

УДК 796

ББК 75

DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-3-113-120

ОБЗОР НАПРАВЛЕНИЙ И ПОДХОДОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ СЛОЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

И. А. Потехин

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Аннотация. Автор проводит обзор направлений и подходов освоения сложных двигательных действий студентами в практике учебного процесса в вузе. Учебный процесс, направленный на формирование практических навыков, предполагает сознательное внесение корректировок в общую систему обеспечения двигательной деятельности с целью наиболее полной самореализации, что включает в себя изменения в структуре внешних форм и внутренние преобразования в работе собственного организма. Причём последнее касается не только неких модернизаций опорно-двигательного аппарата, но и механизмов контроля, управления, обработки входящей информации и формирования исполнительных команд. Всё ниже описанное касается широкого круга вопросов, возникающих в ходе освоения двигательных навыков самой различной направленности, особенностей выбранного пути, интерпретаций и уточнений.

Ключевые слова: *методики и способы, возможности контроля, формирование навыков, психорегуляция, внутренние преобразования.*

Рассматриваемые направления и подходы можно характеризовать как определённый путь в деле обеспечения способности, которая бы позволяла, а лучше и гарантировала успешное выполнение целенаправленной физической работы. Данный процесс нередко выходит за рамки просто формирования двигательного навыка. В ряде случаев речь можно вести о формировании компетенций, т.е. необходимого комплекта знаний, умений, навыков, моделей поведения, позволяющих соответствовать многообразным требованиям и условиям в ходе самореализации. Однако актуальные задачи, как и конечные цели, могут быть и более простыми.

Сам процесс обучения и подготовки к работе в различных сферах физической деятельности, куда можно включить занятия спортом, выполнение профессиональных обязанностей, а не редко и практику повседневной жизни, предлагает множество вариантов развития. Всё зависит от сложности изучаемого материала, условий реализации, исходного уровня готовности и способностей обучаемых. Применяемые при этом методики и способы могут быть эффективными на пути к поставленной цели и оправданными с точки зрения затрат, говоря иначе, оптимальными в каждом конкретном случае [4].

Тем не менее, везде есть свои минусы, проблемы и непреодолимые препятствия. Соответствие цели, способов её достижения и степени готовности обучаемого реализовать свой потенциал на этом пути является основным гарантом успешного решения поставленной задачи. Цель данной статьи — рассмотреть содержание, особенности, место и взаимосвязь указанных вариантов в процессе обучения. Предложенные в статье позиции, взгляды, выводы и утверждения возникли в результате многолетней работы в сфере обучения единоборствам и прикладному разделу рукопашного боя.

1. Натаскивание — подготовка, выучка, дрессировка. Результат такого метода — поверхностное обучение либо корректировка имеющихся навыков. При этом задаётся общее направление. Путём демонстрации и рассказа создаётся общее представление о предмете изучения, формирование навыка обеспечивается последующей практикой в выполнении основных форм и алгоритмов действия под внешним контролем [7].

2. Освоение и совершенствование практических навыков при ведущей роли технической составляющей, ориентированной на внешние формы и алгоритмы, энергетические акценты. Применение в ходе обучения специальных подводящих,

подготовительных и подсобных упражнений позволяет освоить сложные технические элементы, дозированно и адресно повысить уровень развития физических качеств [4; 7].

3. Применение различных форм внушения и самовнушения, реализация возможности внутреннего контроля над происходящим на основе кинестетических ощущений в движении и покое, что находит своё воплощение в традиционных практиках, а также различных методиках аутогенной и идеомоторной тренировки [5; 6].

4. Использование метафор как основного формирующего компонента в процессе совершенствования практических навыков. Построение доминирующих образов и моделей, способных стимулировать проявление заданных характеристик технических действий, что является дальнейшим развитием предыдущих направлений [3].

Первое направление в большей степени эксплуатирует имеющийся уровень физических и психологических возможностей, не исключая постепенного повышения данного потенциала в автоматическом режиме. Сам принцип натаскивания даже не подразумевает существенных видоизменений ни с точки зрения повышения уровня физического развития, ни принципиальных изменений в качестве двигательных навыков. Скорее, это просто корректировка и адаптация того, что имеется на данный момент, к работе в довольно узком диапазоне деятельности.

