

Содержание технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта

¹ Владимир Юрьевич Карпов

² Роман Евгеньевич Петрунин

³ Андрей Викторович Родин

¹ Сочинский государственный университет, Россия
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, д. 26а
Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: vu2014@mail.ru

² Сочинский государственный университет, Россия
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, д. 26а
Соискатель
E-mail: vu2014@mail.ru

³ Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
214018, Смоленск, пр. Гагарина, 23
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: rodin67@bk.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос содержания технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта на основе учета закономерностей формирования координационной структуры двигательных действий.

Ключевые слова: Спортивные игры, техническая подготовка, двигательные действия, координационная структура.

УДК 796

Построение рациональных и эффективных двигательных действий спортсменов в дистантных игровых видах спорта (волейбол, теннис) обусловлено содержанием обучения и совершенствования технических приемов, которые отличаются значительной сложностью, обусловленной тем, что удар выполняется многозвенной системой «рука» и «рука-ракетка» по летящему с большой линейной и угловой скоростью мячу, имеющему разные направления, траекторию и длину полета [1].

Существенное значение при анализе тренировочного и соревновательного процессов волейболистов и теннисистов имеют свойства, которые характеризуют качественные (информационные) характеристики системы управления. Введя меру определения того или иного качества или выразив ее в определенных единицах измерения, иначе говоря, формализовав, можно описать объекты системы и процесс управления количественно, используя математический аппарат.

Технические приемы игры являются основными средствами, позволяющими реализовывать индивидуальные тактические действия в нападении и защите спортсменов игровых видов спорта [2].

Игровая деятельность волейболистов и теннисистов связана со своевременным выбором и реализацией технико-тактических приемов, целесообразных в определенных игровых ситуациях. Специфические особенности техники игровых видов спорта являются неотъемлемой частью психологической структуры их деятельности.

Выполнение технических приемов в спортивных играх обусловлено показателями быстроты и точности оперативных действий, которые включают в себя: скорость восприятия и переработки информации; точность оценки пространственно-временных характеристик движущихся объектов (соперник, мяч); адекватность вероятного прогнозирования [3, 4].

Выдающиеся спортивные результаты в соревновательной деятельности обусловлены способностью игроков использовать рациональную и эффективную структуру движения, при этом широко использовать способы, варианты и разновидности технических приемов для реализации индивидуальных тактических действий [5].

В процессе игры на фоне непрерывного противоборства происходит постоянный обмен информацией между соперниками. При этом каждый из соперников чаще всего пытается

или ограничить поступление к противнику данных о своих истинных намерениях, или, наоборот, дать заведомо ложную информацию.

В этих ситуациях большое значение приобретают устойчивость к рефлекторным помехам; умение распознавать действия соперника; «считывать информацию» [6].

Умение своевременно увидеть игроков на поле и быстро оценить сложившуюся игровую ситуацию – одно из важнейших качеств спортсменов-игровиков. Оно в большей мере зависит от функционального состояния периферического зрения.

Специализированное проявление двигательных реакций вырабатывает у волейболистов и теннисистов специфические качества – «чувство мяча», «чувство дистанции», «чувство времени». Эти качества в совокупности с технико-тактическим мастерством составляет специфическое «чувство игры» [7].

Основанием для выбора волейбола и тенниса в качестве экспериментальной модели послужил тот факт, что удары в этих видах спорта представляют собой комплекс сложных координированных движений. Точность ударов во многом зависит от правильной оценки пространства и степени развиваемых усилий.

Правильная оценка пространственно-временных параметров движений и степени развиваемых усилий возможны при хорошо развитых ощущениях, преимущественно зрительных и двигательных.

