

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Красноярский государственный педагогический университет  
В.П. Астафьева

# Понятие


**«двигательное умение»,**

**«умение высшего порядка».**

**Физиологические обоснования  
формирования двигательного  
умения и двигательного умения  
высшего порядка**

Составитель: Александрова Е.А.



A collection of gold trophies and medals with red, white, and blue ribbons. The trophies are arranged on a white surface, and the ribbons are draped across them. The background is a soft, out-of-focus light color.

**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.**



## **Двигательное умение**

**это такая степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления.**



**Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок:**

- необходимого объема знаний о технике действия;**
- наличия двигательного опыта;**
- достаточного уровня физической подготовленности, при творческом мышлении в процессе управления движениями.**





*Характерными признаками двигательного умения являются:*

- Управление движениями происходит неавтоматизировано.
- Сознание ученика загружено контролем каждого движения.
- Невысокая быстрота выполнения действия.
- Действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления.
- Неустойчивостью к действию сбивающих факторов.
- Нестабильность результатов действия.






# *Умение высшего порядка*

**ЭТО ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ АВТОМАТИЧЕСКИ, БЕЗ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ СОЗНАНИЯ, ЛЕГКО И СВОБОДНО, ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ТОЛЬКО ТЕХ ГРУПП МЫШЦ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЗАДАННОЕ ДВИГАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, НЕСМОТРИ НА РАЗНООБРАЗНЫЕ СБИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ.**





The background of the image shows a collection of gold trophies and medals. The trophies are of various shapes and sizes, some with intricate designs. The medals are circular and feature a central emblem. The ribbons are red, white, and blue, and are draped over the trophies and medals. The overall scene is brightly lit, highlighting the metallic sheen of the awards.

**Умения высшего порядка связаны также с самостоятельным решением новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности.**

**Например, в спортивных играх и единоборствах они теснейшим образом связаны с интеллектуальной деятельностью занимающихся. Чтобы целесообразно применять знания и навыки в игре, нужно уметь наблюдать, ориентироваться, разгадывать намерения противника, быстро находить решения и др. Поэтому в спорте именно умения высшего порядка являются конечной целью обучения. Они формируются в течение всей спортивной жизни занимающихся.**



A row of gold trophies with blue, white, and red ribbons. The trophies are arranged in a line on a white surface. The ribbons are draped over the trophies, creating a decorative effect. The background is a plain, light-colored wall.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**