

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;

Павлов Дмитрий Витальевич,

студент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

В данной статье освещаются уровни освоения двигательных действий. Движение – это жизнь. Всё, что происходит в живом организме, внешне отражается в движениях. В них отображается даже психическая деятельность, различные эмоции: восторг, горе, печаль, фобии. Всё это обусловило актуальность и практическую значимость данной статьи.

Ключевые слова: организм, двигательные действия, движение, уровень освоения двигательных действий.

Движение гарантирует безостановочное передвижение всех биологических жидкостей как в верхних слоях кожи, так и внутри организма. На каждый миллилитр крови приходится до семи тысяч квадратных сантиметров площади кровеносных сосудов. Если человек ходит мало, то все процессы в его организме останавливаются, в том числе и передвижение биологических жидкостей. В том числе останавливается и экскреция продуктов распада из организма. Копятся токсины и ядовитые ферменты, которые по кровяным сосудам переносятся ко всем органам и отравляют весь организм. Значит, все биологические жидкости должны быть в безостановочном движении. Это гарантирует исправную работу всех органов. Для этого необходимым является любая физическая нагрузка. Нехватка движения опасна для нашего организма так же, как и нехватка кислорода. Ограничение движения служит источником атрофирования мышечной материи, суставы становятся все меньше подвижными, снижается метаболизм, активизируются процессы умирания и старения нашего организма. Наш мозг устроен так, что

продолжительная неподвижность воспроизводится им как непригодность к жизни, а это ведёт к активизации программы на самоуничтожение. В живой природе животные, потерявшие возможность передвигаться, погибают. Малоподвижный стиль жизни делает нас хронически больными людьми. Человек, постоянно нагружающий свои мышцы, тренирует и нервную систему, и мозг поставляет ему необходимое количество кислорода.[1] Динамичный образ жизни – это не только красивое тело и накаченные мышцы. Это еще и хорошее давление, и обмен веществ. У человека с развитыми мышцами укрепляются кости. Обильное обогащение крови кислородом хорошо влияет на всю систему кровообращения и работу сердца. Натренированный организм лучше всего противостоит болезням, инфекциям, колебаниям температуры и влиянию радиации – у него возрастает иммунитет.[2] Здоровье – одно из главных желаний человека, назначающее его способность к физической деятельности и гарантирующее плавное формирование личности. Получается, что значимость движения, различных двигательных действий и двигательной активности в повседневной деятельности людей очень важна.

Во время периода освоения двигательными действиями определяется цель – обучение контролю над своими действиями, то есть надо научиться выверять все возможные усилия, скорость исполнения, разность, сторону движения. Двигательный навык – это такая степень владения техникой действия, при которой увеличена концентрация внимания на составные операции, замечается нестабильное решение двигательной задачи. В процессе неоднократного повторения изучаемого двигательного действия отдельные его операции становятся все более привычными, осваиваются; понемногу автоматизируются координационные механизмы, и двигательные знания переходят в навык. Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением осуществляется автоматически и действия различаются безопасностью. Прочный двигательный навык остается в течение нескольких лет. Хороший пример: когда вы научитесь ездить на

велосипеде (а это – сложные двигательные навыки), то разучиться уже нереально.

Процесс обучения двигательному действию состоит из трех уровней.

Первый этап – изучение, первоначальное разучивание движения. Для этого нужно решить следующие задачи: создать общее мнение о двигательном действии; обучить частям техники этого действия; выработать общий ритм двигательного акта; предотвратить или сразу же ликвидировать ошибочные движения и грубые искажения техники действия.

Второй этап – углубленное детализированное освоение, формирование двигательного умения. Главные задачи этого этапа: углубленно изучить закономерности движений действия; уточнить технику действия в соответствии со своеобразными свойствами обучаемого; улучшить ход выполнения движения; организовать предпосылки для вариативного исполнения этого действия.

Третий этап – формирование двигательного навыка, достижение двигательного профессионализма. Задачи третьего этапа: зафиксировать навык и улучшать технику движения, чтобы умножить достижения; выборочно совершенствовать те физические качества, от которых зависит высокий результат в двигательном действии; улучшать технику двигательного действия в своеобразных условиях, т. е. повышать его изменчивость; облегчить технику движения [3].

Таким образом, проведенный анализ по вопросу уровней освоения двигательных действий подтверждает актуальность данной темы на современном этапе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильинич В.И. *Студенческий спорт и жизнь*. – М.: АО «Аспект пресс, 1995. – 136.
2. *Советская система физического воспитания* / Под ред. Г.И. Кукушкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
3. *Физическая культура: учебник* / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: Кнорус, 2016. – 312 с.