В связи с вышеизложенным, в учебно-тренировочном процессе спортсменов специализирующихся в игровых видах спорта необходимо использовать:

1) имитационные упражнения, позволяющие отрабатывать технико-тактические двигательные действия подготовительной, основной и заключительной фазы, эффективная реализация которых способствует приспособительным перестройкам двигательного аппарата и выработке пространственно-временного, динамического и двигательного стереотипа у спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта;

2) внедрение в тренировочный процесс компьютерных средств обучения, среди которых наиболее перспективным являются автоматизированные системы регистрации показателей соревновательной деятельности (Data Video Volley and Tennis 2007), а также применение интерактивных досок, позволяющих оперативно корректировать действия игрока в зависимости от действий соперника, что в совокупности обеспечивает эффективное формирование технических приемов и индивидуальных тактических действий в процессе подготовки волейболистов и теннисистов;

3) экспертную и биомеханическую оценку технических приемов, которые позволяют оперативно воздействовать на исправление ошибок в ходе выполнения двигательных действий, что обуславливает формирование эффективных и рациональных технико-тактических действий, способствующих достижению высоких спортивных результатов в ходе официальных соревнований.

Рассматривая теорию и методику профессионального спорта, следует отметить, что процесс спортивной тренировки и соревновательной деятельности следует понимать через призму реализации спортсменами их двигательных действий, которые, безусловно, имеют достаточную актуальность для современной спортивной науки [8, 9].

При использовании различных средств технической подготовки необходимо учитывать следующие этапы освоения двигательного действия:

- I этап предусматривает просмотр техники двигательных действий элитных спортсменов;

- II этап предполагает изучение техники двигательного действия в «покадровом движении».

- III этап – игроки учатся принимать решения на основе анализа полученной информации, перестраивать двигательное действие; и в зависимости от собственных восприятий у них формируется адекватная самооценка.

Система подготовки спортсменов в дистантных видах спортивных игр (волейбол и теннис) должна основываться в первую очередь на обосновании содержания технической подготовки с учетом координационной сложности двигательных действий, которые способствуют более качественной реализации индивидуальных тактических действий спортсменов в процессе соревновательной борьбы.

Характерной особенностью представленного материала служит то, что для обучения и совершенствования технических приемов в спортивных играх необходимо формировать

эталонную и рациональную структуру движения на основе привлечения биомеханических и компьютерных технических средств, которые способствуют достижению поставленных задач в процессе технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

Таким образом, только непрерывные и целенаправленные учебно-тренировочные занятия со спортсменами, специализирующимися в игровых видах спорта, при учете специфики волейбольных и теннисных технических и тактических действий, их сложной координационной структуры позволяют добиться высоких спортивных результатов в ходе соревнований.

Примечания:

1. Усков В.А. Педагогическая технология программирования тактико-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис... д-ра пед. наук. М., 2004. 54 с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1981. 152 с.
3. Голенко В.А. Модульное совершенствование мастерства квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): автореф. дис... д-ра пед. наук. М., 2003. 63 с.
4. Уткин В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики. М.: Физкультура и спорт, 1984. 128 с.
5. Родин А.В. Кинематическая структура фазы разбега при выполнении прямого нападающего удара в волейболе // XII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференций. М.: Физическая культура. 2008. Т.2. С. 127–129.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., 1991. 288 с.
7. Аль Халили Мухаммед. Совершенствование обучения главным атакующим приемам технике в теннисе на основе их биомеханического обоснования: автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1996. 28 с.
8. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.
9. Родин А.В. Формирование навыка разбега и прыжка при выполнении прямого нападающего удара на основе динамической и кинематической структуры двигательного действия юных волейболистов 11–13 лет: дис... канд. пед. наук. Смоленск, 2006. 155 с.

Athletes' Technical Training in Team Sports

¹ Vladimir Yu. Karpov

² Roman E. Petrunin

³ Andrey V. Rodin

¹ Sochi State University, Russia
26a Sovetskaya Str., Sochi 354003
Doctor of Education, Professor
E-mail: vu2014@mail.ru

² Sochi State University, Russia
26a Sovetskaya Str., Sochi 354003
Degree-seeking student
E-mail: vu2014@mail.ru

³ Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
23 Gagarina Prospekt, Smolensk 214018
PhD in Educational Sciences, Associate professor
E-mail: rodin67@bk.ru

Abstract. The article considers the question of athletes' technical training in team sports, basing on physical actions coordination structure rules consideration.

Keywords: Athletic games, technical training, physical actions, coordination structure.

UDC 796