

Технология формирования двигательных навыков.

Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависят от многих причин. Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков ("положительный перенос") происходит в тех случаях, когда в технике, движениях есть сходство (например, приземление в прыжках с высоты, в высоту с места и с разбега). "Отрицательный перенос" может возникнуть при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы. Поэтому нельзя, например, обучать на одном занятии приземлению после прыжков в длину и в высоту с разбега. По мере упрочения двигательных навыков появляется возможность преодолеть их отрицательное взаимодействие.

Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств. Например, с развитием силы, быстроты в прыжках, метании, улучшается техника их выполнения и повышаются количественные показатели.

Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание, связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, требуют длительного срока.

Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности, также положительные эмоции на занятиях.

В формировании двигательного навыка исследователи Н. А. Бернштейн и П. К. Анохин выделяют три стадии. Эти физиологические закономерности представлены в такой последовательности: I стадия - иррадиация; II - специализация и III стабилизация условно-рефлекторного акта.

I стадия - формирование двигательного навыка, короткая по времени. Она направлена на создание первоначального умения. Для нее характерно широкое иррадиирование процесса возбуждения и недостаточное внутреннее торможение при ознакомлении ребенка с новым движением.

II стадия - более продолжительна по времени. Она характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность разучиваемого движения постепенно улучшается. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. На этой стадии ребенок проявляет большую осознанность задач и своих собственных действий.

III стадия - стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа. Ребенок овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными и раскованными.

Обучение двигательным действиям требует физического, а также интеллектуального и волевого напряжения. Создание эмоционально положительного отношения ребенка, спокойной обстановки при выполнении двигательного задания играет важную роль в решении обучающих задач. Ничто не должно отвлекать ребенка во время обучения двигательных упражнений, увлекающая детей методика вызывает эмоциональный подъем. Формирование двигательных навыков у детей требует учета индивидуальных типологических особенностей нервной системы, оказывающих влияние на темп их усвоения, приобретения двигательного опыта, уровня развития физических качеств и двигательных навыков.

Обучение требует умственного, физического и волевого напряжения поэтому необходима спокойная обстановка и эмоционально - положительное состояние психики детей. И. А. Павлов утверждал, что образование новых временных связей происходит эффективно, когда кора больших полушарий мозга свободна от посторонних раздражителей извне, т. е. когда ничто не отвлекает внимание ребенка во время обучения. Следовательно, только в условиях обеспечивающих сосредоточенность внимания и восприятия детей обучение дает наиболее эффективные результаты.

Таким образом, процесс формирования двигательных навыков у дошкольников имеет определенную закономерность и педагогу необходимо соблюдать ряд условий на каждой стадии формирования навыка.

Этапы обучения двигательным навыкам:

В теории физического воспитания двигательное умение определяется, как степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык - это степень овладения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано, и действия отличаются высокой надежностью.

Формирование двигательного навыка представляет собой процесс образования динамического стереотипа при взаимодействии 1-й и 2-й сигнальных систем с преобладающим значением 2-й сигнальной системы.

Процесс обучения двигательным навыкам проходит в определенной последовательности и системе. Исследования особенностей поэтапного разучивания движений с ребенком дошкольного возраста проводились А. В. Кенеман, Э. Я. Степаненковой, И. В. Полтавской и другими педагогами. Ими выделено 3 этапа обучения двигательным навыкам: 1) первоначальное разучивание; 2) углубленное разучивание; 3) закрепление навыка и совершенствование техники.

Первоначальное разучивание. На первом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформированность умения выполнять его в общих чертах (освоить основу техники). При этом наблюдается излишнее мышечное напряжение, неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами.

Углубленное разучивание. Задача второго этапа - создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко и слитно выполнять их.

Закрепление навыка и совершенствование техники. Задача третьего этапа — закрепление приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается совершенствование техники движений.

Следовательно, этапы обучения физическим упражнениям - это педагогический процесс взаимной деятельности воспитателя и ребенка, направленный на освоение последним двигательного действия.

Исходя из процесса усвоения движения, воспитатель использует разнообразные методические приемы. Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действий, использует словесные поощрения, обращает внимание ребенка на его ошибки. Воспитатель следит за выполнением упражнений каждым ребенком, он подходит к ним, дает указания, что позволяет детям осознанно стремиться к качественному и точному выполнению движений.

На втором этапе обучения движениям ребенок уже знаком, педагог предлагает изменить исходное положение. Просит ребенка проанализировать, как выполняют действия товарищи.

Педагог предлагает вспомнить и рассказать, как выполняются упражнения. При этом ребенку дается план-схема. Такое напоминание вызывает идеомоторное представление, ребенок вспоминает последовательность движений и осознанно выполняет. У него активизируется внимание, память, мышление, появляется желание правильно и красиво выполнять движения.

На третьем этапе обучения движений ребенок сознательно воспринимает задание, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движений. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения. Педагог на этом этапе может использовать счет, творческие задания. Для совершенствования двигательных навыков на III этапе обучения детям предлагают выполнить отработанные физические упражнения в форме соревнования. Соревнования используют и как прием, который помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, и как метод совершенствования двигательных навыков физических способностей, и как средство воспитания морально-волевых качеств.

Таким образом, формирование системы двигательных умений и навыков - одни из задач физического воспитания. И воспитателю необходимо знать закономерности этого процесса, чтобы правильно построить содержание каждого этапа обучения двигательному действию.