В данном случае основополагающей является способность обучаемого дополнить имеющийся набор стереотипов на основании указания цели двигательной деятельности и доступных способов её достижения. Многократные практические попытки выполнения задания в рамках полученной информации приводят к адаптации, качественному росту и стабильности действий в заданных условиях. Овладение техникой происходит порой даже при отсутствии мониторинга внешних форм и, уж тем более, постановки под сознательный контроль механизмов обеспечения. Главным ориентиром служит результат производимых двигательных действий, а основной направляющей силой — подсознательное стремление к повторению удачных попыток. Однако это наиболее примитивный вариант.

Более сложным подходом является постановка под контроль геометрических форм и иных внешне проявляющихся и наблюдаемых параметров движения. При этом рассматриваются позиции, направления, взаимоположения частей

тела, алгоритмы и уровень мощностных проявлений. Работа выполняется под внешним контролем, на основе мониторинга производятся соответствующие корректировки.

Это уже можно характеризовать как достаточно сложный учебный процесс, в котором присутствует и освоение довольно широкого круга теоретических знаний, в частности основ биомеханики, и формирование новых двигательных навыков, что в свою очередь расширяет диапазон физических и психологических способностей. Наибольший удельный вес данного подхода просматривается при освоении техники в таких видах двигательной деятельности как гимнастика, танец, т. е. там, где движение служит инструментом самовыражения или направлено на соблюдение точности заданных форм в стандартных условиях.

В ходе процесса формирования необходимых навыков может быть выявлено недостаточное развитие тех или иных физических качеств, что приводит к дисгармонии в работе, прежде всего, опорно-двигательного аппарата или общей физической недостаточности, а это препятствует возможности реализации востребованных технических форм. В отдельных случаях повышение уровня развития физических качеств наблюдается как сопутствующее явление, но чаще обеспечивается целенаправленно, с помощью развивающих упражнений, таких как, бег, силовые упражнения на снарядах и с отягощениями, метания и т.д. Практически всегда возникает необходимость дополнительной тренировки, направленной на развитие не только общих, но и специальных физических качеств путём выполнения соответствующих подсобных упражнений избирательного характера.

При освоении техники физических упражнений, приёмов и даже отдельных элементов могут быть использованы подготовительные упражнения. Они представляют собой упрощённый, облегчённый вариант изучаемого упражнения либо его фрагмент, нередко выполняемый с физической помощью обучающего или с применением специальных технических средств, снарядов и т. д. Таким образом, обеспечивается ступенчатость и постепенность в ходе формирования. Надо заметить, что большая часть выше сказанного общеизвестна и подробно рассматривается в учебниках по теории и методике физического воспитания [1].

Здесь можно обратиться к такому понятию, как «степень обременения исполнительской системы (организма, в большей степени опорно-двигательного

аппарата)». Чем выше эта степень, тем больших усилий, а главное, более сложных подходов требует обеспечение процесса формирования эффективных двигательных навыков и приведения к должным характеристикам системы их реализации. В данном случае речь идёт о наличии индивидуальных особенностей, отклонений от установленной нормы, патологий, которые выступают в роли факторов, препятствующих успешному обучению.

Для выявления этих факторов нередко организуется предварительное тестирование и соответствующий отбор кандидатов для работы с ними по установленной программе. Наличие неких особенностей, предполагающих необходимость дополнительных усилий, сроков и условий, выходящих за рамки программы, делает работу малоперспективной. Данный факт не приговор для претендента, есть примеры, когда люди, не вполне соответствующие первоначальным требованиям, добивались более высоких результатов, чем их более удачливые конкуренты по истечении времени, проходя несколько иной путь становления. Однако путь этот уже не вписывается в стандартные рамки.

В свете данного понятия просматривается очевидная истина: чем более организм приспособлен изначально к условиям предложенной работы, тем проще и короче путь необходимых преобразований в деле формирования намеченной цели в упомянутых условиях. Для достижения какого-то заранее определённого уровня кому-то необходима просто информация о направлении работы, правила и условия, физическая нагрузка, основанная на тезисе «чтобы бегать, надо бегать». Этого будет достаточно для выхода на соответствующий уровень. Если организм занимающегося не столь соответствует выдвигаемым требованиям, предстоит более сложная работа по освоению техники, формированию необходимых навыков и развитию физических качеств, проходя по более сложному и длительному пути адаптации.

