

УДК 796.012

*Р. В. Щербитов,  
курсант факультета милиции  
Могилевского института МВД  
Научный руководитель: Л. С. Неменков,  
доцент кафедры прикладной физической  
и тактико-специальной подготовки  
Могилевского института МВД, доцент*

## **СПОСОБЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

Спортивная двигательная активность представляет собой один из наиболее сложных видов человеческой активности. В спортивной двигательной деятельности четко просматривается вариант активности, который в других видах деятельности выделить бывает очень сложно. Поэтому для оптимизации двигательной активности используется мысленное моделирование, сформированное на основе выводов и представлений, которые могут быть использованы и в других видах активности.

Преимущества спортивной двигательной активности как объекта для моделирования по отношению к другим видам активности заключаются в том, что она четко регламентирована, обеспечена оценочными критериями, ее ход, а также промежуточные и конечные результаты легко фиксируются и удобны для анализа. Анализ двигательной активности позволяет более объективно переносить полученные в результате анализа выводы, утверждения и теоретические представления на уровень более глубоких обобщений, в том числе на психологическую теорию деятельности. Следовательно, актуальным представляется определение эффективных способов оптимизации двигательной активности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Прежде всего активизация двигательной деятельности должна происходить в соответствии с методическими принципами физического воспитания, суть которых заключается в сознательном и активном отношении к занятиям спортом. Творческое, сознательное и активное отношение к спортивной деятельности, а также анализ учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности существенно повышают уровень подготовленности спортсмена и рост его спортивных результатов. Для повышения двигательной активности можно применять приемы стимулирования с привлечением занимающихся к процессу оценки собственных способностей в форме передачи им исходной информации для того, чтобы отношение к оценке было направлено не на самого занимающегося, а на его объективные двигательные возможности. Спортс-

мены, как правило, в процессе своей деятельности стремятся к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная оценка достижений спортсмена обычно является стимулом к дальнейшим активным занятиям для повышения спортивных результатов.

Сущность стимулирования двигательной активности заключается в сознательном самоанализе спортсменом своих действий и поведения, что позволяет творчески относиться к учебно-тренировочному процессу. На основе сопоставления запланированных и достигнутых уровней развития двигательных качеств и спортивного результата процесс приобретает форму совместного творчества ученика и тренера. Также можно отметить, что стимулирование активности воспитывает необходимую для спортсмена способность к самоанализу и самооценке, развивает познавательный интерес и активное отношение к учебно-тренировочным занятиям. Занимающиеся, как правило, должны осмысленно принимать участие в учебно-тренировочном процессе, активно заниматься самостоятельно, выполняя домашние задания по рекомендации тренера, а также уметь оценивать и анализировать свои успехи и поражения. Как подчеркивает Л. П. Матвеев, занятия на добровольной основе способствуют повышению активности и сознательности в форме личной заинтересованности, а применение стимулов в виде педагогической оценки деятельности спортсменов предопределяет их высокое проявление [1].

По мнению А. А. Тер-Ованесян и И. А. Тер-Ованесян, в стимуляции активности важным условием является понимание значимости двигательных действий. Эффективность педагогического воздействия зависит не только от цели, но и от знаний занимающихся, выраженности стремления стать более квалифицированным спортсменом [2]. Для оказания теоретической помощи спортсмен может использовать методическую литературу и различную информацию о методах и средствах развития физических качеств.

Г. С. Туманян полагает, что внутригрупповое соперничество на занятиях стимулирует к сопоставлению своих результатов и товарищей и к стремлению на этом фоне достичь большего [3]. Однако соперничество более эффективно, если спортсмен получает не абстрактные, а точные указания о том, какие показатели и на сколько ему надо повысить. Тогда при наличии оценки как ориентира для дальнейшего совершенствования спортсмен может корректировать работу над собой.

Таким образом, двигательная активность спортсменов, обусловленная постоянной стимуляцией со стороны тренера, по мере роста осознанности в процессе выполнения самостоятельных заданий и расширения знаний о методике тренировки должна постепенно перерасти в инициативность. Это позволяет

более серьезно двигаться к решению совершенствования двигательных действий для достижения более высоких спортивных результатов.

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2008. 544 с. [Вернуться к статье](#)
2. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта. Киев : Здоровье, 1986. 208 с. [Вернуться к статье](#)
3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : кн. 1 : Пропедевтика. М. : Советский спорт, 1999. 285 с. [Вернуться к статье](#)