

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*Денисенко Вадим Сергеевич*

аспирант

ФГАОУ ВПО «Северо–Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

### **ТРЕБОВАНИЯ К СОСТОЯНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются базовые компоненты системы учебной деятельности студента вуза сферы физической культуры. Физическая и техническая виды подготовки представляются как базовые элементы этой системы. Предпринимается попытка, на основе теории конверсии спортивных технологий, сформулировать требования, которым должно соответствовать состояние технической подготовленности студента этой сферы.

Система учебной деятельности студента вуза сферы физической культуры носит в своей основе двухкомпонентный характер и включает в себя два базовых элемента. Такими элементами являются его интеллектуальная и телесно–двигательная подготовка [3, с. 107]. Эти виды подготовки должны, вероятно, носить паритетный по профессиональной значимости характер (включая цели, задачи, взаимосвязь и взаимовлияние). Телесно–двигательная подготовка предполагает в профессиональном аспекте развитие способности у будущего бакалавра в образцовой демонстрации своим ученикам изучаемого физического упражнения, обусловленного программами учебного плана вуза и среднего общеобразовательного учреждения. Эффективное проявление отмеченной способности предполагает целенаправленное развитие физических качеств, что в свою очередь, связано с достижением и поддержанием оптимального состояния проявления физических способностей, необходимых и достаточных для осуществления педагогической двигательной деятельности, в частности образцовой

практической демонстрации преподавателем техники программного физического упражнения.

Проблема соотношения физической и технической видов подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры в научной литературе не получила до настоящего времени достаточной степени разработанности. Однако существует целый ряд научных исследований, направленных на определение рационального соотношения физической и технической видов подготовки спортсменов, специализирующихся на различных видах спорта [2, с. 153–179]. Считаем возможным применение результатов данных исследований для определения рационального соотношения компонентов телесно–двигательной подготовки в процессе обучения студента в вузе сферы физической культуры, опираясь на положения теории конверсии спортивных технологий [1, с. 17–19].

Телесно–двигательная подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры включает в себя физическую и техническую виды подготовки. В частности физическая подготовка как компонент учебной деятельности предполагает по направленности акцентировано образовательный характер и основывается на получении систематизированных знаний, формирующихся способах познания этого процесса и, безусловно, на обобщённом передовом педагогическом опыте.

Другим компонентом телесно–двигательной подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры является двигательная (техническая) подготовка. По мнению целого ряда исследователей, техническая подготовка позволяет овладеть техникой движений и способствует доведению её до совершенства [5, с. 73–77; 6, с. 97; 8, с. 89–93].

Применительно к спортсмену, под уровнем его технической подготовки понимается степень овладения системой движений, то есть техникой избранного вида спорта, направленной на решение основной цели – достижение максимально высокого спортивного результата [8, с. 91]. Техническая подготовка также имеет важное значение и для студента учебного заведения сферы физической культуры, так как овладение техникой физических упражнений, преду-

смотренных программами учебного плана, призвано обеспечить их образцовую демонстрацию в будущей педагогической деятельности своим ученикам. Отмеченное должно быть обеспечено оптимальным состоянием физической подготовленности студента, как необходимого фундамента для формирования его технической подготовленности.

Главной задачей технической подготовки, применительно к спортсменам, является формирование основ техники соревновательной деятельности или соревновательных упражнений, а применительно к студентам вуза сферы физической культуры – формирование техники программных упражнений.

По мнению В.Н. Платонова, техническая подготовка должна реализовываться таким образом, и до тех пор, пока техника движений не станет отвечать определённым требованиям, что по нашему мнению полностью применимо и к студенту вуза сферы физической культуры.

1. Результативность движений характеризуется их стабильностью, эффективностью, вариативностью, минимальной тактической информативностью для соперника, а также экономичностью, то есть минимальными затратами энергии студента на их осуществление.

2. Стабильность при оценке техники движений определяется устойчивостью к сбивающим факторам, независимостью от функционального состояния студента на момент выполнения движения.

Учебно–тренировочные занятия, а тем более соревновательная деятельность, особенно в последние годы характеризуются постоянно увеличивающимся количеством сбивающих факторов. К таким факторам относят: сопротивление соперников, растущую степень утомления при длительной нагрузке, противоречивые действия арбитров, незнакомую арену, на базе которой проводятся соревнования, непривычное оборудование, раздражающее поведение болельщиков противника, активность прессы. Устойчивость человека по отношению ко всем этим факторам, которая характеризуется сохранением способности выполнять эффективные действия, характеризует уровень стабильности техники и является основным показателем технической подготовленности в целом.

