

ЗАКОНОМЕРНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

А. К. ЛОБАСТОВ

*Учреждение образования «Белорусский государственный
университет информатики и радиоэлектроники»
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

В процессе обучения физическим упражнениям человек в результате многократных попыток найти правильное решение двигательной задачи наконец находит оптимальный способ ее решения. В повседневной жизни в этом случае принято говорить, что человек уже умеет выполнять движение (умеет писать, читать, ходить).

Всякий произвольный двигательный акт человека характеризуется двумя взаимосвязанными сторонами: двигательной и смысловой. Произвольным является такое движение, в управление смысловой частью которого возможно вмешательство сознания человека. Приобретенная на основе знаний и опыта способность неавтоматизированно управлять движениями в процессе двигательной деятельности является умением.

Умение выполнять двигательное действие у учащихся формируется на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок в результате ряда попыток сознательно построить заданную систему движений. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания: вначале движения характеризуются нестабильностью выполнения упражнений, излишним мышечным напряжением, большим количеством лишних движений, большой затратой энергии, что приводит к быстрому утомлению.

В процессе обучения движениям умения могут нести вспомогательную функцию. Во-первых – формирование умений является предпосылкой для последующего формирования двигательных навыков. Во-вторых, когда необходимо освоить подводящие упражнения для последующего разучивания более сложных двигательных действий.

Двигательный навык – это автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии. Автоматизированным движением считается такое, в котором двигательная часть выполняется за счет управления низшими отделами центральной нервной системы, а смысловая – высшими характерные особенности навыка:

1. Автоматизация управления движениями – определяющая и ценная особенность двигательного навыка. Сознание освобождается от необходимости постоянно контролировать детали движений, что, во-первых, облегчает функционирование высших механизмов управления движениями и, во-вторых, позволяет переключить внимание на результат и условия выполнения действия.

2. Меняется роль сознания. Автоматизированное управление движениями при навыке не означает их неосознанность. Освобождаясь от участия в контроле за выполнением каждого отдельного движения в сложном двигатель-

ном акте, сознание меняет свою роль. Оно выполняет пусковую, контролируемую и регулирующую роль.

3. Улучшается координация движения, что создает условия для более эффективного решения двигательной задачи.

4. Увеличивается значение мышечного чувства и изменяется роль зрительного контроля.

Значение двигательных навыков:

- повышается надежность и стабильность технического выполнения упражнения. Даже при значительной степени утомления выполняется с достаточной четкостью;

- экономятся психические силы, т.к. участие сознания незначительно;

- экономятся физические силы в связи с более координированной деятельностью органов и систем;

- улучшается результат действия, сокращается время, необходимое для подготовки к действию и его выполнению.

К. Ушинский отмечал, что если бы человек не имел способности к навыку, то не мог бы продвинуться ни на одну ступень в своем развитии, задерживаемый беспрестанно бесчисленными трудностями, которые можно преодолеть только навыком, освободив ум и волю для новых работ и для новых побед.

Двигательные навыки занимают большое место в жизни человека, как одна из сторон его готовности к деятельности – трудовой, военной, спортивной и в повседневной жизни. Чем больше запас навыков, тем разностороннее и эффективнее будет деятельность.

По мере формирования навыка, у учащихся появляется возможность строить различные варианты двигательного акта, сохраняя основу техники.

Спортивная деятельность тесно связана с формированием так называемых умений высшего порядка, то есть умения применять приобретенный навык в различных условиях, умения выбрать для каждого случая наилучшие варианты двигательного действия, которые позволили бы наиболее успешно решить двигательную задачу.

Список литературы

1. Гордеева, Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия / Н.Д. Гордеева. – М. : Тривола, 1995. – С. 58–59.

2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген – М. : ФиС, 1985. – С. 59–60.

3. Сатиров, Г.Н. Статья в журнале «Физическая культура в школе», 1976. – № 10. – С. 14.

4. Лях, В.И. Физическая культура в школе. – 2005. – №1. – С. 18–19.

5. Лях, В.И. Физическая культура в школе. – 2006. – №1. – С. 45–52.

6. Гимнастика и методика преподавания : учебник для ин-тов. физ. культ./ под ред. В.М. Смолевского. – М. : ФиС., 1987. – 336 с.