

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ РЕШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Л. С. Неменков, Д. Л. Языкова
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Формирование и решение двигательных задач – сложнейший психический и двигательный фрагмент деятельности спортсмена. В каждом спортивном упражнении или движении выполняется определенная задача, заключающаяся в достижении конкретной цели в зависимости от специфики вида спорта. Решение проблемы двигательной задачи является целью управления движением.

Формирование и решение двигательных задач – сложнейший психический и двигательный фрагмент деятельности спортсмена, являющийся для него целевым. Кажущаяся в большинстве случаев незамысловатая простота этих взаимосвязанных и взаимозависимых процессов объясняется эволюционной адаптацией нашего организма к осуществлению двигательной активности и накоплением в течение жизни огромного личного двигательного опыта каждым человеком, не имеющим глобальных нарушений опорно-двигательного аппарата и нервной

системы. Двигательная задача – это образ движения, которое требуется совершить, в котором имеется информация о цели движения, средствах и способах решения.

В процессе учебно-тренировочного процесса и спортивной деятельности перед спортсменами ставят или выдвигают соответствующие двигательные задачи, решение которых может привести к реализации поставленной цели, т. е. выполнение определенного упражнения или движения.

По мнению Н.А. Носко, «двигательная задача – это социально и биологически обусловленная необходимость для соответствующих движений с заданными биомеханическими характеристиками, которые стимулируют человека к активизации мыслительной и двигательной деятельности, и разрешают достичь соответствующих целей в процессе физического воспитания» [1, с. 12].

Целенаправленная ориентация спортсмена на идеомоторное воспроизведение быстроты и точности движения эффективно для достижения высокого результата. Адекватная двигательная установка, ориентированная на увеличение точности мышечного напряжения позволяет улучшить результаты в формировании готовности к дифференцированию усилия. Настройка на двигательное действие в спортивной деятельности формируется под влиянием ситуации и инструкции тренера, которая предполагает четкое представление действия. Результат в небольшой степени зависит от готовности спортсмена к преодолению трудностей, которые могут возникнуть в ходе предстоящей работы.

Активизация двигательной деятельности исходит из основного методического принципа физического воспитания, суть которого состоит в том, что без активного и сознательного отношения занимающихся к учебно-тренировочному и соревновательному процессу может быть затруднен или не эффективен. Систематический анализ и творческое отношение к результатам достигнутого дает возможность постоянно совершенствовать спортивное мастерство. В процессе совершенствования можно использовать методические приемы, стимулирующие двигательную активность занимающихся, с привлечением к оценке собственных способностей для использования их объективных двигательных возможностей.

Д.Д. Донской и С.В. Дмитриев рассматривают двигательную задачу как воображаемый образец (эталон) движения, воспроизводимый субъектом посредством двигательных манипуляций, которые регламен-

тированы и обусловлены определенными требованиями, регулируемые спортсменом фазы спортивного действия в определенной последовательности этапов его выполнения [2]. В каждом спортивном упражнении или движении выполняется определенная задача, которая заключается в достижении конкретной цели в зависимости от специфики вида спорта. Решение проблемы двигательной задачи является целью управления движением. Задача проектирования – это будущая модель, которую можно использовать для изучения и улучшения определенных упражнений и комбинаций.

Мотивирующее задание может быть поставлено заранее, что может быть связано с анализом предыдущей соревновательной деятельности, который выявил и показал некоторые ошибки и неточности в выполнении движений, приемов или различных комбинаций. Так же у спортсмена может возникнуть необходимость в корректировке двигательного задания даже в процессе выполнения определенных движений. Причины, которые могут привести к изменению эталона движения или появлению нового, могут быть внешними и внутренними.

В процессе занятий спортивной деятельностью формирование двигательной задачи всегда предполагает участие в той или иной мере определенной информации: о внешней среде, где будет реализована задача, состояние готовности спортсмена, опыт спортивной деятельности и т.д.

В работе Н.А. Бернштейна двигательная задача человеческих действий представлена с биомеханической точки зрения как мысленно-образное представление в сознании человека. То есть моторная задача человека – это не просто объективная ситуация, а его собственное понимание ее [3]. Установление сенсорных коррекций означает, что в сознании существует отдельная собственная мысленная модель, отклонения от которой преодолеваются механизмом, который делает управляемыми органы движения, то есть «моделью необходимого будущего». Реализация этой модели достижения цели (желаемого результата) двигательного действия рассматривается ученым как формирование и решение (именно многократное решение) двигательной задачи, выполнение которой требует от спортсмена построения хорошо организованной системы движений. На основе ценностно-смысловых ориентаций для решения двигательных задач разработаны концептуальные и логические структуры ряда спортивных упражнений, имеющих методологическое значение как для науки, так и для спорта.

В антропоцентрическом направлении биомеханики анализ механизмов и способов достижения высоких спортивных результатов проводится в связи с теорией двигательных задач. По аналогии с двумя задачами динамики (прямой и обратной) можно выделить две задачи антропоцентрической биомеханики, относительно способов их решения: прямое решение, в котором двигательная задача определяется на основе ценностно-смыслового и биомеханического, двигательных действий, и обратное, – где формирование и реализация спортивного мастерства спортсмена и тренера достигаются посредством решения ими двигательной задачи. Такое деление задач в некоторой степени произвольно, является схематичным и не имеет серьезности, которую разделяют две задачи динамики. В то же время это выделение задач имеет определенную значимость как для научных исследований, так и для практической деятельности в области физической культуры и спорта. Важность разработки обратной задачи, на наш взгляд, заключается в возможности обеспечения формирования и реализации индивидуальности субъектов спортивной деятельности.

Список использованной литературы

1. Носко, Н. А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой / Н. А. Носко. – Киев : Науковий світ, 2000. – 336 с.
2. Донской, Д. Д. Двигательная задача в спортивных действиях / Д. Д. Донской, С. В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11. – С. 9–12.
3. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медгиз, 1947. – 450 с.