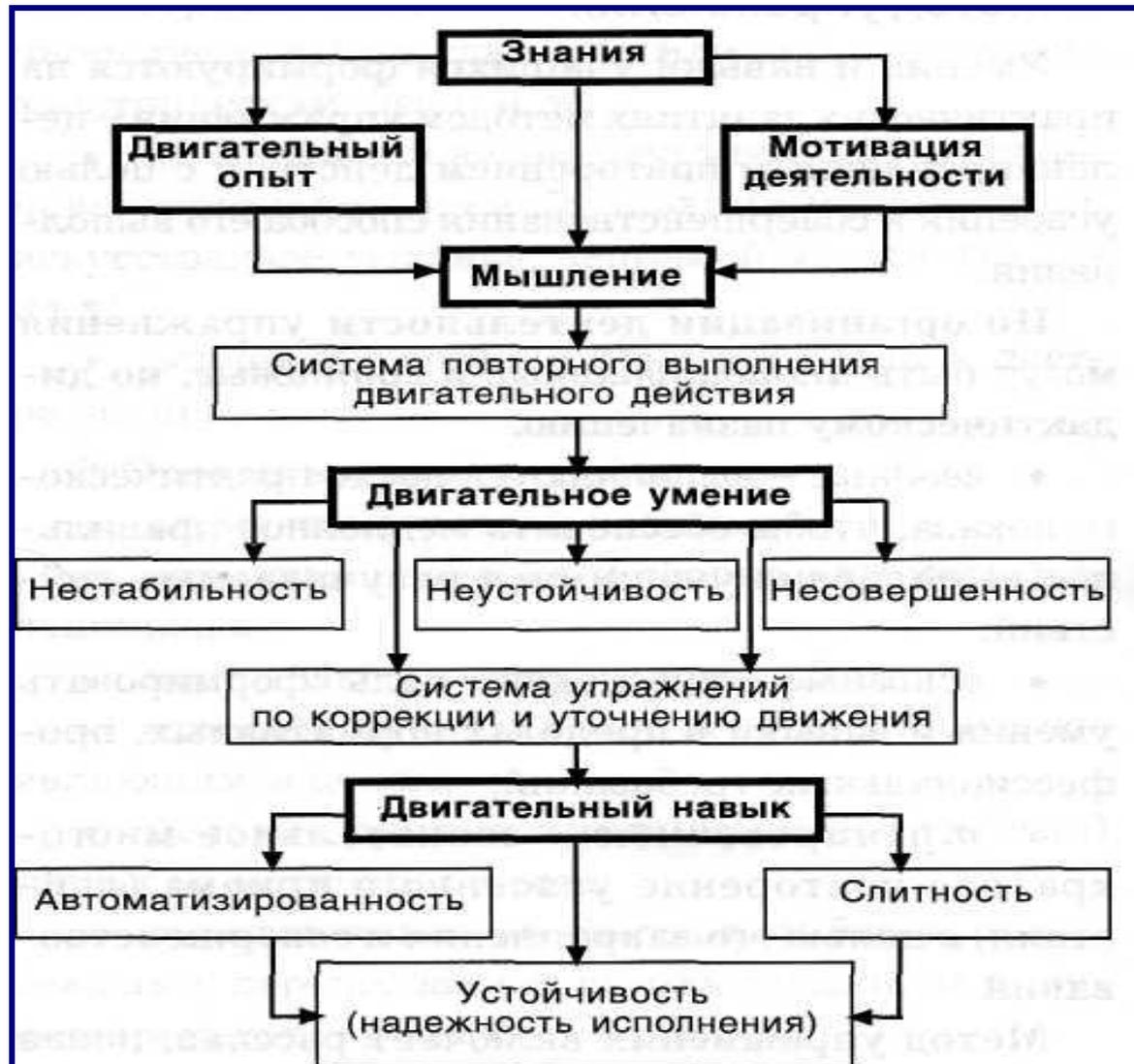


Рисунок. Формирование двигательного умения и двигательного навыка



1-й этап

ОЗНАКОМЛЕНИЕ, ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ РАЗУЧИВАНИЕ ДВИЖЕНИЯ

Краткая характеристика этапа: замедленное выполнение; нестабильный итог; невысокая устойчивость, непрочное, забывание; осознанный контроль действий; излишнее мышечное напряжение, повышенная отрицательная роль сбивающих факторов.

