

## Энциклопедия физической культуры ребенка.

### Двигательный навык



**А. Щербак,**

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

*Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание.  
2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–6.*

**Аннотация.** Статья посвящена фундаментальному вопросу освоения ребенком двигательных действий. Указаны причины продолжительности формирования двигательного навыка и сопутствующие фазы протекания нервных процессов. Описывается алгоритм формирования двигательного навыка, а также законы, которым он подчиняется.

**Ключевые слова:** двигательный навык, законы формирования двигательного навыка, мотивация, основные опорные точки, фазы протекания нервных процессов.

**Д**вигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, которая характеризуется автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения [1].

К завершению дошкольного возраста следует сформировать навыки основных видов движений: ползание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, ловля и метание предметов. Это необходимо для эффективного решения двух жизненно важных двигательных задач: перемещения тела и предметов в пространстве [3].

Автоматизация обеспечивает воспроизведение движений-штампов при минимальном контроле со стороны сознания, которое в основном направлено на восприятие изменяющегося пространства.

Например, дети обращают внимание на:

- ориентиры во время ходьбы (бега) «змейкой»;
- изменение трассы при передвижении на лыжах;
- наличие препятствий при прыжках.

При формировании двигательного навыка необходимо помнить ряд положений:

1. Не каждое двигательное действие нужно доводить до навыка (это зависит от степени его повседневного использования [3]).

2. Продолжительность перехода от двигательного умения до уровня навыка зависит от:

- врожденной моторной одаренности и двигательного опыта ребенка (чем его больше, тем быстрее изучаются новые движения);
- возраста детей;
- сложности двигательного действия (чем оно сложнее, тем длительнее процесс);
- компетентности инструктора по физической культуре (умение организовать образовательный процесс в соответствии с принципами физического воспитания [6–8]);
- уровня мотивации ребенка.

3. Следует учитывать фазы протекания нервных процессов [3].

**Фаза иррадиации** (возбуждение или торможение в центральной нервной системе). При выполнении нового двигательного действия в коре головного мозга возбуждаются как нервные центры, которые обеспечивают выполнение данного движения, так и центры, не участвующие в работе. Если соседние центры возбуждены примерно одинаково, то вовлекаются в работу «лишние» мышцы. В этом случае наблюдаются неэффективные движения для выполнения физического упражнения. Если соседние центры сильно возбуждены, это может привести к препятствию основного движения (закрепощению).

**Фаза концентрации** (формирование двигательного умения). После повторений физических упражнений возникает возбуждение в тех центрах коры головного мозга, которые непосредственно обеспечивают выполнение движения, а соседние центры «выключаются», что соответствует уровню двигательного умения – способности сознательно управлять движением. Однако этот уровень еще отличается неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов [1]. Например, ребенок, научившийся выполнять физическое упражнение в физкультурном зале, начинает допускать ошибки при его выполнении на уличной площадке.

**Фаза автоматизации** (формирование двигательного навыка). Многократное повторение физических упражнений в различных вариантах приводит к тому, что возбуждение из коры мозга переходит в подкорковые образования. Двигательное действие может совершаться автоматически, без контроля сознания.

## Алгоритм формирования двигательного навыка

### 1. Формирование положительной мотивации

Инструктор по физической культуре, приступая к обучению детей, должен побуждать их к новым двигательным действиям. Путь к достижению такой цели состоит в том, чтобы привлечь, удержать и направить внимание ребенка. В результате дошкольники демонстрируют:

- осознание двигательных задач;
- готовность или желание воспринимать;
- избирательное (произвольное) внимание [2].

Затем необходимо создать условия для активного интереса ребенка к физкультуре, когда он откликается на внешний стимул педагога. Стремление к занятиям физической культурой формируется у детей поэтапно. Последовательно наблюдаются:

- подчиненный отклик (ребенка не спрашивают вначале, хочет ли он вообще заниматься);
- добровольный (знает, что сегодня будут занятия, готовится к ним);
- положительная реакция (спрашивает, когда снова физкультура, и с удовольствием занимается).

### 2. Формирование знаний о двигательном действии

Знания детей формируются на основе наблюдения за выполнением физического упражнения и прослушивания комментария, которым сопровождается показ [7].

В ходе объяснения педагог:

- перечисляет действия (например: «Руки вверх!»);
- объясняет причинно-следственные связи («Необходимо отрывать пятки от пола, чтобы присесть с прямой спиной»);
- комментирует действия («Я наклоняюсь с прямыми ногами»);
- делает замечания (указывает на ошибки).

