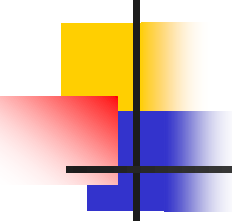


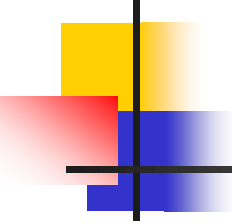
Психологические основы формирования двигательного навыка

Манжелей Ирина Владимировна,
доктор педагогических наук,
Тюменский госуниверситет



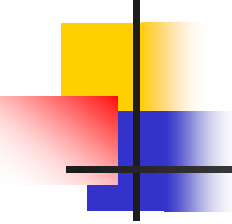
План лекции:

- Двигательное действие, навык и умение: понятие и структура
- Этапы формирования двигательного навыка
- Закономерности обучения двигательным действиям.



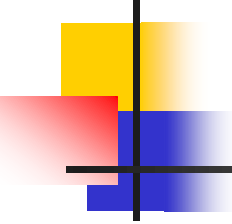
Деятельность-

специфический вид человеческой активности, направленный на преобразование действительности и самого себя.



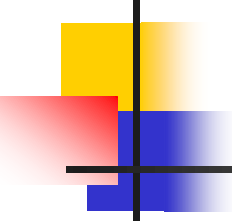
Структура деятельности:

- МОТИВЫ;
- цель;
- действия;
- операции.



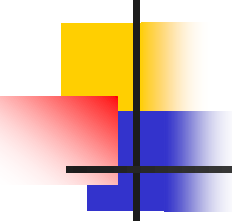
Действие-

часть деятельности, имеющая вполне
осознанную цель.



Умение-

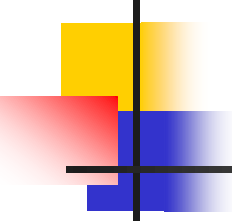
элементы деятельности, позволяющие
что-либо выполнять с высоким
качеством.



Навыки-

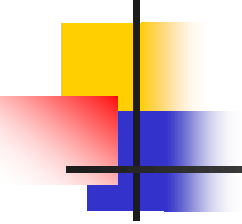
элементы деятельности, выполняемые
с высокой степенью автоматизации.

Умения и навыки бывают
двигательными, познавательными,
теоретическими.

