

**Формирование двигательного
навыка и этапы обучения
движениям**

- **Двигательный навык** — форма двигательных действий, выработанная по механизму условного рефлекса в результате соответствующих систематических упражнений.
- **Формирование двигательного навыка** последовательно проходит три фазы: генерализации, концентрации, автоматизации.

- *Фаза генерализации* характеризуется расширением возбудительного процесса. Это расширение происходит за счет вовлечения в работу лишних групп мышц, неоправданно большим напряжением работающих мышц и т. п. Движения скованы, угловаты, некоординированные и неточны, неэкономичны.
- Фаза генерализации сменяется *фазой концентрации*, когда излишне разлитое возбуждение благодаря дифференцированному торможению концентрируется в нужных зонах головного мозга. Исчезает излишняя напряженность движений; они становятся скупыми, точными, свободными, их выполнение становится значительно более стабильным.
- В *фазе автоматизации* навык настолько уточняется и закрепляется, что выполнение необходимых движений становится как бы автоматическим и не требует деятельного контроля сознания.

- **Координация движения** — согласованная деятельность мышечных групп, относящихся к разным сегментам тела. Само регуляция скелетных мышц осуществляется за счет физиологических механизмов, находящихся непосредственно в мышечных волокнах. Эти механизмы обеспечивают изменение кровообращения в различных участках капиллярного русла, регулируют участие двигательных единиц в сокращениях и т. д.
- **Двигательная единица** состоит из мотонейрона (двигательной нервной клетки), нервного волокна и группы мышечных волокон.

Этапы обучения движениям

- **Двигательное умение** — это такая степень владения техникой двигательного действия, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью и нестабильностью выполнения. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении способствует переходу умения в навык. Это достигается постоянным уточнением, повторением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное — автоматизированный характер управления движением.
- **Двигательный навык** — это оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизмом (минимальный контроль со стороны сознания) управления движениями, высокой прочностью и надежностью их выполнения.

Процесс обучения двигательному действию включает три этапа:

- *Первый этап* — ознакомление, первоначальное разучивание движения.
- *Второй этап* — углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.
- *Третий этап* — формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

Структура процесса обучения и особенности его этапов

С учетом указанных особенностей формирования начального двигательного умения **на первом этапе обучения ставятся задачи:**

1. Сформулировать целостное представление о двигательном акте, основанное на понимании его сути.
2. Пополнить двигательный опыт занимающихся студентов теми элементами, которые нужны для освоения нового действия.
3. Добиться выполнения действия целиком.
4. Устранить ненужные движения, излишнее мышечное напряжение.

Дидактические задачи на втором этапе обучения:

1. Углубить понимание закономерностей изучаемых движений;
2. Добиться освоения и уточнения диалектики изучаемого действия;
3. Добиться четкого, свободного и слитного выполнения двигательного действия в целом.

Частные задачи третьего этапа обучения:

1. Закрепить освоенную технику двигательного действия наряду с дальнейшим уточнением ее деталей;
2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
3. Обеспечить целесообразное применение усвоенного действия в различных внешних условиях и в соединениях с другими действиями;
4. Обеспечить совершенное владение двигательным действием при максимальных физических усилиях.

Методы обучения движениям

При изучении движения используются:

- *целостный метод разучивания*, когда движение разучивается комплексно. Этот метод наиболее приемлем при разучивании не очень сложных в техническом отношении движений;
- *метод разучивания по частям*. Этот метод применяется в практике реже, поскольку при его использовании требуется дополнительное обучение для целостного разучивания движений;
- *метод разучивания с помощью подводящих упражнений* заключается в изучении таких упражнений, которые подведут к более быстрому усвоению изучаемого упражнения на основе положительного переноса двигательных навыков.