В процессе становления нередко возникает необходимость всё большее внимание уделять не формам применения имеющегося потенциала, а поискам внутренней возможности проявления этого потенциала, видоизменяя и модифицируя собственные механизмы с целью оптимизации взаимодействий с факторами внешней среды. При этом речь может идти не только о каком-то изначально уровне готовности к преодолению видимого пути. Нулевой, стартовой отметкой может служить и исходное положение, уже достигнутое

в ходе предстоящей работы, в том числе некий потолок, служащий препятствием для дальнейшего роста. Линия взаимодействия между внешне осязаемой целью и механизмом достижения этой цели как ориентир для роста возможностей и оптимизации деятельности (качество реализуемых навыков, взаимосвязанных технических форм) на определённом этапе исчерпывает себя.

Приходится всё более обращать внимание на совершенствование собственных внутренних взаимосвязей, поиск резервов, позволяющих реализоваться в полной мере. Простейший путь — это повышение общего уровня специальных физических качеств, коррекция и изменение физических характеристик компонентов исполнительного механизма, что позволяет добиться гармонизации работы и роста общего уровня проявления физических способностей. Для этого могут применяться специальные упражнения направленного характера (упражнения на гибкость для отдельных суставов, силовые упражнения, развивающие отдельные группы мышц, обеспечивающих эффективную работу в заданных формах и режимах и т. д.).

Проделанная работа в этом направлении позволит освоить новые технические формы, выйти на более высокий энергетический уровень, проявить вновь приобретённые таким образом свойства. Как правило, это связано с выполнением больших объёмов физической работы и тратами нервной энергии. Опять-таки, на определённом этапе организм просто не справляется с заданным режимом и объёмом тренировок, что становится новым и, к сожалению, непреодолимым барьером для дальнейшего роста.

Всё выше описанное строится на платформе внешних ориентиров в виде заданных форм, контрольных позиций, положений и доступном способе создания условий для адаптации с целью устранения вполне очевидных и расположенных на поверхности недостатков. Формы реализации физического потенциала представляют собой, прежде всего техническую составляющую выполняемых действий, которая в рамках определённых целевых установок достигает такого уровня, что дальнейшее совершенствование в этом плане не представляется оправданным или даже возможным. Дальнейшее развитие физических качеств, основанное на запредельных физических нагрузках, создающих эффект суперкомпенсации, становится невозможным по причине неспособности организма с этими нагрузками справляться. Это становится камнем преткновения на пути дальнейшего совершенствования.

Казалось бы, исчерпан ресурс и совершенствования внешних форм, и способов запроса на проявление должного уровня физических качеств. Есть мнение, что на современном этапе спортивные достижения приблизились к той отметке, которая характеризует верхние границы возможностей человеческого организма. При этом следует заметить, что ощутимый рост спортивных результатов во многих направлениях обеспечивается в настоящее время исключительно применением различного рода стимуляторов. Однако это явление трудно назвать оптимальным путём развития, тем более что он чреват большим количеством негативных последствий для здоровья.

По большей части именно это явилось стимулом в проявлении интереса к различным системам и методикам психорегуляции, направленным, прежде всего, на постановку под контроль психических процессов, снятие психологического напряжения, оптимизацию предстартовых состояний, борьбу со стрессом, что кроме всего способствует психологическому и физиологическому восстановлению после нагрузок.

В последнее время появилось множество школ и частных методик применения аутогенной тренировки, основанных на принципах, в своё время открытых и применённых Шульцем для борьбы с неврозами, а также методов нервно-мышечного расслабления, разработанных Джекобсоном ещё в первой половине прошлого века. Наряду с этим, достаточно широко стали применяться методы психорегуляции, представленные в восточных системах самосовершенствования, часто преобразованные для работы в соответствии с запросами. Данные подходы в какой-то мере приоткрывают пути доступа к внутренним резервам организма.

