

ДИАГНОСТИКА СПОСОБНОСТЕЙ К ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Михайлова Т.И. ст. препод.

СумГУ, медицинский институт, кафедра физиологии и патофизиологии

Двигательные навыки являются индивидуально приобретенными движениями, сформированными на базе механизма временных связей. Навыки отличаются различной сложностью и степенью вовлечения афферентных и эфферентных звеньев в условно-рефлекторную деятельность.

Целью данного исследования было: 1) измерить двигательные способности спортсмена к освоению новых ; 2) оценить результаты тестирования с учетом возраста и этапа спортивной подготовки.

Методика: Использовали новые, ранее неизвестные двигательные задания – тесты различной координационной сложности. Интегральную оценку давали исходя из формулы эффективности обучения. Показатель эффективности обучения прямо отражает способность спортсмена к обучению или перестройке двигательных навыков.

В результате обследования юных спортсменов ($n = 49$) установлены некоторые закономерности формирования двигательных навыков на различных этапах: к окончанию первого этапа лишние движения устраняются, остальные интегрируются в целостный двигательный акт. На втором этапе достигается высокая степень стереотипности движений и происходит сенсорно-преципитивное объединение сигналов в двигательную задачу (образ). И на третьем этапе наблюдали стабилизацию, высокую степень координации и автоматизации движений.

Следовательно, формирование навыков на базе ранее освоенных координаций имеет глубокий биологический смысл: экономится время и энергия.