2-ой этап

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ. УГЛУБЛЕННОЕ ДЕТАЛИЗИРОВАННОЕ РАЗУЧИВАНИЕ

Краткая характеристика этапа: невысокая быстрота, нестабильный итог; невысокая устойчивость; непрочное забывание; осознанный контроль действия; возможность увеличения количества повторений за счет нарастания автоматизации движения.

3-ий этап

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА. ДОСТИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное забывание, автоматизм двигательного действия

Последовательность овладения двигательным действием -1

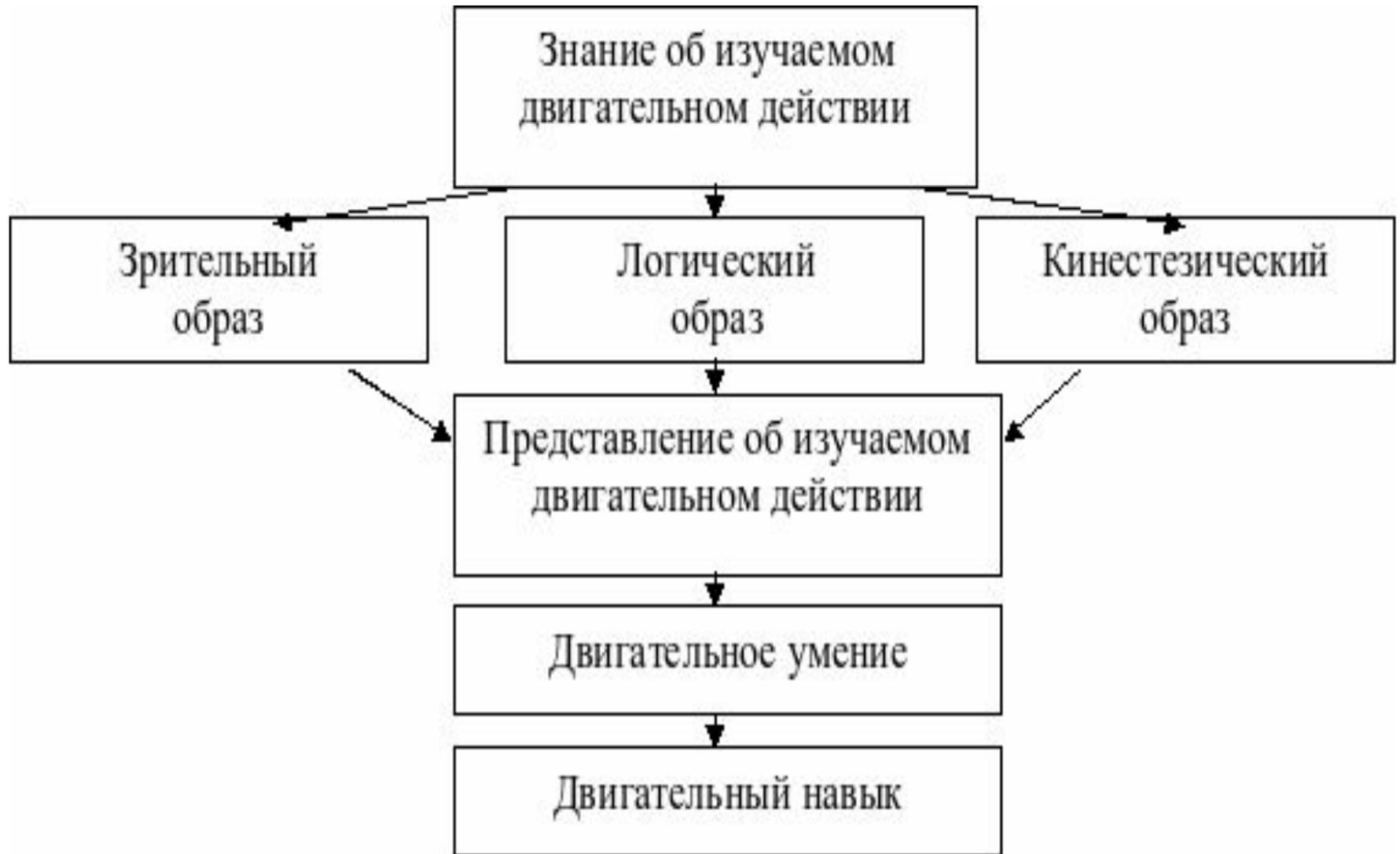
1. *Формирование у занимающихся положительной мотивации.*
2. *Формирование знаний о сущности двигательного действия (освоение основных опорных точек действия - ООТ;).*
3. *Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.*

Эти представления должны включать:

- зрительный образ (опосредованное или непосредственное наблюдение);
- логический (смысловой) образ (рассказ, объяснения, комментарии, сравнения, анализ);
- двигательный (кинестезический) образ (двигательный опыт, ощущения)

4. *Освоение изучаемого двигательного действия в*

Последовательность овладения двигательным действием



**Первые попытки выполнения
сопровождаются
повышенным напряжением всего тела,
лишними движениями,
замедленным и скованным выполнением**



Фазы нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка :

- **Первая фаза** характеризуется иррадиацией нервных процессов и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощенно.
- **Вторая фаза** характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализуются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы «выключаются».
- **Третья фаза** характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений. Проявляются все признаки двигательного навыка.

Законы

формирования двигательного навыка

1. закон изменения скорости в развитии навыка,
2. закон «плато» (задержки) в развитии навыка,
3. закон отсутствия предела в развитии навыка,
4. закон угасания,
5. закон переноса навыка и др.

1. Закон изменения скорости в развитии навыка

Навык формируется постепенно и неравномерно:

- а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, затем качественный прирост навыка замедляется (быстро схватывается основа действия и долго осваиваются детали);
- б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает (незаметные качественные накопления со временем проявляют себя в виде повышения уровня владения действием).

2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка

Длительность задержки в развитии навыка обусловлена двумя причинами:

- а) внутренней, когда незаметные приспособительные изменения в организме медленно переходят в заметные качественные улучшения навыка;
- б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

Если причина появления задержки определена правильно, то для ее преодоления потребуются только время (внутренняя причина) или существенное изменение средств, методов и методических приемов обучения (внешняя причина).

3. Закон угасания навыка

- Проявляется, когда действие длительное время не повторяется.
- Вначале возникает неуверенность в двигательном действии, затем теряется способность к точной дифференцировке движений, затем теряется способность выполнять сложные действия.
- Полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка

- Совершенствование двигательного действия продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания или спорта

5. Закон переноса двигательного навыка

- **Положительный перенос** - когда ранее сформированный навык облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основное условие - наличие структурного сходства в технике движений (н-р, велосипед обычный и горный).
- **Отрицательный перенос** – когда уже имеющийся навык затрудняет образование нового. Происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствии в основном звене (н-р, прыжки через козла и через коня).

Отрицательное взаимодействие навыков можно устранить, если преподаватель указывает ученику основные опорные точки (ООТ), в которых нежелателен перенос, а ученик осознанно их отрабатывает.

Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при освоении техники в таких видах, как легкая атлетика, гимнастика, акробатика и др.

Структура процесса обучения и особенности его этапов

Обучение - это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития качеств, необходимых для выполнения каких-либо функций.

Обучение включает в себя учение и преподавание.

- **Учение** - это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками.
- **Преподавание** - это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями, уметь регулировать:

- *прилагаемые усилия,*
- *быстроту выполнения,*
- *форму, амплитуду,*
- *направление движения.*

Этапы процесса обучения двигательным действиям

- 1. Этап начального разучивания.
- 2. Этап углубленного разучивания.
- 3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

1. Этап начального разучивания

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

Основные задачи:

- Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.
- Создать двигательные представления по ООТ (элементам действия).
- Добиться целостного выполнения двигательного действия на уровне первоначального умения.
- Предупредить/устранить значительные искажения в технике.

Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок. На этапе начального разучивания типичны следующие двигательные ошибки:

- а) лишние, ненужные движения;
- б) искажение движения по амплитуде и направлению;
- в) нарушение ритма двигательного действия;
- г) закрепощенность движения.

Продолжительность этапа начального разучивания зависит от:

- 1) степени сложности техники изучаемого действия;
- 2) уровня подготовленности;
- 3) индивидуальных особенностей;
- 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

2. Этап углубленного разучивания

Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи:

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

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования

Цель - двигательное умение перевести в навык.

Основные задачи:

- Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
- Довести технику до совершенства.
- Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

Причины, влияющие на продуктивность навыка

объективные

субъективные

физиологические

психические

Конструкция оборудования

Состояние оборудования

Условия работы

Утомление

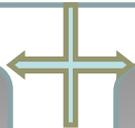
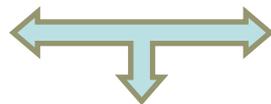
Состояние здоровья

Отношение к деятельности

Уверенность в своих силах

Настроение

Динамика навыка



ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ

ЭТО ЖЕ СУПЕР



**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!!!**