Безусловно, многое из выше перечисленного способствует нейтрализации внутренних противоречий, оптимизации работы систем управления, что благотворно сказывается на координации движений, минимизации расхода энергии, благодаря снятию избыточного напряжения, активизации восстановительных процессов. Подобные направления многообразны, но, тем не менее, могут быть включены в обобщённую группу методов, которые можно характеризовать по Л. П. Матвееву как идеомоторные. Он объединяет методы «направленного использования спортсменом внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений для воздействия на свое психическое и общее состояние», в особую группу [1].

Хотя здесь можно воспользоваться термином «психорегулирующие упражнения». И то, и другое определение объединяет данные методики с точки зрения принципиальной основы работы, однако не указывает на некоторые различия по направленности и характеру решаемых задач.

Собственно идеомоторная тренировка является родственной аутогенной, равно как и другим вышеперечисленным методикам. Согласно А. В. Алексееву, их общей платформой является связь между головным мозгом и скелетными мышцами [6].

В результате образы, возникшие в голове, порождают различные движения мышц и ощущения в теле, а мышечные сокращения и ощущения в свою очередь влияют на психическое состояние. Что же касается различий, то психорегулирующая тренировка нашла своё применение в качестве средства регуляции предстартовых состояний, борьбы со стрессами, оптимизации эмоционального состояния в отличие от непосредственно идеомоторной тренировки, которая в большей мере используется как средство технической подготовки спортсменов [2].

Ещё ранее эффект, лежащий в основе идеомоторной тренировки, отмечал И. П. Павлов: «Давно было замечено и научно доказано, что, раз вы думаете об определенном движении (то есть имеете кинестетическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите» [2; 5].

Таким образом, одни направления предоставляют возможность взять под контроль своё внутреннее состояние, другие позволяют оптимизировать нейромышечное взаимодействие, путём сопоставления реального и мысленного движения, что находит своё отражение в согласованной координации внешних форм. Если рассматривать данную сферу во всей полноте, то можно заметить, что границы соприкосновений отмеченных направлений довольно размыты, а это в свою очередь предполагает наличие многочисленных взаимных проникновений. Рамки статьи не столь широки, чтобы рассматривать данный раздел во всех подробностях. Имеет смысл выделить некоторые из методик, как наиболее значимые непосредственно в деле формирования двигательных навыков.

Идеомоторная тренировка — это метод саморегуляции, основой которого служит эффект Карпендера, т.е. преобразование представления о сокращении мышц в реальное выполнение движения. Нервные импульсы, обеспечивающие

движение, активизируются, как только возникает представление о нём. Мысленный образ какого-либо действия порождает некие импульсы и микро-движения мышц, которые могут быть незаметны в качестве внешних проявлений.

В результате сознательное представление о реально выполняемых двигательных актах способствует закреплению, корректировке и совершенствованию двигательных навыков. Здесь присутствует одна особенность. Данный механизм влияния можно эффективно использовать только при наличии в той или иной мере освоенных практических навыков и определённого двигательного опыта. В противном случае трудно найти основу для создания мысленного образа. «Идеомоторная тренировка по отношению к ее конкретной структуре стоит между действительным выполнением навыка и его словесным проектом» [4], в отличие от аутогенной тренировки, где репрезентация информации осуществляется через посредничество второй сигнальной системы.

Можно предположить, что прямое взаимодействие на уровне чувств даёт более широкую и подконтрольную гамму ощущений, проецируемую на механизм опорно-двигательного аппарата, а также более естественно и оперативно формирует мысленные образы. Что же касается взаимосвязей программирующей и исполняющей систем, то можно отметить, что фундаментом служит корректировка степени и соотношения напряжений и расслаблений компонентов мышечной системы.

В восточной философии это трактуется как организация контроля над двумя разнополюсными началами, взаимодействие которых порождает многочисленные варианты метафорических образов, в чём можно заметить уже ранее упомянутые пересечения. Одной из особенностей данной методики является то, что процесс влияния обоюдный, так как формирует и программирующую, и исполнительную системы. Данная взаимосвязь позволяет не только совершенствовать двигательные навыки в спорте или профессиональной деятельности, но и восстанавливать утраченные двигательные функции, например на этапе реабилитации постинсультных больных [5].

