

Развитие двигательных способностей и формирование жизненно - важных двигательных умений и навыков.

Двигательными умениями и навыками принято называть развитие деятельности человека теоретического и практического характера. С точки зрения педагогического опыта, подобное формирование двигательных навыков у детей является сложнейшим процессом, на протяжении которого приходится преодолевать массу трудностей. В определенных случаях добиться точности и дифференцированности в выполняемых движениях практически невозможно. Для того чтобы разработать рациональные методы обучения детей навыкам, следует предварительно провести углубленные психологические и физиологические исследования, которые должны быть направлены на выявление общих закономерностей образования навыков и возрастных сторон данного процесса. С педагогической точки зрения, двигательными умениями и навыками принято называть развитие основных движений, эффективностью достижения которого являются содержательные и структурно-функциональные изменения. Ориентированность данного процесса основана на поиске условий, средств и механизмов развивающей среды, способствующей физическому развитию человека с детского возраста. Недостаток двигательной активности вследствие отсутствия должного уровня навыков существенно влияет на детское здоровье и приводит к аномальным изменениям осанки и деформации стоп. Согласно проведенным исследованиям, около 60% болезней закладывается еще в детстве. Двигательные навыки в любом возрасте выступают в качестве оздоровительного фактора. Это обусловлено тем, что правильный психолого-педагогический подход представляет собой мощнейший оптимизирующий фактор, ведущей стороной эффективности которого является повышение эмоционального и мышечного тонуса. Двигательными умениями и навыками принято называть двигательную активность в любой форме, составляющую возрастные возможности ребенка и представляющую собой оздоровительный фактор. Этим объясняется высокая эффективность различных форм и методик проведения занятий, в основе которых лежит общее воздействие на детский организм в сочетании с физическими упражнениями.

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И, наконец, учащиеся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от того, насколько соблюдается в нем объективная последовательность действия и соответствующих компонентов функциональной системы в целом.

При формировании двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение. Оно представляет собой действие, не доведённое до значительной степени автоматизации.

Двигательные умения и двигательный навык являются последовательными ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Двигательный навык — одна из форм двигательных действий ребёнка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения. При неоднократных повторениях умение переходит в навык. Двигательный навык представляет собой такие формы двигательных действий ребёнка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики. Таким образом, двигательный навык — автоматизированная форма приобретенного двигательного действия. Ребенок должен объяснить последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает при правильном методическом обучении. Навык возникает на основе умения и вместе с тем является основой для возникновения новых умений.

Существует множество средств, с помощью которых можно совершенствовать двигательные навыки и умения у детей.

Среди широкого спектра возможностей следует выделить следующие: систематические физкультурные занятия; разнообразные подвижные игры; ежедневные экскурсии и прогулки; запланированные физкультминутки в процессе учебных занятий; физкультурные развлечения и праздники.

К методике развития умений и навыков относится проведение непрерывной, социально-организованной сплоченной работы семьи и дошкольных учреждений. Важную роль в данном процессе занимает целенаправленность, логичность и последовательность использования разнообразных путей развития и формирования физических качеств.

Важно правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

Подготовил:
Ромахин И. П., учитель физической культуры