


Понятия: «Двигательное умение», «умение высшего порядка». Физиологические обоснования формирования двигательного умения и двигательного умения высшего порядка.

Работу выполнила:
Лебедева Анастасия.

- В процессе физического воспитания занимающихся обучают различными двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, в целях познания закономерностей движения своего тела.
- При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык и умение высшего порядка.



Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Признаки умения:

- 1) управление движением происходит неавтоматизированно;
- 2) способ решения задачи нестабилен;
- 3) длительность этапа зависит от способностей обучаемого и обучающего, сложности двигательного действия и других причин.

В процессе дальнейшего освоения приема, по мере увеличения количества повторений при относительно постоянных условиях обучения, формируется двигательный навык.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Признаки навыка:

- 1) отдельные движения, входящие в двигательное действие выполняются автоматически;
- 2) автоматизация не снимает ведущей роли сознания;
- 3) сознание направленно на узловые компоненты действия, на творческое решение двигательной задачи;
- 4) обладает высокой устойчивостью;
- 5) целостное выполнение двигательного действия, повышенная точность, совершенный ритм, экономное выполнение и др.;
- 6) повышается роль двигательного анализатора, снижается роль зрительного при выполнении действия.

Двигательное умение высшего порядка» -
способность человека выполнять двигательное действие (решать двигательную задачу) в реальных условиях жизни и спортивной деятельности.

Характерные признаки двигательного умения высшего порядка (ДУВП):

- 1) повышенная роль пусковой функции сознания;
- 2) движения входящие в состав двигательного действия, могут выполняться автоматизировано и могут попадать под контроль сознания при необходимости их коррекции;
- 3) проявляются всегда в условиях целостной деятельности.

- **Умение высшего порядка** – выполнение двигательных действий автоматически, без непосредственного контроля сознания, включение только тех групп мышц, которые обеспечивают двигательное действие.

- **Значение ДУВП:** 1) приспособления сформированного навыка к изменяющимся условиям процесс творческий, интенсивно развивающий интеллектуальную составляющую двигательной деятельности; 2) выражает прикладной характер физического воспитания, является основой повышения спортивного мастерства.
- **Разновидности ДУВП:** 1) умение эффективно использовать приобретенные навыки параллельно или в разнообразной последовательности; 2) умение одновременно использовать два или несколько навыков; 3) умение последовательно использовать два или несколько навыков.



Спасибо за внимание!