Контроль над происходящим на основе кинестетических ощущений может осуществляться как в покое, так и в движении. Здесь вновь могут быть проведены некие параллели с восточными практиками. Мониторинг внутреннего состояния в статике более характерен для такой системы как

Хатха Йога. Внешняя активность проявляется в смене позиций (асан) и выраженных дыхательных упражнениях (пранаяма). Цигун предлагает и статичный и динамичный вариант. Тай-чи представляет собой систему упражнений в движении, облик которых строится на основе самых разнообразных метафор, что позволяет гармонизировать ход внутренних процессов, а также строить активные взаимодействия с объектами внешней среды.

До сих пор в основном речь шла о первом варианте, для которого характерна внешне неподвижная позиция. Данный вариант можно считать более доступным и предшествующим второму, в ходе реализации которого, внутренняя работа производится в сочетании с внешне выраженными двигательными актами, по причине меньшего объёма поступающей информации и менее широкого диапазона подконтрольного пространства. Всякое движение, это уже взаимодействие с факторами окружающей среды, которые мы воспринимаем через реакции собственного тела.

Реактивные помехи, при выполнении практических действий вносят дополнительные трудности в процесс слежения, управления, что может приводить к некорректной работе всей системы. Возникающие искажения на линии входящей информации о реакции внешнего объекта воздействия, а также состоянии исполнительного механизма порождают неадекватные исходящие команды. Наличие неполноценного контроля над действиями механизма обеспечения движения, ввиду неслаженности в его работе, могут усугубляться деформациями в системе обратной связи.

В результате не только имеющиеся дефекты, но даже ранее сформированные стереотипы проявляют себя как деструктивная доминанта, маскирующая варианты рациональной согласованной работы, выводя на обходные пути самореализации. Обилие поступающей информации, да ещё обременённой помехами, не позволяет контролирующей системе обеспечить работу должного качества. Сопоставимо с примером, когда бегущий человек пытается найти выход из незнакомого полутёмного помещения, при этом, выбирает маршрут, согласно плану эвакуации, ориентируясь по кривым зеркалам.

Самооценка, реальное положение дел и наиболее эффективный и рациональный вариант остаются при этом самостоятельными явлениями как не сообщающиеся сосуды. В статичном положении проецирование двигательных программ направлено на относительно спокойное поле

опорно-двигательного аппарата, не настолько актуален фактор времени, гораздо проще задавать уровень сложности взаимосвязей между исполнительным механизмом и управляющей системой, нет необходимости корректировать линию взаимосвязи двигательных действий и возникающих ощущений, производить актуальные изменения в заданную программу.

В активном двигательном режиме постоянно наличествуют изменения, связанные с перемещением в пространстве, разнообразием изменяющихся форм тела, которые присутствуют при любом двигательном акте. Разница по сложности работы управляющей системы в этих двух вариантах столь же велика, как при стрельбе по неподвижной цели в отличие от того случая, когда цель движущаяся. Возникающие при этом трудности очевидны. Тем не менее, при соответствующей подготовке, обеспечение контроля над внешними проявлениями и внутренним состоянием с возможностью внесения своевременных корректировок вполне реально. При этом путь оптимизации всей двигательной деятельности и, соответственно, формирование и совершенствование двигательных навыков ведёт к достижению нового уровня эффективности.

Глубокое рассмотрение вопросов контроля над механизмами внутренних преобразований, попытки овладения способностью управлять психологическими состояниями и процессами, касающимися сознания, поиски возможностей раскрытия внутреннего потенциала и приобретения, неведомых ранее свойств, открывают пути в иные сферы понимания и деятельности. Если же интерес ограничить упомянутыми в начале статьи рамками, то следует отметить, что наиболее эффективный двигательный навык, это внешнее выражение и результат сбалансированной, целенаправленной и полноценной работы всех внутренних механизмов и систем. Внимание, направленное на работу указанных систем сводится к тому, чтобы привести их в соответствие с необходимостью достижения некой внешне обозначенной цели без ощутимого ущерба для себя.