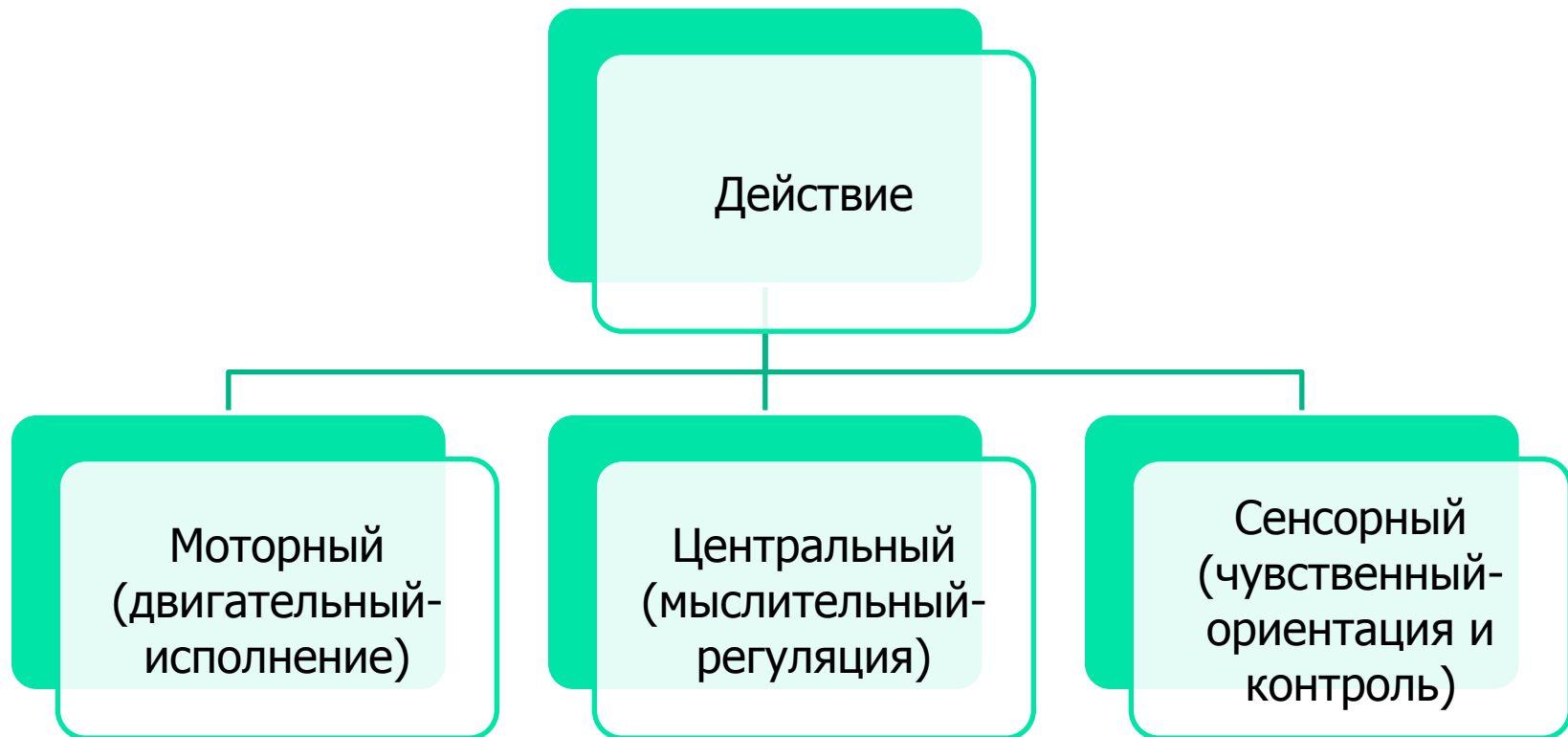


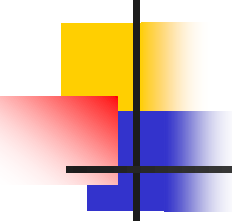
Двигательный навык —

сложнокоординационный двигательный акт, включающий в себя условно-рефлекторные и безусловно-рефлекторные элементы.

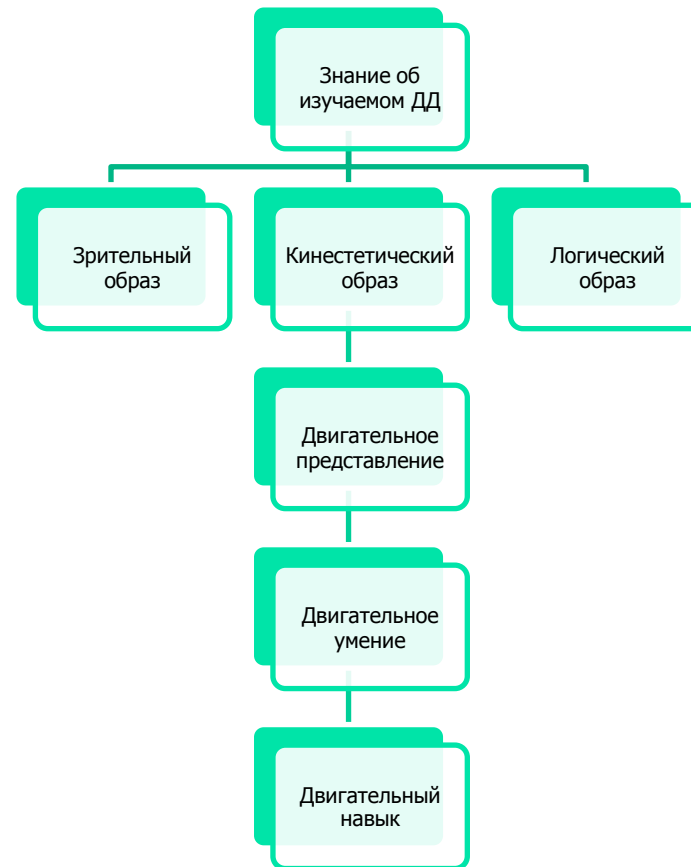


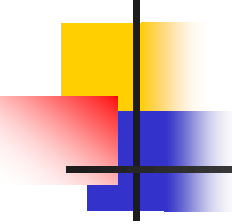
Компоненты действия



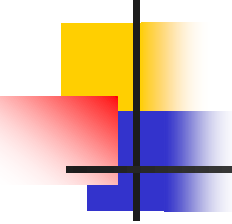


Психологическая структура ДД

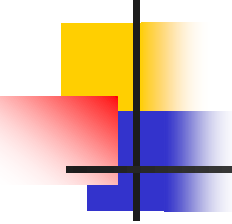




Умение- невысокая быстрота
и устойчивость, непрочное
запоминание, развернутая
ООД, осознанный контроль
во всех ООТ, нестабильный
ИТОГ.



Навык- высокая быстрота и
устойчивость, прочное
запоминание, свернутая
ООД, подсознательный
контроль по некоторым ООТ,
стабильный итог.



