

ОШИБКИ В ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЯХ, МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

АЛИХОДЖИН Рустам Рашитович

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта,
ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта»
г. Москва, Россия

В статье рассматриваются вопросы поиска путей повышения надежности осуществления спортивных двигательных действий, в том числе путем выявления и преодоления двигательных ошибок. Прежде всего, изучать ошибки в двигательных действиях нужно системно, с учетом характерных особенностей двигательной деятельности, поскольку каждому виду деятельности присущи свои ошибки. Решение данной проблемы, хотя бы частичное, связано с выявлением общих закономерностей, а также определение наиболее значимых алгоритмов и критериев преодоления ошибок в двигательных действиях спортсменов, что позволит обеспечить надежность выполнения двигательных действий и повысить эффективность спортивного совершенствования.

Ключевые слова: ошибки в двигательных действиях, надежность спортсменов, самоконтроль, идеомоторная тренировка.

Современный спорт отличается сложностью технико-тактических действий и быстротой их выполнения в условиях постоянного влияния сбивающих факторов. В связи с этим изучение психофизического компонента спортивной деятельности и выявление причин, влияющих на отклонение от заданных параметров его проявления, является актуальной проблемой.

В основе любой двигательной деятельности лежит сложная совокупность проявления психических и физических качеств. Каждая попытка дифференцировать эту совокупность, т. е. разложить ее в целях облегчения применения методических приемов обучения на отдельные психические и физические составляющие, неминуемо ведет к существенному искажению целостности ее свойств [4].

Одна из центральных проблем в спорте – поиск путей повышения надежности осуществления спортивных двигательных действий, в том числе путем выявления и преодоления двигательных ошибок.

Большую актуальность эта проблема приобретает в сложных и ответственных видах деятельности, где ярче проявляют себя психические факторы (полеты космонавтов, летчиков, работа операторов сложных систем управления). Удобной моделью для исследования ошибок в двигательных дей-

ствиях и надежности спортсменов может служить спортивная гимнастика, что обусловлено специфическими особенностями соревновательных действий: риском, одноразовостью, кратковременностью, координационной сложностью и напряженностью.

Анализ специальных источников литературы позволил определить ошибку в моторной деятельности как двигательные отклонения от запрограммированной обучаемым системы движений, которые привели или могли привести к снижению результата на соревнованиях, или к снижению качества решения двигательной задачи на учебно-тренировочном занятии, либо к травме [2; 6].

Преодоление двигательных ошибок, избавление от них – одна из важнейших задач в тренировке спортсменов, самая сложная и трудоемкая часть технической подготовки. В связи с общим высоким уровнем подготовленности гимнастов и гимнасток, фактором омоложения и возросшей социальной значимостью результатов спортивных соревнований, большую актуальность приобретает определение таких путей подготовки спортсменов, которые бы позволяли бы им успешно реализовать свои потенциальные возможности, то есть хорошо и надежно выступать в соревнованиях. Рассматривать ошибки в двигательных действиях нужно

системно, с учетом характерных особенностей спортивной дисциплины: для каждого вида спорта характерны свои ошибки, со своей спецификой.

Приведенная ниже классификация двигательных ошибок призвана помочь отысканию причин ошибок и устранению этих причин. Рассматриваются три категории ошибок [3], основанные на системно-структурном подходе к проблеме управления двигательными действиями: 1) категория структурного построения движений; 2) категория структурно-фазового механизма управления; 3) категория центральных механизмов управления.

В предложенной систематизации ошибки первой категории имеют следующие виды:

- недостаточно полное соответствие структуры и характеристик движений смысловой структуре целостного двигательного действия;
- построение движений по принципу «грубой силы»;
- несоответствие вариантов, характеристик и техники движений индивидуальным особенностям спортсмена.

Ко второй категории относятся конкретные виды ошибок:

- замена ведущего элемента менее эффективным, зачастую приводящим к иному варианту техники;
- ошибки в выполнении ведущего элемента по времени (раньше, позже), по интенсивности (сильнее, слабее), по амплитуде (недостаточно, чрезмерно), по неточности направления;
- нарушение субординации в системе ведущих элементов координации или в системе взаимосвязи сопутствующих элементов с ведущими (искажение структуры сопутствующих элементов координации; ошибки выполнения сопутствующего элементов координации: по времени, амплитуде, интенсивности, направлению).

