

## Энциклопедия физической культуры ребенка.

### Двигательное умение



#### 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. № 1–7.

**Аннотация.** Статья посвящена фундаментальному вопросу освоения ребенком двигательных умений. Описываются этапы обучения двигательному умению: начального и углубленного обучения, закрепления и дальнейшего совершенствования. Указаны причины двигательных ошибок и способы их исправления.

**Ключевые слова:** двигательное умение, этапы обучения, двигательные ошибки.

**Д**вигательное умение – это выполнение двигательного действия, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов [1].

Роль двигательных умений в физическом воспитании ребенка первостепенная, так как одним из главных новообразований дошкольного возраста является произвольность (сознательность) двигательной сферы.

При обучении детей основным видам движения (ползание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, ловля и метание предметов) при необходимости добиться совершенного владения техникой двигательного действия [7] *двигательные умения* переводятся на уровень *двигательных навыков* [4].

В других случаях двигательные умения являются лишь общим набором движений ребенка. Например, совершенно неоправданно говорить о навыках выполнения спортивных упражнений детьми дошкольного возраста, можно лишь обучить делать их упрощенные формы.

Тем не менее двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является получение новых (!) знаний, двигательного опыта при активном творческом мышлении, направленном на понимание, применение, анализ, синтез и оценку движений [2].

## Этапы обучения двигательному умению

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определено, что обучение – «целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, применения знаний в повседневной жизни, развитию способностей и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни». Этот процесс состоит из трех этапов.

### Этап начального обучения

**Цель.** Обучить дошкольников первоначальному двигательному умению.

**Задачи.** Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения у детей. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется в стройной очередности.

Представления **о технике выполнения физического упражнения** формируются у детей с помощью **общепедагогических методов** [6]:

- объяснения упражнения инструктором;
- наблюдений за действиями инструктора и других детей;
- просмотра наглядных пособий и видеороликов;
- анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений.

**Непосредственное разучивание упражнений** осуществляется с помощью методов выполнения строго регламентированного упражнения [8]:

- целостно-конструктивного упражнения (простые виды движений, например, ходьба и бег);
- расчлененно-конструктивного упражнения (сложные виды движений, например, прыжки и метание предметов).

Для облегчения начального обучения рекомендуется:

- использовать зрительные ориентиры (например, специальная разметка на полу физкультурного зала, чтобы детям было легче перемещаться);
- применять подводящие упражнения (например, прежде чем предложить ребенку пройти по скамейке, необходимо обучить его ходьбе по нарисованной на полу узкой дорожке, далее доске);

- разучивать отдельно фазы сложнокоординационных упражнений (например, обучить бегу, прыжку, приземлению и только потом соединить в общий прыжок в длину с разбега).

Этап начального обучения не обходится без двигательных ошибок при выполнении физических упражнений, наиболее типичными из которых являются:

- лишние, ненужные движения либо закрепощенность движений, связанная с фазой иррадиации при первоначальном выполнении упражнения [4];
- искажение характеристик движения [5]: пространственных (траектория, перемещение); временных (длительность, ритм, темп); пространственно-временных (скорость, ускорение); динамических (сила, момент силы, импульс силы, импульс момента силы).

#### **Причины двигательных ошибок:**

- недостаточно ясное представление о двигательной задаче (например, инструктор только объяснил детям младшего дошкольного возраста упражнение, не показав его);
- неправильное выполнение предыдущих действий (например, ребенок не принял правильное исходное положение для выполнения общеразвивающего упражнения);
- слабое развитие физических качеств (дошкольный возраст не является благоприятным для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- отрицательный перенос двигательного навыка (например, навык толчка двумя ногами одновременно при прыжке с места мешает толчку одной ногой при прыжке с разбега);
- боязнь и неуверенность (как любое разумное существо, ребенок остерегается выполнять что-то новое);
- невнимательность (в возрасте 3–5 лет система восприятия еще незрелая, что затрудняет анализ сложных движений, не имеющих аналогов в индивидуальном опыте ребенка);
- повышенная возбудимость детей либо состояние утомления.

#### **Исправление ошибок:**

- указать на ошибку во время ее совершения;
- снова показать правильное исполнение;
- предоставить ребенку дополнительные попытки выполнения физического упражнения.

Продолжительность этапа начального обучения двигательного действия зависит от:

- степени сложности техники изучаемого физического упражнения [5];
- уровня подготовленности ребенка – результата физической подготовки [7];
- индивидуальных особенностей ребенка (в том числе с ограниченными возможностями здоровья) [3];
- возможности использовать положительный эффект переноса навыков [4].

## **Этап углубленного обучения**

**Цель.** Сформировать у дошкольников полноценное двигательное умение.

**Задачи.** Уточнить действие во всех основных опорных точках (элементах действия) с учетом деталей техники. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного (произвольного) контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

Устранить мелкие ошибки в технике физического упражнения.

Данные задачи решаются одновременно, с помощью оптимального подбора **методов обучения:**

- целесообразно, кроме непосредственного показа, использовать опосредованный метод наглядности (например, не самому инструктору выполнять прыжки, а показать схему движения на рисунке и картинку с зайчиком);
- грамотно осуществлять музыкальное сопровождение, помогающее ребенку соблюдать ритм выполнения физического упражнения (в младшей группе на счет 1–2, в средней – 1–4, в старших – 1–8);
- среди словесных методов приоритет отдавать не описанию и инструктажу, а объяснению и разбору физического упражнения;
- широко использовать игровой метод;
- помимо стандартного выполнения одного и того же упражнения, переходить на метод переменного упражнения, позволяющего развивать способность переключать работу различных мышечных групп.

### **Упражнения углубленного разучивания**

- общеразвивающие упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия;
- подводящие упражнения (элемент, часть, связка нескольких движений) для освоения основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме (например, ребенок имитирует движения животных).

Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности детей. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае дети забудут ранее выученное движение.

Необходимо планировать углубленное обучение в первой половине основной части занятия, когда у дошкольников еще не наступило утомление.

## **Этап закрепления и дальнейшего совершенствования**

**Цель.** Перевести двигательное умение (при необходимости) в двигательный навык.

**Задачи.** Добиться стабильности и автоматизма выполнения физического упражнения, двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (перемещения тела и предметов в пространстве). Обеспечить вариативное выполнение действия в зависимости от изменяющихся условий (в зале, группе, на улице, дома).

Эти задачи решаются одновременно с увеличением количества повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Такими **непривычными условиями** для детей могут стать:

- поворот на 180° в знакомом физкультурном зале;
- изменение исходного положения (наклон вперед из положения стоя или сидя);
- повышение высоты снарядов (доска, скамейка или бревно);
- увеличение амплитуды движений (поворот вправо или назад);
- увеличение скорости (темпа) движений (ходьба или бег);
- поточное выполнение упражнений (прохождение полосы препятствий друг за другом);
- соревновательный мотив (эстафета);
- подвижная игра как основная форма совершенствования двигательных действий.

Важно отметить: вопросы формирования двигательных умений являются фундаментальными для физической культуры ребенка.

*(Продолжение следует.)*

## 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. Взаимосвязь развития способностей // Дошкольное воспитание. 2018. № 9.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательный навык // Дошкольное воспитание. 2019. № 7.
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. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка // Дошкольное воспитание. 2018. № 6.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.

## 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 skills. The stages of learning motor skills are described: initial and in-depth training, consolidation and further improvement. The causes of motor errors and ways to correct them.

**Keywords:** motor skills, learning stages, motor errors.