### 3. Создание представления о двигательном действии по основным опорным точкам

Для успешного выполнения движения ребенок должен узнать о его основных опорных точках (ООТ). Например, чтобы прыгнуть в длину с места, надо сгибать ноги как в исходном положении, так и при приземлении.

Представления об ООТ включают [7]:

- зрительные (возникают при непосредственном и опосредованном наблюдении);
- смысловые (в ходе рассказов, объяснений, бесед, анализа);
- двигательные (в процессе двигательного опыта, телесных ощущений при выполнении физических упражнений).

Совокупность основных опорных точек, из которых состоит упражнение, – это ориентировочная основа действия (ООД). Ее создание – ключевой момент, кото-

рый зависит от подбора общепедагогических и специфических методов физического воспитания [4, 5].

#### **4. Освоение изучаемого двигательного действия**

Успешность полного освоения двигательного акта зависит от того, как сформирована его ООД (ориентировочная основа действия).

Первые попытки в фазе иррадиации сопровождаются повышенным напряжением мышц, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Детям необходимо держать под контролем все ООТ (основные опорные точки). Именно это концентрирует внимание. Для того чтобы ребенок не отвлекался, заниматься физическими упражнениями следует в привычных условиях. Любые изменения ухудшают качество выполнения движений.

Для закрепления и совершенствования физического упражнения следует его анализировать, давать оценку выполнению. Чтобы сформировать двигательный навык, его необходимо многократно повторить для устранения ошибок.

**Формирование навыка** происходит согласно следующим законам:

##### **1. Закон изменения скорости в развитии навыка**

Скорость развития может быть:

- вначале быстрой, затем медленной – наблюдается при овладении легкими физическими упражнениями, когда дети быстро схватывают основу техники и долго осваивают ее детали (например, ребенок 3–4 лет способен ходить и бегать, но, чтобы научиться выполнять это в колонне по одному по периметру зала, ему требуется несколько месяцев);
- вначале медленной, затем быстрой – при освоении сложных физических упражнений, когда ребенок разучивает подводящие упражнения, а потом соединяет их в целое (например, для прыжка в длину с разбега необходимо научиться бегать, отталкиваться для прыжка и приземляться).

##### **2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка**

Длительность задержки объясняется следующими причинами:

- внутренняя (функциональные адаптационные изменения в организме, которые влияют на развитие физических качеств и в дальнейшем – на успешное выполнение навыка);
- внешняя (неправильная методика преподавания).

Для преодоления внутренней причины требуется только время, для внешней – изменение средств и методов обучения [4, 5].

##### **3. Закон угасания навыка**

Угасание навыка происходит постепенно (например, длительное время не повторяется действие из-за болезни). Ребенок начинает испытывать неуверенность в своих силах и ошибается, выполняя физические упражнения. Затем нарушается точность движений, что может привести к потере способности делать сложные двигательные действия. Тем не менее навык полностью не исчезает: он быстро восстанавливается после повторений.

#### 4. Закон переноса двигательного навыка при освоении техники основных видов движений

Существуют следующие переносы навыков:

- **положительный** (ранее сформированный навык помогает становлению нового; например, для успешного метания мячика на дальность положительным будет навык метания мячика над волейбольной сеткой);
- **отрицательный** (ранее сформированный навык затрудняет образование нового часто при сходстве в подготовительных фазах движений; например, навык прыжка в длину с места толчком двумя ногами мешает усвоению прыжка в длину с разбега с толчком одной ногой).

В заключение отметим, что вопросы формирования двигательных навыков как фактора успешного жизнеобеспечения ребенка являются фундаментальными для физической культуры личности.

#### Источники

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2014.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка // Дошкольное воспитание. 2018. № 4.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка // Дошкольное воспитание. 2018. № 6.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общепедагогические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 3.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Принципы государственной политики в сфере образования // Дошкольное воспитание. 2019. № 4.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общеметодические принципы занятий физической культурой // Дошкольное воспитание. 2019. № 5.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические принципы занятий физической культурой // Дошкольное воспитание. 2019. № 6.

#### Encyclopedia of physical culture of the child.

#### Motor skill

A. Shcherbak

**Abstract.** The article is devoted to the fundamental issue of the development of a child's motor actions. The reasons for the duration of the formation of motor skills, the accompanying phases of the flow of nerve processes are indicated. An algorithm for the formation of a motor skill is described, as well as the laws by which it obeys.

**Keywords:** motor skill, laws of motor skill formation, motivation, main reference points, phases of nervous processes.

