

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

*Денисенко Вадим Сергеевич*

аспирант

ФГАОУ ВПО «Северо–Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

### **МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ПРОБЛЕМА**

*Аннотация:* в статье рассматриваются некоторые закономерности процесса технической подготовки спортсменов, а также проводится попытка обоснования целесообразности принятия за основу этих закономерностей при решении проблемы модернизации процесса технической подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры.

В теории и практике физической культуры проблема модернизации процесса технической подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры, как и проблема модернизации процесса его физической подготовки, до настоящего времени не получили достаточной степени разработанности. В контексте данной статьи целесообразно рассмотреть основные закономерности процесса технической подготовки спортсменов, выявленные на основе результатов проведённых научных исследований в этой области, а также целесообразность их применения как основных векторов модернизации процесса технической подготовки студента вуза сферы физической культуры.

В научной литературе принято условно разделять техническую подготовку на две составляющие: общая техническая подготовка и специальная техническая подготовка [4].

К задачам первой относятся: расширение диапазона используемых двигательных умений и навыков, так называемая «школа движений», а также воспи-

тание двигательнo–координационных способностей занимающегося, способствующих повышению качества техники в избранном виде спорта или в определённой спортивно–педагогической дисциплине.

Главной задачей специальной технической подготовки является формирование у занимающегося специфических умений и навыков, обеспечивающих наиболее рациональное и эффективное выполнение соревновательных действий, присущих избранному виду спорта, либо конкретной спортивно–педагогической дисциплине, что обеспечивает повышение технического мастерства.

К средствам технической подготовки, как спортсмена, так и студента учебного заведения сферы физической культуры, относятся: общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения, соответствующие определённым требованиям.

1. В упражнениях, способствующих усвоению соревновательных действий по частям, необходимо наличие сходства по главным структурным признакам с теми частями соревновательного упражнения, на разучивание которых они направлены.

2. При составлении очередности или перестановке фаз в соревновательном упражнении должны учитываться не только особенности структуры этого упражнения, но и уровень подготовленности занимающегося, а также наличие у него определённого двигательного опыта [2]. Разучивание соревновательных комбинаций высокой сложности по частям (элементам), которые войдут в них, требует заметно больших усилий при сборе этих элементов воедино для формирования требуемого ритма всего соревновательного упражнения, чем при разучивании простых комбинаций.

3. На первом этапе разучивания упражнения целесообразным является осуществление занимающимся вначале зрительного контроля над своими движениями и внесение в них корректировки, а после и без участия зрения. Для этого ему требуется изучить «контрольные точки» в каждой фазе упражнения, вне зависимости от того разучивается упражнение в целом или по частям [3].

4. Формирование навыков выполнения соревновательного упражнения по частям будет рационально, если нет серьезных помех для объединения этих частей в единое целое. Чем более гармонично связаны между собой эти части, тем проще их объединить. Примером могут быть комбинации спортивной гимнастики, в них риск чрезмерного заучивания этих частей как отдельных двигательных навыков невелик, а при разделении на фазы прыжков и метаний в лёгкой атлетике – риск заметно увеличивается.

5. Формирование техники не знакомого соревновательного действия, либо перестройка уже имеющихся навыков на этапе начального разучивания будут более эффективны, если рационально подобрать используемые методические подходы и приемы, направленные на упрощение технически правильного выполнения упражнения. Соблюдение этого требования обязательно, если эти действия характеризуются координационной сложностью и требуют проявления занимающимся предельных усилий скоростно–силового характера [1].

Процесс технической подготовки направлен не только на формирование у занимающегося определённых двигательных умений и навыков, но и на обучение его специфическим знаниям, характерным для избранного вида спорта или преподаваемой спортивно–педагогической дисциплины. Для качественного формирования двигательных умений процесс технической подготовки, как и процесс физической подготовки, должен носить непрерывный характер на протяжении практически всего тренировочного стажа занимающегося, также этот процесс должен основываться на необходимом и достаточном состоянии физической подготовленности занимающегося.