В данном случае следует обратить внимание на тот факт, что всё имеет свои границы, в том числе и способность человека, принимать и обрабатывать определённые объёмы входящей информации, интегрируя их в имеющееся внутреннее информационное поле, генерировать выходные данные и далее обеспечивать практическую реализацию исполнительных программ. При этом

работа проходит в режиме реального времени, предполагает не только мониторинг и координацию систем собственного организма, но и обеспечение своевременных реакций на изменения внешних условий, порою не всегда предсказуемых.

Здесь возникает новая проблема, сходная с той, что уже упоминалась ранее. Речь идёт об ограниченных возможностях, но уже не в рамках способностей организма справиться с заданным объёмом физических нагрузок, а скорее с невозможностью освоения поступающей информации, поток которой превышает имеющийся ресурс как с точки зрения обработки, так и с точки зрения размещения.

Обилие потока входящей информации всегда можно довести до таких значений, которые могут превышать любой имеющийся ресурс. В полный рост возникает вопрос избирательности и необходимости построения ассоциативных связей, поскольку всё поступающее извне, равно как и реакции собственного организма должны вписаться в имеющуюся информационную платформу, которая служит основой всей осмысленной деятельности.

В этом случае нередко обращаются к метафорам, которые являются одним из основных способов образного моделирования и отражения действительности. Впрочем, метафора, это столь всеобъемлющее и многоликое явление когнитивной деятельности, которое вообще трудно отделить от такого понятия как сознание. Именно благодаря метафоре появляется возможность интегрирования в единый объёмный образ отдельных фрагментов. Это позволяет отразить общую картину взаимодействия с внешним и упорядочить работу собственных структур и механизмов. «Обращение к метафоре объясняется не интеллектуальным бессилием человека, а тем, что она способна служить средством получения нового знания, создавая мощное ассоциативное поле с помощью ограниченного диапазона средств выразительности, в частности, образов или символов» [3].

Все воспринимаемые нами формы по сути своей метафоры. Это касается слов, символов, сочетаний каких бы то ни было импульсов, образов. Более того, метафора в виде образа и даже условного сигнала является связующим звеном между сознательным и бессознательным. Последнее видится очень важным моментом, поскольку основным признаком сформированного двигательного навыка является автоматизированный режим выполнения двигательных действий, позволяющий

переключить внимание на достижение заданных целей, освободив от необходимости контролирования работы механизмов реализации.

Применение метафоры направлено на достижение необходимого отклика, предполагающего активизацию определённых структур и механизмов, обеспечивающих заданный вектор деятельности всей двигательной системы. Поиски этого отклика могут быть организованы с одной стороны в гуманитарной сфере, тесно связанной с такими понятиями как сценическое искусство, тонкое воображение, эмоциональное восприятие, склонность к эмпатии, а также способность соответствовать образу и подобию.

Данное направление при всей своей продуктивности не лишено определённых недостатков, поскольку изначально отличается отсутствием заданных технических параметров. Основной моделью является субъективный образ, для которого не характерна однозначность восприятия, остаётся место для вариантов, которые не всегда конструктивны.

С другой стороны направление основных усилий может быть сосредоточено на создании неких виртуальных конструкций, обеспечивающих реализацию необходимых рефлекторных взаимосвязей на вполне объективных принципах. В восточных практиках примером отчасти может служить чжен-цзю терапия. Определённое сходство можно отметить и с таким направлением как Цигун. Здесь в гораздо большей степени просматриваются определённые пространственные координаты, заданные формы и взаимосвязи, что порождает конкретные рефлекторные отклики [3].

Данные методы не отменяют необходимых физических нагрузок, однако задают существенное ускорение в процессе освоения различных направлений двигательной деятельности, открывают более эффективные и рациональные пути, пороюкратно сокращая общий объём усилий. При всём этом в данном случае присутствуют свои требования к обучаемому с точки зрения имеющихся способностей, необходимого двигательного, перцептивного опыта и достаточного объёма специальных знаний.

Выводы и заключение

Таким образом, были рассмотрены некоторые особенности ряда подходов и направлений в деле формирования по большей части специальных

двигательных навыков, технической основой которых являются достаточно сложные двигательные формы. Во многом они различны, однако все в той или иной мере направлены на обеспечение эффективности процесса обучения двигательным действиям, которые в свою очередь способствуют наиболее полной физической самореализации.