К наиболее важным ошибкам управления двигательными действиями спортсмена относятся ошибки, допускаемые в структуре центрального механизма управления, в поддержании двигательной установки:

- подмена содержания двигательной установки: фиксация внимания на самих движениях, а не на их результате;
- отсутствие в содержании установки четкой

сенсорной модели двигательных действий с сенсорными контрольными пунктами;

- отсутствие соответствия содержания двигательной установки смысловой структуре действия;

- неэффективная силовая установка в выполнении действия.

Исходя из этого, исправляя ошибки в двигательных действиях спортсменов, необходимо понять ее происхождение: зная его, можно достичь успеха в ее устранении.

Основной путь предупреждения и исправления двигательных ошибок в двигательной деятельности лежит через обнаружение причины ошибки, которая связана с недостаточностью физической, технической, психической и образовательной подготовленности. Очевидно, что одна и та же ошибка при выполнении двигательного действия, может быть отнесена к каждой из выше указанных видов подготовленностей [1].

Важной психологической особенностью борьбы с ошибками в гимнастике является возможность во многих случаях исправлять их и компенсировать по ходу выполнения упражнения. Однако для того, чтобы эффективно воспользоваться такой возможностью, необходимо обладать соответствующими знаниями и навыками, вместе с тем каждый раз «оживлять» установку на самоконтроль и своевременную коррекцию движений.

Вместе с тем в условиях обучения сложным двигательным действиям также нередко необходимы особенно четкий самоконтроль, который рассматривается как человеческий механизм в саморегуляции деятельности, охватывающий не только действия, но и психическое состояние, целеполагание, мотивацию, эмоционально-волевую сферу [7].

Большую помощь в решении данной проблемы оказывает правильное использование идеомоторной подготовки, как в тренировочном, так в соревновательном процессе. Систематическое формирование умений мысленно воспроизводить предстоящее упражнение, «оживлять» двигательные ощущения, связанные с его основными моментами, способствуют формированию и совершенствованию способности спортсмена анализировать каждое движение, а также повышает надежность ис-

полнения упражнений [5].

Следовательно, использование приемов саморегуляции перед началом спортивной тренировки способствует улучшению физического и эмоционального состояния спортсменов, формирует готовность к выполнению упражнений, связанных с риском, повышенной активностью, самостоятельности и инициативности.

Таким образом, рассматривать ошибки в двигательных действиях нужно системно, с

учетом характерных особенностей двигательной деятельности, поскольку каждому виду деятельности присущи свои ошибки. Решение данной проблемы, хотя бы частичное, ее связано с выявление общих закономерностей, а также определение наиболее значимых алгоритмов и критериев преодоления ошибок в двигательных действиях спортсменов, что позволит обеспечить надежность выполнения двигательных действий и повысить эффективность спортивного совершенствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиходжин Р.Р. Систематизация двигательных ошибок в игровых видах спорта / Р.Р. Алиходжин, А. А. Карпинский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 21-24.
2. Алиходжин Р.Р. К научно-методическому обоснованию проблемы ошибок в двигательных действиях студентов / Р.Р. Алиходжин, А.В. Павлов // Мир педагогики и психологии. – 2023. – № 8(85). – С. 82-85.
3. Дьячков В.М. Проблема ошибок в технической подготовке спортсменов высшей квалификации // Подготовка спортсменов высших разрядов – М.: Изд-во ВНИИФК, 1975. – С. 65-71.
4. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 102 с.
5. Коренберг В.Б. Двигательные задачи в гимнастике и их решение. – Малаховка: МГАФК, 1983. – 55 с.
6. Коренберг В.Б. Учебный словарь-справочник по спортивной метрологии: Учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 1996. – 144 с.
7. Коссов Б.Б. Познавательные процессы у спортсменов // В сб.: Самоконтроль и мастерство в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 20 с.

ERRORS IN MOTOR ACTIONS, METHODS OF PREVENTION AND PREVENTION

ALIKHODZHIN Rustam Rashitovich

Candidate of Sciences in Pedagogy, Assistant Professor of Physical Culture and Sports Department
Russian University of Transport
Moscow, Russia

The article discusses the issues of finding ways to improve the reliability of sports motor actions, including by identifying and overcoming motor errors. First of all, it is necessary to study errors in motor actions systematically, taking into account the characteristic features of motor activity, since each type of activity has its own mistakes. The solution to this problem, at least partially, is associated with the identification of general patterns, as well as the definition of the most significant algorithms and criteria for overcoming errors in the motor actions of athletes, which will ensure the reliability of motor actions and increase the effectiveness of sports improvement.

Keywords: errors in motor actions, reliability of athletes, self-control, ideomotor training.