

Теория и методика физической  
культуры

**ОБУЧЕНИЕ  
ДВИГАТЕЛЬНЫМ  
ДЕЙСТВИЯМ**

Лекция №6

# План лекции

- **1. Двигательные умения и навыки.**
- **2. Взаимодействие двигательных навыков.**
- **3. Структура процесса обучения двигательным действиям.**

# Обучение

- *«Это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями и приобретение таким путём необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний».*



- Овладение ~~каким бы то ни было~~ <sup>наглядно-чувственными знаниями</sup> двигательным действием начинается с формирования системы знаний о параметрах его техники и способах её выполнения.
- *Знания – это обобщённое отражение в человеческом сознании объективного мира, окружающей действительности.*

```
graph TD; A[Знания – это обобщённое отражение в человеческом сознании объективного мира, окружающей действительности.] --> B[Наглядно-чувственные знания]; A --> C[Словесно-логические знания];
```

Наглядно-чувственные знания

Словесно-логические знания

# Двигательные умения и навыки

# Двигательное умение

- приобретенная на основе знаний и опыта способность не автоматизировано управлять движениями в процессе двигательной деятельности.



# Умение характеризуется

- повышенной концентрацией внимания на компонентах движения;
- не стабильными способами решения двигательной задачи
- излишним мышечным напряжением;
- большим количеством лишних движений;
- большой затратой энергии;
- быстрым утомлением.

# ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК

- это автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии.



# Навык характеризуется

- устойчивостью и надежностью выполнения двигательного действия;
- способностью сохранять его эффективность при различных неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии, сниженных физических возможностях (утомлении), неблагоприятных внешних условиях и других помехах.

знания

мышление

двигательный  
опыт

**ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ**

Неавтоматизированное  
управление

Относительная  
расчленённость  
движений

Нестабильность  
действия



# СТЕРЕОТИПНОЕ ПОВТОРЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Автоматизированное  
управление  
движениями;  
концентрация  
внимания  
на цели и  
условиях действий

Слитность  
движений  
(операций)

Устойчивость,  
стабильность,  
надёжность  
действия

## Двигательный навык



На основе ранее усвоенных знаний и навыков формируются **двигательные умения высшего порядка.**

- **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ ВЫСШЕГО ПОРЯДКА** – это такой уровень овладения двигательным действием, при котором проявляется способность к самостоятельному решению новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности

- «Переделка» техники, связанная с прочными навыками, представляет собой задачу значительной трудности. Поэтому следует подчеркнуть опасность превращения в навык нерациональных и тем более явно ошибочных способов выполнения двигательных действий.

# Взаимодействие двигательных навыков



# Положительный перенос

- такое взаимодействие навыков, когда ранее усвоенные двигательные действия содействуют более быстрому усвоению новых

# Отрицательный перенос

- когда ранее усвоенные навыки не помогают, а наоборот, тормозят процесс усвоения новых движений.

# **Структура процесса обучения двигательным действиям**



**этап начального разучивания**

**этап углубленного разучивания**

**этап закрепления и совершенствования**

# Цель этапа начального разучивания

- создание модели предстоящего действия, формирование двигательного умения

# Задачи этапа

- осмысление задач обучения;
- проверка правильности созданного представления;
- корректирование созданного представления;
- освоение элементов и частей двигательного действия;
- выполнение двигательного действия в целом;
- устранение ошибок.

## Главные ошибки

- Под «ошибкой» понимается выполнение упражнения с отклонением от модели техники, которое оказывает ощутимое влияние на результат действия.

Главные ошибки

Второстепенные  
ошибки



# **Основные причины ошибок и пути их устранения**

# Неправильное представление

- Разъяснить, повторить, нарисовать, показать, продемонстрировать наглядные пособия

# Недостатки общей и специальной физической подготовки

- Выделить, какого качества недостает для повышения функциональных возможностей, разработать программу физической подготовки.

# Недостатки волевой подготовленности (нерешительность, боязнь, неуверенность в своих силах)

- Выяснить причину, облегчить выполнение, обеспечить безопасность, улучшить страховку.



# Нарушение последовательности обучения

- Изменить последовательность обучения, возвратиться к предыдущему материалу, то есть восстановить методику обучения

# Отрицательный перенос навыков

- Временное прекращение обучению двигательному действию, начать обучение упражнению сходной структуры

# Утомление

- **Дать отдых**

# Неблагоприятные условия выполнения упражнения

- Устранить недостатки, например, сменить инвентарь. Постепенно приучать к неблагоприятным условиям



# Цель этапа углубленного изучения

- совершенствование двигательного умения и перехода его в двигательный навык.

# Задачи этапа

- Уточнение техники двигательного действия по кинематическим, ритмическим и динамическим характеристикам.
- Углубление и расширение созданного представления об изучаемых движениях.
- Формирование навыка, то есть свободного и стабильного выполнения двигательного действия.
- Создание предпосылок для вариативности реализации навыка.

# Цель этапа закрепления и совершенствования

- формирование умения высшего порядка, то есть реализация сформированного навыка в условиях его практического применения на соревнованиях, в быту, в производственной и военной деятельности.



# Задачи этапа

- Добиться надежного и вариативного выполнения двигательного действия в меняющихся условиях максимальных физических и психических напряжений
- Завершить работу над индивидуализацией и перестройкой техники действий с тем, чтобы максимально использовать особенности телосложения и физической подготовленности занимающихся.



# Вариативность двигательного действия на этом этапе достигается:

- \* При усложнении внешних условий (разные места занятий, метеорологические условия, внешние помехи и др.)
- \* Изменением физического и психического состояния занимающихся (устомление, волнение, отвлечение внимания, различные сбивающие факторы).
- \* Возрастающими физическими нагрузками в усложненных условиях (бег по песку, гребля или плавание с увеличенным сопротивлением воды и т.д.).

# Принципы обучения

- 1. Сознательности и активности
- 2. Наглядности
- 3. Доступности и индивидуализации
- 4. Систематичности
- 5. Последовательности
- 6. Прочности