

**Физиологические
механизмы
формирования
двигательных
навыков**

Основу технического мастерства спортсменов составляют **двигательные умения и навыки**, формирующиеся в процессе тренировки и существенно влияющие на спортивный результат

- **Двигательные умения** – способность на моторном уровне справляться с новыми задачами
- **Двигательные навыки** – это усвоенные и упроченные действия, которые могут осуществляться без участия сознания и обеспечивают оптимальное решение двигательной задачи

Двигательный динамический стереотип

— порядок возбуждения в доминирующих нервных центрах, закрепленный в виде определенной системы условных и безусловных рефлексов, сопровождающийся вегетативными реакциями

- Процесс обучения двигательному навыку начинается с определенного побуждения к действию, которое задается подкорковыми и корковыми мотивационными зонами.
- Это, главным образом, стремление к удовлетворению определенной социальной потребности (любовь к данному виду спорта, желание им заниматься и пр.). Оптимальный уровень мотиваций и эмоций способствует успешному усвоению двигательной задачи и ее решение.

Этапы

формирования двигательного навыка

на I этапе

возникает замысел
действия,
осуществляемый
ассоциативными
зонами КБП

на II этапе

начинается
непосредственное
выполнение
разучиваемого
упражнения

На II этапе выделяют

3 стадии

формирования двигательного навыка:

- 1. Стадия генерализации (иррадиации возбуждения);***
- 2. Стадия концентрации;***
- 3. Стадия стабилизации и автоматизации.***

Совершенствование

двигательных навыков:

в процессе тренировки происходит постоянное сличение созданной модели навыка и реальных результатов его выполнения

- *Обратные связи*
- *Дополнительная информация*