

**Двигательные умения и  
навыки как предмет обучения  
в физическом воспитании**

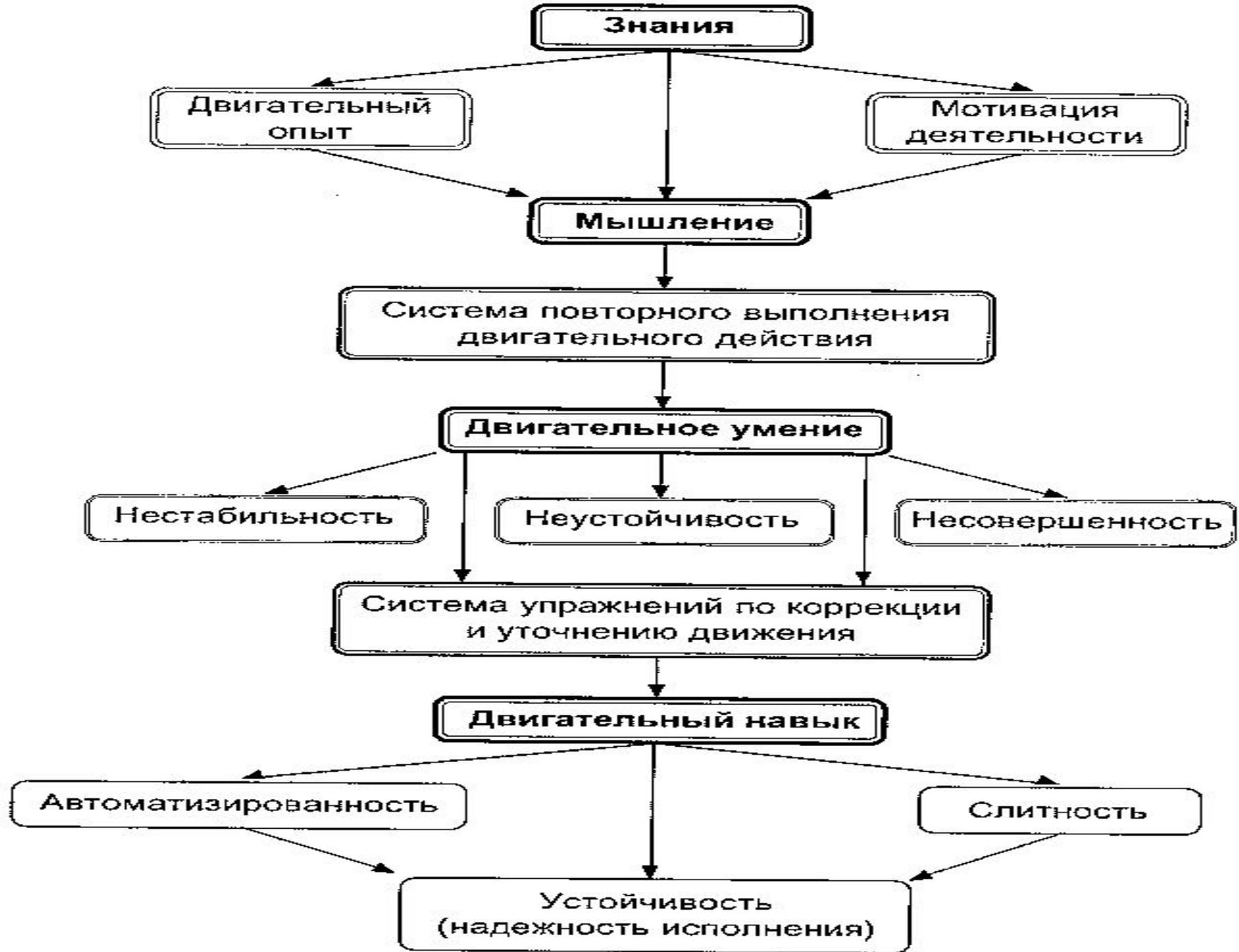
Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» (Л.П. Матвеев, 1983).

# Под **двигательным умением**

понимается такая степень  
владения двигательным  
действием, которая  
характеризуется  
сознательным управлением  
движением,  
неустойчивостью к действию  
сбивающих факторов и  
нестабильностью итогов.

- Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия.
- В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки.

Дальнейшее  
совершенствование  
двигательного действия при  
многократном повторении  
приводит к  
автоматизированному его  
выполнению, т.е. умение  
переходит в навык.



# **Двигательный навык -**

это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

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

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

# **Основы формирования двигательного навыка.**

**Под теорией**

**или**

**концепцией обучения**

понимается совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления.

Овладение двигательным действием  
осуществляется в следующей  
методической последовательности:

*1. Формирование у занимающихся  
положительной учебной мотивации.*

Мотивация - совокупность стойких  
мотивов, побуждений, определяющих  
содержание, направленность и характер  
деятельности личности, ее поведение.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности:

*2.Формирование знаний о сущности двигательного действия.*

Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого - выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности:

## *2. Формирование знаний о сущности двигательного действия.*

По терминологии Михаила Михайловича Богена (1985),

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).

Создание ООД является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности:

### *3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.*

Эти представления должны включать:

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

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности:

*4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом.*

Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения движений с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем чтобы качественнее и быстрее осваивать движения.

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

При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения).

- Первая фаза, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц.
- Вторая фаза характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений.
- Третья фаза характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений.

- Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов:

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.

## 1. Закон изменения скорости в развитии навыка.

Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная неравномерность характерна для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

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

Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

- а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;
- б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

## **3.Закон угасания навыка.**

Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие.

## **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.

проявляется положительный и отрицательный перенос навыков.

*Положительный перенос* - это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главном звене техники двигательных действий.

*Отрицательный перенос* - это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном звене.

**Структура процесса  
обучения и  
особенности его  
этапов.**

# Обучение -

это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им 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.

Весь процесс обучения  
двигательным действиям  
включает в себя три этапа,  
которые отличаются друг от  
друга как частными  
задачами, так и  
особенностями методики.

## ● 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.

Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок.

- На этапе начального разучивания наиболее типичны (т.е. имеющие массовый характер) следующие двигательные ошибки:
  - а) лишние, ненужные движения;
  - б) искажение движения по амплитуде и направлению;
  - в) нарушение ритма двигательного действия;
  - г) закрепощенность движения.

- Основной путь исправления ошибок: необходимо указать на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие (в частности, контрастные) задания.

- Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от:
- 1) степени сложности техники изучаемого действия;
- 2) уровня подготовленности занимающихся;
- 3) их индивидуальных особенностей;
- 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

## 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.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств.

1. Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.
2. Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме.
3. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов:

- а) цели и задачи упражнения;
- б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями;
- в) дозирование упражнений;
- г) контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление!!!

### **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.

- На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.