

- ФОРМИРОВАНИЕ  
ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ И  
НАВЫКА У ФУТБОЛИСТОВ

# Спортивная подготовка (2 этапа)

```
graph TD; A[Спортивная подготовка (2 этапа)] --> B[1. Обучение - это процесс направленный:]; A --> C[2. Тренировка этап подготовки направленный:];
```

**1. Обучение - это процесс направленный:**

- На освоение технических приемов игры;
- На освоение простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

**2. Тренировка этап подготовки направленный:**

- На закрепление и совершенствование всех технических приемов;
- На закрепление и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- На развитие физических и морально-волевых качеств.

-Обучение и тренировка – это многолетний специально организованный единый педагогический процесс. Между ними нет резкой грани, т.к. обучая, мы одновременно тренируем, а тренируя обучаем.

# Схема формирования двигательного навыка.



# Знания о сущности двигательной задачи и пути её решения ( за счет)

```
graph TD; A[Знания о сущности двигательной задачи и пути её решения ( за счет)] --> B[Наблюдения образца показ]; A --> C[Комментария сопровождающего]; C --> D[Цель: обратить внимание ученика именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения.];
```

Наблюдения образца показ

Комментария сопровождающего

Цель: обратить внимание ученика именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения.

## Представления о действии:

- Зрительный образ двигательной задачи и способ её решения (основанный на наблюдении).
- Логический (смысловой) образ – (основанный на объяснении –комментарии)
- Кинестезический образ способа решения (основанный на ранее сформировавшихся представлениях – «накопленный двигательный опыт» и (или) на ощущениях, возникающих в попытках решить двигательную задачу частично или целиком)

# ЗНАНИЯ + ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Возможно выполнение действия в  
целом  
т.е. формируется

***ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ.***

это

Уровень владения  
двигательным  
действием, который  
отличается:

- необходимостью сознательного контроля,
- невысокой быстротой,
- неустойчивостью к сбивающим факторам,
- малой прочностью запоминания

# ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК – ЭТО



Уровень владения двигательным действием, который отличается:

- минимальным участием сознания в контроле действия (т.е. действие выполняется автоматизировано)
- высокой быстротой
- стабильностью результатов
- устойчивостью к сбивающим воздействиям
- высокой прочностью запоминания.

**В основе формирования двигательных умений и навыков лежат:**



- закономерности образования условных двигательных рефлексов и целых их систем в виде динамических стереотипов в корковой деятельности.

## **Формирование двигательного навыка три фазы (стадии)**



1 Фаза – (генерализации) – характеризуется иррадиацией нервных процессов и вовлечением в работу многих мышц, невысокой скоростью, напряженностью, неточностью.

2 Фаза – (концентрации) – характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений, исчезновением напряженности, повышением скорости и точности двигательного навыка.

3 Фаза – (автоматизации) – характерна автоматизацией двигательного навыка, осуществлением его без осознания, снижением доли участия активных мышечных усилий в осуществлении движения, что обеспечивает экономность энерготрат.