3. Эффективность техники характеризует её соответствие поставленным задачам и предполагаемым конечным результатам, а также гармоничное соотношение с физической, психологической, тактической и интеллектуальной подготовленностью.

4. Вариативность техники характеризуется умением студента вносить коррекции в структуру двигательных действий за минимальное время в зависимости от соревновательной ситуации. Важность этого умения заключается в том, что, как показывает спортивная практика, стремление спортсменов непременно сохранить характеристики движений (временные, динамические, пространственные), не принимая во внимание конкретную соревновательную ситуацию, не приводит к положительному результату. Примером отмеченного может быть попытка спортсмена сохранить исходные образцовые характеристики движений на фоне физического утомления в заключительной части дистанции, что ведёт к значительному падению скорости передвижения в циклических видах спорта. И, наоборот, внесение целесообразных изменений в технику движений, вызванное высокой степенью утомления, позволяет спортсмену не только не снизить, но даже кратковременно увеличить скорость своего передвижения на финише, что полностью применимо и к студенту учебного заведения сферы физической культуры.

Вариативность техники также имеет огромное значение в видах спорта, характеризующихся постоянно изменяющимися условиями спортивной борьбы, временным ограничением для выполнения определённых действий, активным сопротивлением соперников и т.п. (спортивные игры, единоборства и др.).

5. Экономичность техники характеризуется минимально возможным, но достаточным для сохранения качества техники, использованием энергии во время выполнения действий, а также оптимальным использованием пространства и времени. При равенстве прочих условий, оптимальным является выбор таких двигательных действий, которые требуют минимально возможных энергозатрат и более низкого уровня напряжения психики спортсмена.

Характеристикой экономичности техники может быть способность выполнять двигательные действия с невысокой, но допустимой правилами и соревновательной ситуацией амплитудой, затрачивая при этом минимальное количество времени на их выполнение. Такой вариант исполнения может быть актуален в единоборствах, спортивных играх, сложно–координационных видах спорта.

6. Особо важную роль в спортивных играх и единоборствах играет минимальная тактическая информативность техники для соперников. В этом случае эталонной считается та техника двигательных действий, которая позволяет максимально скрыть реальные тактические планы, тем самым ввести в заблуждение противника и провести действие неожиданно для него. Таким образом, высокий уровень технической подготовленности как спортсмена, так и студента подразумевает не только умение реализовывать эффективные для достижения цели двигательные действия, но и умение сделать эти движения непредсказуемыми для соперника [7, с. 123].

Таким образом, как техническая, так и физическая подготовка, являются базовыми элементами системы учебной деятельности студента учебного заведения сферы физической культуры. Как в процессе подготовки спортсменом, так и в процессе подготовки бакалавров в этой сфере деятельности, крайне трудно определить чёткое процентное соотношение этих элементов. Однако, согласно научно–обоснованным данным, пренебрежение тем или иным видом подготовки неминуемо ведёт к снижению ожидаемого результата. Физическая подготовленность студента вуза сферы физической культуры во многом обуславливает его техническую подготовленность, так как является своеобразным «фундаментом» для её формирования. Осуществлять процесс технической подготовки студента вуза сферы физической культуры целесообразно до тех пор, пока состояние его технической подготовленности не позволит ему максимально приблизиться к требованиям, предъявляемым к технической подготовке спортсменов.

### ***Список литературы***

1. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений спортивной тренировки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 15–25.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил. – (Наука – спорту).
3. Денисенко В.С. Развитие двигательных способностей будущего специалиста в области физической культуры как проблема формирования его профессиональной компетентности // Сборник материалов международной студенческой научно–практической конференции 31.03.11. – 02.04.11. г. Ростов–на Дону. – ПИЮФУ, 2011, 106–111.
4. Матвеев Л.П., Аросьев Д.А., Гороховский Л.З., Богомолов А.П. Новый метод тренировки (о принципе чередования работы разной направленности в микроциклах): СПб. Гимнастика, 1971. – С. 41–42.
5. Озолин Н.Г. Наука побеждать: настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
6. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 111с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
8. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 287 с.