

**Яфасов М., Севедин С.В.®**

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,  
г. Казань,

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания,  
«Казанский государственный энергетический университет», г. Казань

## **ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

### *Аннотация*

*В статье описаны закономерности формирования двигательных навыков, стадии формирования двигательных навыков и этапы обучения двигательным навыкам.*

**Ключевые слова:** двигательные умения, моторика, развитие, формирование, навыки, физическое воспитание.

**Keywords:** motor skills, development, formation, skills, physical education.

Развитие моторики необходимо для гармоничного развития ребенка, его физического развития, координации движений, роста интереса к различным типам транспортных средств, доступных ребенку, а также для позитивного поведения и позитивных личностных качеств.

В процессе обучения правильным движениям у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к их деятельности, а значит, цель действий, организованность, дисциплина, а все это вместе способствует формированию широко развитой личности.

Двигательные действия и двигательные навыки имеют определенные различия, которые возникают из-за природы контроля движений и выражаются в различной степени мастерства действия.

Формирование двигательного навыка — это процесс создания способности выполнять определенное движение без сознательного контроля [1].

Скорость и сила формирования моторики зависит от многих причин.

Ранее приобретенные навыки могут облегчить или затруднить развитие нового навыка. Позитивное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в ситуациях, когда есть сходство в технике движения (например, спуск с высоты, положение стоя и бег). «Негативный перенос» может происходить при обучении движениям с разными заключительными стадиями. Так что невозможно научить приземлению за одно занятие, например, после длинных и высоких прыжков с разбега.

По мере развития моторики становится возможным преодолеть их негативное взаимодействие.

Формирование моторики происходит в единстве с развитием физических качеств. Например, с развитием силы улучшаются скорость в прыжках, техника метания, аппликации и увеличиваются количественные показатели.

Длительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например, для высокоскоростных силовых ациклических движений (прыжки, метания), связанных с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и времени, требуется длительное время. Формирование двигательного навыка зависит от правильного выбора методов и приемов обучения. На скорость формирования моторики влияют психологический настрой (осознание задач, мотивация к деятельности) и положительные эмоции на занятиях [2].

Физическая основа для выполнения двигательных навыков — это конструкция временной системы коммуникации в коре головного мозга, динамический стереотип. В этом естественном процессе есть три уровня.

Навыки проектирования на этапе I сначала недолговечны, поскольку дети привыкают к новому движению, что отражается в широком свете процесса стимулирования в коре головного мозга и отказе от внутренних запретов. В этом состоянии дети испытывают неуверенность в движениях, общее напряжение мышц, наличие лишних движений, неточности во времени и времени. Это связано с распространением процесса разряда, а также на другие части моторного анализатора.

Этап II длится долго. Для него характерен профессиональный подход к конкретной ситуации. С таким уровнем развития навыков у детей с помощью серии повторяющихся упражнений точность выученных движений будет постепенно улучшаться. Это связано со спецификацией уникальных характеристик автомобиля и его общей системы. Второй этап характеризуется медленным развитием внутренней фрагментации для предотвращения распространения развлекательных программ и возрастанием роли второй шоу-программы. В этом случае ребенок показывает большее понимание своих функций и действий.

Однако развитие моторики на этом этапе происходит волнообразно. Это определяется как внесенные улучшения или предпринятые действия. Исследования показывают, что в процессе постепенного улучшения качества двигательной активности во время тренировки такое изменение темпа является признаком раннего обучения. По мере дальнейшего совершенствования и совершенствования моторных навыков в гибкой коре головного мозга формируется сложная временная коммуникационная система.

III этап - стабилизация навыков, укрепление динамического стереотипа, соответствующего основному образу действий. У ребенка уже есть способности. Его движения становятся произвольными, экономичными, свободными, достаточно точными, с ведущей ролью второй сигнальной системы. Он совершает действие самостоятельно и уверенно при реализации своей основной задачи, может использовать развитые способности в создаваемой реальной ситуации (игре и жизни). Кроме того, на этом этапе развития навыков развиваются дополнительные двигательные реакции по разным вариантам двигательной техники [3].

Физическая культура - основа повседневного развития. Регулярные физические упражнения, а также двигательная активность, увеличивают активность сердечно-сосудистой системы, дыхания и нервов, укрепляют костно-мышечную систему. Они повышают сопротивляемость ребенка болезням, сопровождая защитные силы организма. Чем больший диапазон движений контролирует ребенок, тем больше вероятность развития ощущений, восприятий и других психических процессов, тем более полным является его развитие.

Обучая в процессе физического воспитания, они преследуют цель обучения, которая состоит в формировании и доведении определенного уровня совершенства моторики, навыков и связанных с ними знаний. При этом основной упор в тренировках делается на рациональные двигательные действия, включая взаимосвязанные системы движений.

Таким образом, специфика двигательных действий и регулярность физических навыков, а также формирование двигательных навыков и умений во многом являются предопределенными терапевтическими особенностями физического воспитания студентов [4].

#### **Литература:**

1. Грохольский, Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации, АФВ и СРБ/ Г.Г Грохольский. – М., 1992. - 44с.

2. Гогун, Е.Н Психология физического воспитания и спорта/ Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М., 2000. – 95с.
3. Гужаловский, А.А. Основы методики и теории физической культуры: учебник для техникумов физической культуры/ А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 234с.
4. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности)/ Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983.- 395 с.