При автоматизации действий:

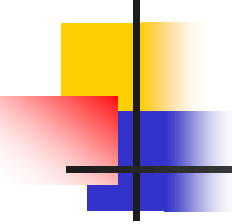
навыки сливаются в единый целостный акт;

исчезают лишние движения,

уменьшается количество ошибок;

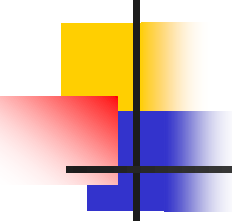
контроль за действием смещается с процесса на результат;

возрастает скорость выполнения действия.



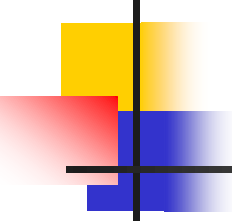
Этапы формирования ДД:

- Начального разучивания
- Углубленного, детализированного разучивания
- Закрепления и совершенствования



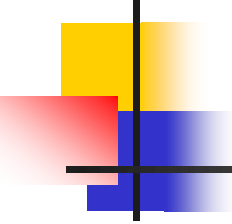
Этап начального разучивания

Действие выполняется в «грубой форме», начинает формироваться программа действия, но представление, лежащее в его основе недостаточно детализированное и точное.



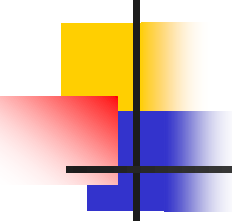
Этап углубленного разучивания

Формируется умение воспроизводить действие в деталях по всем основным параметрам (временным, пространственным, силовым), исправляются ошибки в деталях. Продолжается формирование более точного и детального представления как программы действия.



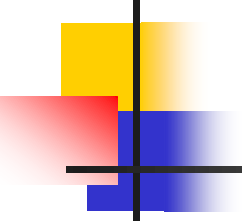
Этап закрепления и совершенствования

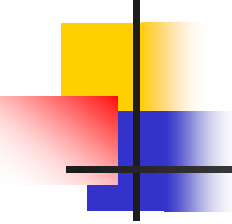
Заканчивается формирование программы действия, создается его точный образ с четким представлением каждой детали и их связей в общей структуре.



Логика формирования ПДД

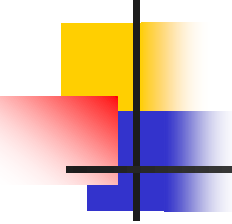
От общего схематичного, нерасчлененного, преимущественно зрительного образа (1 этап) к расчлененному, детализированному зрительно-двигательному образу (2 этап) и, наконец, к свернутому, обобщенному, преимущественно двигательному образу (3 этап).

- 
-
- При формировании двигательного навыка следует опираться на систему законов, сформулированную М.М.Богеном.



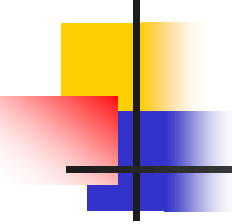
Закон изменения скорости формирования навыка

свидетельствует, что в простых движениях осуществляется быстрое освоение действия в начале обучения, а затем совершенствование замедляется. В сложных движениях – наоборот: сначала освоение затруднено, потом наблюдается качественный прирост.



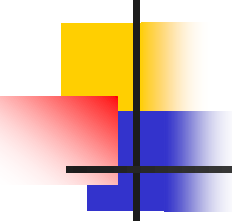
Закон «плато»

предупреждает, что задержки в формировании навыка обусловлены внутренними (необходимость адаптации) или внешними (неправильная методика или недостаточный уровень развития физических качеств) причинами.



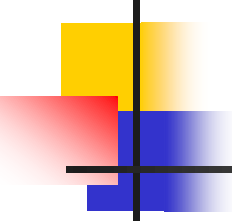
Закон угасания навыка

указывает, что данное явление происходит постепенно, при длительном перерыве в выполнении действия, но навык исчезает не полностью и быстро восстанавливается.



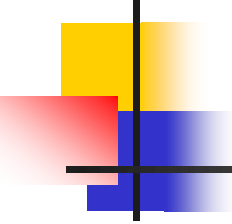
Закон отсутствия предела в развитии навыка

свидетельствует, что
совершенствование навыка
происходит на протяжении всего
периода занятий избранным видом
спорта.



Закон переноса двигательного навыка

предупреждает, что сформированные ранее навыки как положительно, так и отрицательно влияют на освоение других навыков, о чем следует помнить, определяя последовательность обучения.



Двигательный динамический стереотип

образуется при повторении в одной и той же последовательности двигательных актов, объединяемых в целостное упражнение (Крестовников А.Н.). Д.д.с. является физиологической основой формирования двигательных навыков. По мере формирования Д.д.с. наблюдаются стадии генерализации (иррадиации возбуждения по коре), концентрации (образования рабочей мозаики возбужденных и заторможенных нейронов) и стабилизации. Д.д.с. легче образуется при циклических движениях, чем при ациклических. При утомлении, перетренированности, перерывах в занятиях происходит нарушение Д.д.с. и дезавтоматизация двигательного навыка.