В свою очередь, под двигательным умением принято понимать способность занимающегося осуществлять двигательные действия, базирующиеся на усвоенных знаниях об их технике, при присутствии высокой степени концентрации внимания и психического напряжения, направленных на построение целевой схемы движений. Процесс формирования двигательных умений характеризуется поиском рационального варианта движения под контролем сознания занимающегося. Целенаправленное многократное выполнение двигательных действий

является неперенным условием постепенной автоматизации движений, этот процесс подразумевает переход двигательного умения в двигательный навык. Двигательный навык представляет собой такой уровень владения техникой, который позволяет управлять движениями без высокой концентрации внимания, то есть автоматизировано, а сами движения характеризуются высокой надежностью.

В теории и практике спортивной тренировки, как правило, формирование у занимающихся двигательных умений необходимо в двух основных случаях:

- когда необходимо разучивание подводящих упражнений для освоения более сложных по технике двигательных действий;
- когда требуется разучить технику определённого двигательного действия, формирование двигательных умений выступает в роли объективной предпосылки для скорейшего возникновения двигательных навыков.

Стабилизация формирующихся двигательных навыков происходит в том случае, если требуемые воздействия на занимающегося осуществляются регулярно и относительно стереотипно. К основным позициям процесса стабилизации двигательных навыков можно отнести следующие:

- чем стереотипнее в процессе многократного повторения двигательного действия его закрепляемые черты, тем проще проходит стабилизация навыка. Исходя из данного положения, можно выделить следующее правило: на начальном этапе закрепления двигательного навыка необходимо максимально исключить факторы, подразумевающие отклонение от идеальных показателей техники упражнения (противодействие внешней среды, мышечное утомление, психическая напряженность). Для формирования двигательного навыка с наименьшими затратами энергии целесообразно создавать условия, минимизирующие влияние сбивающих факторов, к таким условиям относятся: рациональное распределение нагрузок и отдыха, определение порядка упражнений в структуре занятия, направленных на закрепление навыков. Также положительный эффект оказывает использование необходимых технических средств, тренажеров и т.п.;

– усилия занимающегося и преподавателя, направленные на закрепление навыков потеряют всякий смысл, если будет иметь место закрепление ошибок в технике упражнения. Поэтому целесообразна стандартность выполняемых упражнений – повторное выполнение проводится без технических ошибок, и с максимальной точностью основных параметров движения. На этапе стабилизации двигательного навыка, процесс технической подготовки целесообразно сочетать с формированием способности контролировать и определять параметры движения (временные, пространственные и динамические), а также с умением распределять выполняемые мышечные усилия;

– стабилизировать двигательные навыки необходимо настолько, насколько это целесообразно, но так, чтобы не произошло их превращения в стереотипы. Положительное влияние окажет согласование процесса стабилизации навыка с общей картиной развития тренированности занимающегося на определённом этапе тренировочного цикла;

– в процессе стабилизации двигательных навыков соревновательных действий, характеристики выполняемых упражнений необходимо постепенно приближать к целевым ориентирам, определённым для данного цикла тренировочного процесса. Эта позиция особенно актуальна в скоростно–силовых видах спорта, где возникает проблема стабилизации двигательных навыков под действием постепенно повышающихся проявлений скоростно–силовых качеств. В этом случае целесообразно использование приема «позонного освоения интенсивности». Суть его заключается в том, что если на начальном этапе разучивания, упражнения выполнялись, как правило, с показателем интенсивности до 90%, то на этапе стабилизации двигательного навыка показатель интенсивности этих упражнений повышается сперва до 90–93%, а после и до зоны, приближенной к соревновательной. Закрепление двигательных навыков в видах спорта, не подразумевающих проявления высокого уровня скоростно–силовых способностей, сразу же обеспечивается закреплением главных черт техники, приближенных к соревновательному уровню по интенсивности.

Надежность спортивной техники характеризуется также и её вариативностью, то есть умением вносить необходимые корректировки в сформированные навыки согласно постоянно меняющимся условиям спортивной борьбы. Следует заметить, что стабильность и вариативность навыка это не только противоположные, но также и взаимообусловленные свойства. Их взаимообусловленность проявляется в том, что основные как динамические, так и статические параметры действия могут оставаться одинаковыми при выполнении этого действия в различных условиях.

