

НАДЕЖНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

АЛИХОДЖИН Рустам Рашитович

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта,

ПАВЛОВ Андрей Владимирович

преподаватель кафедры физической культуры и спорта,

ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта»

г. Москва, Россия

В статье рассматривается надежность двигательной деятельности как функциональное качество занимающихся, позволяющее показывать эффективный результат и обеспечивать эффективное формирование умений и навыков в процессе педагогического обучения. Статья раскрывает содержание понятия «надежность». Выделены основные факторы, которые оказывают наибольшее влияние на процесс формирования и совершенствования способности обучаемого противодействовать помехам в двигательной деятельности.

Ключевые слова: надежность, физические упражнения, двигательная деятельность, помехоустойчивость, напряженность.

Одной из актуальных проблем, связанных с изучением двигательной деятельности в процессе педагогического обучения, является проблема надежности. Современная теория надежности представляет собой обширное научное направление, изучающее не только работу механических устройств, но и деятельность человека.

Исследованиям вопросов повышения качества управления педагогическим процессом, в частности надежности двигательной деятельности посвятили многие ученые: В.Б. Коренберг, В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, В.М. Дьячков, Л.П. Матвеев, А.Ф. Вендрих, Н.А. Худадова, В.Л. Марищук, И.И. Зулаев и другие. Анализируя различные источники научной литературы позволило нам, применительно к двигательной деятельности, определить понятие «надежность» как вероятность удачной попытки выполнить упражнение или двигательное задание в заданных условиях.

Вопрос о надежности выполнения физических упражнений в двигательной деятельности делится на две части: на вопрос о надежности исполнения, определяемой функциональными возможностями занимающегося, и на вопрос о степени благоприятной ситуации, определяемой двигательным заданием, внешней средой [3].

В этой связи выделяет двигательную и внешнюю надежность. Двигательная надежность связана с качествами и свойствами организма спортсмена, внешняя – с надежно-

стью ситуации, в которой находится спортсмен, и надежностью выполняемых им физических упражнений [4].

Для исполнения двигательного действия с определенным заданным техническим способом или приемом, занимающемуся необходимо иметь обусловленный функциональный потенциал.

Вместе с тем, если функциональные целевые возможности обучаемого меньше предъявляемого запроса, то двигательное задание не может быть выполнено [7].

Эти данные согласуются с выводами специалистов о том, что для тренировки точности в спортивных движениях необходимо выбирать сугубо специфические упражнения, направленные на совершенствование механизмов управления движениями, определяющими характеристики действий игрока применительно к конкретной ситуации [2].

Таким образом, уровень надежности выполнения двигательных действий, в том числе спортивной направленности напрямую зависит от степени помехоустойчивости исполнителя.

С.П. Четвертаков, исследуя вопрос формирования и совершенствования способности спортсмена противодействовать помехам в соревновательной деятельности, выделяет следующие факторы: биологический фактор, вытекающий из природных свойств человека и проявляющийся в бессознательной регуляции; фактор, определяющий особенности психиче-

ского отражения и психических функций человека; фактор, вытекающий из опыта человека, его навыков, знаний и умений; фактор, характеризующий направленность деятельности человека, т. е. мотивы, интересы, доводы, установки и т. п. [10].

По утверждению А.В. Родионова, чем тоньше чувствует спортсмен каждое свое движение, тем сильнее на него действуют различного рода помехи, а значит такой, «чувствительный спортсмен весьма вероятнее, будет менее надежным» в спортивной деятельности [8].

Если же возникает способность дифференцированной оценки силы и качества сбивающих факторов, растет надежность выполнения сложных упражнений.

Заслуживает особого внимания позиция М.М. Богена, которая считает, что для того чтобы повысить надежность двигательного действия в экстремальных условиях, надо, прежде всего, научить исполнителя распознавать свое состояние и выбирать тактику его оптимизации [9].

В связи с этим, в силу разных особенностей обучаемого и сложности изучаемого действия бывает невозможно сразу выполнить необходимое двигательное задание пусть даже и с «допустимыми» ошибками. Поэтому возможны неожиданные и прогнозируемые отклонения в двигательной деятельности. Вместе с тем обучаемый должен знать и уметь применять программу распознавания двигательных ошибок и своевременно их устранять, что в конечном счете, предоставит возможность повысить надежность выполнения двигательного задания [1].

В процессе обучения двигательным дей-

ствиям значительно увеличивается объем моторной активности, что связано с высокой эмоциональной напряженностью, что определенно отражается на надежности и стабильности двигательной деятельности.

В.Л. Марищук определяет напряженность как эмоциональное состояние, которое характеризуется временным понижением устойчивости ряда психических и двигательных функций. Опираясь на результаты исследований, он отметил, что «...если до каких-то определенных пределов внешние эмоциональные проявления характеризуют мобилизацию различных функций организма, то при превышении этих пределов наступает определенная дискоординация» [5].

В состоянии напряженности в первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальная функция: сокращается объем внимания, нарушается процесс восприятия, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти [6]. Все это отрицательно сказывается на осуществлении не только спортивной, но и другой любой деятельности.

Значит можно предположить, что напряженность моторной деятельности - фактор, снижающий надежность осуществления двигательных действий и связанных с этим решение педагогических задач в процессе обучения физическим упражнениям.

Таким образом, надежность как функциональный показатель, определяет уровень эффективности исполнения действий обучаемого в условиях двигательной, в том числе и соревновательной деятельности, требующей напряжения психофизических и функциональных сил, стабильности сохранения требуемых качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алиходжин Р.Р.* Обучение двигательным действиям студентов РУТ (МИИТ) с использованием критериев трудности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5(159). – С. 19-22.
2. *Железняк Ю.Д.* Развитие точности двигательных действий у юных волейболистов 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей / Ю.Д. Железняк, М.Х. Хаупшев // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – № 7. – С. 32-34.
3. *Коренберг В.Б.* О проблеме надежности выполнения физических упражнений // В сб.: Материалы научн. конф. «Кибернетика и спорт». – М.: ЦС ССОиО, ГЦОЛИФК, 1965. – 120 с.
4. *Коренберг В.Б.* Надежность исполнения в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 22-25.

5. Марищук В.Л. О преодолении состояния эмоциональной направленности с помощью физических упражнений // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 25-30.
6. Мотылянская Р.Е. Биологические основы занятий спортом с детьми и юношами // Спорт в школе. – М.: ФиС, 1959. – С. 18-24.
7. Полишкис М.С. Показатели коллективных и индивидуальных технико-тактических действий как критерий оценки качества игры футболистов / М.С. Полишкис, Ю.Я. Поволоцкий. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 46-50.
8. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1983. – 112 с.
9. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М.М. Боген. - Изд. 4-е, испр. и доп. – Москва, 2013. – 219 с.
10. Четвертаков С.П. Личностные особенности, критерии, методы оценки соревновательной надежности прыгунов в высоту: дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1998. – 117 с.

RELIABILITY OF MOTOR ACTIVITY

ALIKHODZHIN Rustam Rashitovich

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor of Physical Culture and Sports Department

PAVLOV Andrey Vladimirovich

Teacher of Physical Culture and Sports Department

Russian University of Transport

Moscow, Russia

The article considers the reliability of motor activity as a functional quality of students, which allows them to show effective results and ensure the effective formation of skills and abilities in the process of pedagogical training. The article reveals the content of the concept of «reliability». The main factors that have the greatest impact on the process of formation and improvement of the student's ability to counteract interference in motor activity are highlighted.

Keywords: reliability, physical exercises, motor activity, noise immunity, tension.