Уровень задач может быть самым различным от формирования навыков выполнения повседневных двигательных действий до раскрытия резервных возможностей организма, необходимых в спорте высших достижений, и выхода на новые уровни самореализации.

Каждый из упомянутых подходов не должен рассматриваться в противопоставлении остальным, поскольку направлен на решение тех вопросов, которые находятся в рамках проявления наибольшей эффективности именно данного способа. Указанный эффект проявляется при соблюдении определённых требований, обусловленных характером текущих задач, соответствием перспективной цели, способам её достижения и степени готовности обучаемого реализовать свой потенциал.

Список литературы

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. — Ростов-на-Дону, 2006. — 53 с.
2. Грищенко, А. С. Идеомоторная тренировка в освоении физических упражнений / А. С. Грищенко // Право и практика. — 2018. — № 2. — С. 301–304.
3. Лакофф, Дж. Метафоры, которыми мы живём / Дж. Лакофф, М. Джонсон. — Москва, 2004. — 252 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 520 с.
5. Найдиффер, Р. Мысленная тренировка спортсменов / Р. Найдиффер // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. — М.: Советский спорт, 2005. — 102 с.
6. Некрасов, В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
7. Шохин, В. Е. Развитие двигательного навыка в процессе освоения сложно координационных упражнений / В. Е. Шохин // Право и практика. — 2018. — № 2. — С. 298–301.

Поступила в редакцию 16 января 2024 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Потехин, И. А. Обзор направлений и подходов в процессе освоения сложных двигательных действий / И. А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 3. — С. 113–120. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-3-113-120

Сведения об авторе

Потехин Игорь Алексеевич — мастер спорта СССР, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **AuthorID:** 958147. **Email:** 89124768555@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2024, vol. 9, no. 3, pp. 113–120.

Overview of directions and approaches in the process of mastering complex motor actions

Potekhin I.A.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, 89124768555@mail.ru

Abstract. The educational process aimed at developing practical skills involves consciously making adjustments to the general system of supporting motor activity in order to achieve the most complete self-realization, which includes changes in the structure of external forms and internal transformations in the work of one's own body. Moreover, the latter concerns not only certain modernizations of the musculoskeletal system, but also mechanisms of control, management, processing of incoming information and the formation of executive commands. Everything described below concerns a wide range of issues that arise during the development of motor skills of various directions, features of the chosen path, interpretations and clarifications.

Keywords: *techniques and methods, control capabilities, skills formation, psychoregulation, internal transformations.*

References

1. Alekseev A.V. Preodolej sebya! Psihicheskaya podgotovka v sporte [Overcome yourself! Mental training in sports]. Rostov on Don, 2006. 53 p. (In Russ.).

2. Grishenko A.S. Ideomotornaya trenirovka v osvoenii fizicheskikh uprazhnenij []. Pravo i praktika [Ideomotor training in mastering physical exercises], 2018, no. 2, pp. 301-304. (In Russ.).

3. Lakoff Dzh., Dzhonson M. Metafori, kotorymi my zhivem [Metaphors that we live by]. Moscow, 2004. 252 p. (In Russ.).

4. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury [Theory and methodology of physical culture]. Moscow, 2021. 520 p. (In Russ.).

5. Najdiffer R. Myslennaya trenirovka sportsmenov [Mental training of athletes]. Sportivnaya psihologiya v trudah zarubezhnykh specialistov [Sports psychology in the works of foreign specialists]. Moscow, 2005. 102 p. (In Russ.).

6. Nekrasov V.P., Hudadov N.F., Pikkenhajn L., Frester R. Psihoregulyaciya v podgotovke sportsmenov [Psychoregulation in the preparation of athletes]. Moscow, 1985. 176 p. (In Russ.).

7. Shohin V.E. Razvitie dvigatel'nogo navyka v processe osvoeniya slozhno koordicinaonnykh uprazhnenij [Development of motor skills in the process of mastering complex coordination exercises]. Pravo i praktika [Pravo i praktika]. 2018, no. 2, pp. 298–301. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>