

**Педагогическая и
физиологическая
характеристика компонентов
двигательного навыка
Их значение в обучении
двигательным действиям**

Двигательный навык - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующая автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредотачивают своё внимание во время бега в основном на контроле за скоростью, при передвижении на лыжах – на изменение рельефа местности.

В физиологии принято условно выделять три компонента двигательного навыка:

- Афферентный компонент двигательного навыка воспринимает раздражители, которые требуют ответных двигательных актов (например, в спортивных играх таким сложным раздражителем выступает та или иная ситуация игры)
- Центральный компонент навыка обеспечивает обработку поступившей информации и программирование предстоящих движений. Осуществление этого процесса бывает затруднено дефицитом времени, когда исполнителю приходится принимать решения очень быстро
- Эфферентный компонент обеспечивает выполнение запрограммированных движений. Эффект выполнения будет зависеть от соответствия выработанной программы личных возможностей организма

Физиологической основой двигательного навыка – является двигательный динамический стереотип – система возбудитель – тормозных процессов в ЦНС, обеспечивающая закономерность и последовательность включения в действие составляющих двигательный навык двигательных актов

С педагогической точки зрения – двигательными умениями и навыками, принято называть развитие основных движений, эффективных достижений. Двигательные навыки – выступают в качестве оздоровительного фактора. Двигательными умениями и навыками принято называть двигательную активность в любой форме.