

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

Выполнила : Коваленко Н.Е

- Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризует автоматизированным управлением движения высокой прочностью и надежностью исполнения.
- В физиологии принято условно выделять три компонента двигательного навыка: афферентный, центральный (программирующий) и эфферентный.
- **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 решение очень быстро.
- **Эфферентный компонент** обеспечивает выполнение запрограммированных движений. Эффект выполнения будет зависеть от соответствия выработанной программы наличным функциональным возможностям 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.

- Физическая подготовленность-это комплексный результат физической подготовки.
- Оценить уровень физической подготовки у занимающихся позволяет метод педагогического тестирования.
- Термин тест в переводе с английского языка означает проба, испытание. Тест - это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.
- При проведении теста следует руководствоваться следующими требованиями: 1) условия проведения теста должны быть одинаковые для всех испытуемых; 2) доступность теста; 3) сравнительные исследования должны быть индифферентны (независимы); 4) данные теста должны выражаться в объективных величинах (времени, расстоянии и т.п.); 5) желательно, чтобы тесты отличались простотой процедуры измерения и оценки, наглядностью результата.
- Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется тестированием. Полученное в ходе измерений числовое значение - результатом тестирования (теста) (например, прыжок в длину с места - это тест; процедура проведения прыжков и измерение результатов - тестирование; длина прыжка - результат теста).
- В основе тестов, используемых в физическом воспитании, лежат двигательные действия (физические упражнения, двигательные задания), такие тесты называются двигательными или моторными.

- Классификация двигательных тестов по преимущественным их показателям вытекает из систематизации физических (двигательных) способностей. Различают кондиционные тесты (для оценки силы: максимальной, скоростной, силовой выносливости; для оценки выносливости; для оценки скоростных способностей; для оценки гибкости: активной и пассивной) и координационные тесты (для оценки специфических координационных способностей: способностей к равновесию, ориентированию в пространстве, реагированию, дифференцированию параметров движений, ритму, переключению двигательных действий, согласованию (связи), вестибулярной устойчивости, произвольному расслаблению мышц).
- Требования к тесту (критерии): надежность, стабильность, эквивалентность, объективность, информативность. Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях. Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется ретестом. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом. Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов (например, когда надо выбрать, какой тест более адекватно отражает скоростные способности: бег на 30, 50, 60 или 100 м). Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами). Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста: время тестирования, место, погодные условия; единое материальное и аппаратное обеспечение; психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация); подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация). Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Фактически, говоря об информативности, исследователь отвечает на два вопроса: что измеряет данный конкретный тест и какова при этом степень точности измерения

- Разновидности тестов: 1) контрольное упражнение (задание испытуемому показать максимальный результат); 2) стандартные пробы (задание одинаковое для всех, но дозируется: либо величина выполняемой работы; либо величина физиологических сдвигов); 3) максимальные функциональные пробы (задание испытуемому показать максимальный результат, но при этом контролируются физиологические или биохимические сдвиги).
- Сроки тестирования согласуются со школьной программой, которая предусматривает двухразовое тестирование физической подготовленности учащихся. Первое целесообразно проводить во вторую - третью неделю сентября, а второе - за две недели до окончания учебного года.