

Формирование двигательного навыка



Понятийный аппарат

Формирование двигательного навыка –
это процесс формирования способности к
осуществлению того или иного движения без
сознательного контроля.

Двигательный навык –
это приобретенная способность
вызывать заранее определенный
результат движения с максимальной
уверенностью.

Задачи

Обучая двигательным действиям, решают следующие конкретные задачи:

1. Формировать «начальную школу движений», т. е. «научить управлять движения, выполняемыми основными звеньями двигательного аппарата, на основе чего будет создана база для более сложных форм двигательной деятельности.

2. Обучить тем действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения или как средства подготовительные, избирательно действующие на развитие физических качеств.

3. Сформировать, а также довести до определенной степени совершенства основные двигательные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Двигательный навык:

- Автоматизированное управление движениями
- Концентрация внимания на цели и условиях действия
- Устойчивость, надежность действия
- Стабильность

1. **Автоматизированное управление движениями** – это определяющая особенность навыка. При этом сознание высвобождается от постоянного контроля за деталями движений, облегчается функционирование высших механизмов управления движениями; мышление может переключаться на результат и условия действия. Но автоматизированное управление движениями в двигательном навыке все-таки происходит сознательно. Человек приказывает себе в нужный момент выполнить действие, контролирует ход его выполнения и результат, может изменить движение или прекратить его.

2. **Слитное выполнение движений** при навыке проявляется в легкости, взаимосвязанности двигательного действия.

3. **Надежность двигательного действия** при навыке характеризуется сохранением его эффективности при различных неблагоприятных факторах: психологические состояния (волнения, страх и др.); сниженные физические возможности, вызванные утомлением, недомоганием; неблагоприятные внешние факторы. Надежность двигательного действия тесно связана с его вариативностью.

- **Двигательные умения являются переходными ступенями, стадиями формирования двигательного навыка в тех случаях, когда нужно добиться прочного совершенного владения техникой какого-либо двигательного действия.**
- **Иногда двигательные умения играют вспомогательную роль, служат подводящими упражнениями при обучении двигательным действиям. В таком случае их не нужно доводить до навыков.**
- **Двигательные умения имеют образовательную ценность, так как в их основе лежит активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Значение двигательных навыков определяется следующими особенностями.**

Стадии формирования двигательных навыков

Процесс формирования правильных двигательных навыков у детей дошкольного возраста представляет собой фундамент для дальнейшего развития и совершенствования их в школьные годы.

Физиологической основой формирования двигательных навыков является образование системы временных связей в коре больших полушарий мозга, динамического стереотипа. В этом закономерном процессе различаются три стадии.

- **I стадия — формирования первоначального умения** - короткая по времени, когда дети знакомятся с новым движением, характерна широким иррадированием процесса возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. В связи с этим у детей наблюдается неуверенность в движениях, общая напряженность мускулатуры, наличие лишних движений, неточности в пространстве и во времени. Это происходит вследствие распространившегося иррадиирующего процесса возбуждения и на другие центры двигательного анализатора.
- **II стадия более продолжительная по времени.** Она отличается процессом специализации условного рефлекса. На протяжении этой стадии развития навыка у детей в порядке повторных упражнений правильность разучиваемых движений постепенно улучшается. Это происходит в силу уточнения отдельных двигательных рефлексов и всей их системы в целом. Вторая стадия характерна постепенным развитием внутреннего дифференцировочного торможения, ограничивающего распространение процессов возбуждения, повышением роли второй сигнальной системы. В связи с этим ребенок проявляет большую осознанность задач и собственных действий.
- **III стадия — стабилизация навыка, упрочение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия.** Ребенок уже овладевает навыком. Движения его делаются произвольными, экономными, свободными, достаточно точными, при ведущей роли второй сигнальной системы. Он самостоятельно и уверенно выполняет действие с осознанием его основной задачи, может применять выработанный навык в возникающей реальной ситуации (игровой и жизненной). Кроме того, на этой стадии развития навыка вырабатываются дополнительные двигательные реакции в соответствии с различными вариантами техники движения.

Этапы обучения двигательным навыкам

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения.

Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

Первый этап – начальное разучивание движения

- На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его.
- Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте.

Второй этап – углубленное разучивание движений

- На **втором этапе** (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки.
- Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

Третий этап – закрепление и совершенствование

- На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение.
- Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.