Оптимальная степень вариативности техники соревновательных действий предполагает их рациональную изменчивость, необходимую в конкретных условиях соревновательной борьбы и не является препятствием сохранению результативности действий. Предполагаемые ею отклонения от закреплённых форм движений строго дозированы, и не превышают допустимых значений для достижения поставленной спортивной цели. Уровень оптимальной вариативности техники зависит также и от избранного вида спорта или изучаемой спортивно-педагогической дисциплины. К задачам технической подготовки занимающегося, при стабилизации двигательных навыков, относится также обеспечение необходимого уровня вариативности техники, определяемого спецификой вида спорта или преподаваемой дисциплины. Такого результата можно добиться путем целенаправленного изменения отдельных характеристик или фаз упражнения, либо при стандартных кинематических характеристиках изменению подвергаются внешние условия выполнения упражнений. Важным условием любых применяемых приёмов варьирования является их постоянная связь с установками на достижение поставленных тренировочных задач, а в последствие и максимальный уровень соревновательных результатов. Заметно большее количество возможных направленных приёмов варьирования присуще видам спорта, которые характеризуются не только отсутствием обязательных для выполнения двигательных действий, но и наличием постоянно меняющихся условий спортивной борьбы (спортивные игры, единоборства).

Двигательные навыки характеризуются не только стабильностью и вариативностью, но также и надежностью. Она зависит от степени физической подготовленности занимающегося, и в частности состояния его специальной выносливости, а также от его психической устойчивости, уровня координации и других способностей. Совокупность всех вышеприведённых характеристик двигательного навыка определяют общую эффективность техники занимающегося.

В современной теории и практике физической культуры существуют различные методы определения эффективности техники занимающегося. К примеру, Ю.Ф. Курамшин предлагает несколько способов оценки её эффективности:

1. Сравнение техники спортсмена с определённым биомеханическим эталоном. В случае если она близка к биомеханически оптимальной, то её считают наиболее эффективной.

2. Сравнение рассматриваемой техники выполнения упражнения с техникой выполнения этого же упражнения спортсменом высокой квалификации.

3. Соотношение полученного спортивного результата с результатами, зафиксированными в более простых в техническом отношении упражнениях, определяющих двигательный потенциал спортсмена. Примером может быть сравнение результатов в беге на 100 м с высокого и низкого старта. Полученная разница во времени является индикатором эффективности техники низкого старта.

4. Сопоставление полученного результата с затраченными силами и энергией на выполнение упражнения. Этот способ предполагает оценку эффективности техники путём определения её экономичности, техника тем эффективнее, чем меньше энергии требуется для выполнения упражнения [5].

Таким образом, процесс технической подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры представляется, как и процесс его физической подготовки, неотъемлемой частью системы учебной деятельности. Особенности процесса технической подготовки студента вуза сферы физической культуры в период обучения, как и особенности процесса его физической подготовки, не получили в научной литературе достаточной степени разработанности. Авторское

предположение заключается в том, что результаты исследований процесса технической подготовки спортсменов на примере различных видов спорта целесообразно применять и в процессе технической подготовки студентов этой специальности с поправкой на специфику деятельности. Дальнейшую разработку этой темы целесообразно осуществлять в рамках специально организованного педагогического исследования.

### ***Список литературы***

1. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: учебник. – М.: ФиС, 1979.
2. Дубровский В.И., Фёдорова В.Н. Биомеханика: учебник. – М.: Изд-во ВЛАДОС пресс, 2003.
3. Курысь В.Н. Биомеханика. Познание телесно–двигательного упражнения: учебное пособие / В.Н. Курысь. – М.: Советский спорт, 2013. – 368 с. : ил.
4. Теория и методика спортивной подготовки (гимнастика): учебное пособие / А.И. Яцынин, Е.В. Титаренко, О.В. Горбрых, Д.Н. Безлепкин, Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: Ставролит, 2010. – 284 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.