

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

У статті розглянуто основні засоби для ефективного формування технічної майстерності підготовки спортсменів. Досліджено чинники, які впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Вдосконалення системи керування тренувальним процесом забезпечується на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності й підготовленості з обліком як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності, так й індивідуальних можливостей спортсменів. Тут передбачається орієнтація на групові й індивідуальні моделі змагальної діяльності й підготовленості, на відповідну систему підбора й планування засобів педагогічного впливу, контролю й корекції тренувального процесу.

Ключові слова: *технічна підготовка, ефективність, змагальна діяльність, технічні дії, тренувальний процес.*

Постановка проблеми. Під технічною майстерністю науковці розуміють не тільки раціональність технічних структур рухів, вдосконалення рухової компоненти того чи іншого виду спорту, але й ступінь їх засвоєння спортсменами. На початковому етапі спортивної спеціалізації відбувається навчання основам і закладається база різнобічної фізичної підготовленості. За даними В.М. Платонова не слід планувати велике за обсягом й інтенсивністю навантаження при виконанні вправ саме змагальної спрямованості [1].

Етап поглибленого вдосконалення тренування спрямований на детальне освоєння обраного виду спорту. Основною спортивного вдосконалення є досягнення високих результатів, на основі максимального врахування індивідуальних властивостей кожного окремого спортсмена.

Для вирішення актуальних проблем підвищення якості спортивно-технічної підготовки фахівців вищої кваліфікації, сьогодні шукають критерії об'єктивної оцінки найвищої майстерності. Центральне місце педагогічної системи технічного вдосконалення в теорії та практиці займають різні аспекти для побудови технічної моделі майбутнього, розвитку спортивної технології. Оптимізація процесу оволодіння цими технологіями й розкриття механізму керування біомеханічними структурами, проблемами провідних параметрів на сьогоднішній день та на майбутнє, фаз та елементів координації специфічних технічних дій. Вирішення цих питань здійснюється сьогодні виходячи з структурно-функціональної єдності елементів цілісної технічно-спортивної системних рухових актів. Більшість фахівців з різних видів спорту прийшли до висновку, що провідні параметри, фази й елементи координації дій знаходять своє відображення в структурно-ритмічній їх організації. Сучасний високий темп росту технічної майстерності супроводжується високим рівнем спортивних досягнень. Поряд з масовим ростом спорту, знаходженням талантів вирішальне значення має саме такий підхід до вдосконалення спортивної майстерності, що дозволяє найбільш раціоналізувати рухи спортсмена. Приводити їх у найбільшу відповідність із біомеханічними особливостями рухового апарату кожного спортсмена, що виявляється в більшій доцільності та ефективності й економічності рухів. Формування технічної майстерності високої кваліфікації на думку більшості тренерів із різних видів спорту відбувається якщо змагальна вправа є основною. Для вдосконалення техніки кожного спортсмена у необхідному саме тому режимі нервово-м'язових зусиль.

Мета дослідження полягає у розробці методики використання інноваційних спортивних технологій для вирішення проблем спортивно-технічної майстерності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Було виявлено групу вправ, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, яка сприяє підвищенню швидкісно-силових, силових, швидкісних і координаційних здатностей.

Комплекс вправ або окрема фізична вправа має чітко виражену цільову спрямованість, пов'язану із досягненням запланованого спортивного результату, спрямованого на вдосконалення техніки, конкретним періодом багаторічної підготовки спортсменів високої кваліфікації. Вправи використовують для забезпечення саме необхідного рівня розвитку рухових якостей кожного, зумовленого вимогами досягнення максимально високих спортивних результатів. Основна вимога до вправ, їх відповідність за кінематичними і динамічними характеристиками [8].

Використання багатofункціональних біомеханічних моделей в практиці дозволяє реалізувати загальне направлення в формуванні технічної майстерності спортсменів як чоловіків та і жінок в єдності з розробленою системою, орієнтуючи тренера. Тренувальний процес направлений на досягнення найвищої цілі

і на першочергове формування біомеханічних показників, які вносять найбільший вклад в досягнення спортивних результатів в залежності від специфіки того чи іншого виду спорту.

Вправи які спрямовані на вдосконалення змагальної техніки рухів. Основною метою вдосконалення високих й рекордних результатів. Вправи які спрямовані на формування у спортсменів відповідної до специфіки змагальної діяльності рухових навичок, які дозволяють послідовно вирішувати завдання успішної підготовки до змагань до індивідуально кожного спортсмена [1, 2].

Вправи, спрямовані на перетворення рухового потенціалу у заданий спортивний результат є необхідністю введення в тренування групи вправ обґрунтовано потребами спортивної практики. Їх цільовою спрямованістю є реалізація у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсменів у спортивний результат [8].

Техніка спортсменів виробляється відповідно до стандарту в кожному виді спорту, пристосовується і індивідуалізується до умов виконання рухів. Стандартизація допускає визначення основ техніки, які повинні бути однаковими для всіх спортсменів окремих груп. Під індивідуалізацією мається на увазі – приведення техніки у відповідність до особливостей спортсмена в окремій групі, що забезпечує високу ефективність рухів в цілому. Під впливом різних зовнішніх змін і дій підготовленості, без своєчасної корекції, може змінюватися як у кращу так і негативну сторону. Отож, техніка рухових дій будь-якого спортсмена різної кваліфікації, на всіх його етапах багаторічного тренування потребує постійного удосконалювання.

Подальше удосконалення і становлення технічної майстерності нерозривно пов'язано з розвитком спеціалізованих якостей. Відносно низький чи високий рівень окремих якостей, обмежує вдосконалення техніки усіх рухів. На етапі поглибленого тренування, відбувається уточнення окремих елементів цілісної дії спортсмена. При цьому техніка вправ здобуває більш виражений індивідуальний характер, обумовлений антропометричними та психофізіологічними особливостями легкоатлетів. У цей час, на перший план висувається проблема стабілізації вже здобутих навичок в умовах зростаючого прояву фізичних якостей спортсменів [9].

Також дуже важливо, щоб підвищення спеціальної фізичної підготовленості, кожного, високої кваліфікації не входило у суперечність із формуванням технічної майстерності в цілому. Для цього вправи добирають за принципом адекватності до техніки легкоатлетичних змагальних вправ. Окремі формування швидко-силової підготовленості спортсменів сприяють зміцненню адекватних координаційних зв'язків. Тому є вірогідність в рекомендовані для формування технічної майстерності за принципом сполученого впливу. Такі вправи більшою мірою використовуються у змагальний період, коли потрібно реалізувати рівень спеціальної підготовленості у змагальній діяльності.

Ефективність навчання техніці фізичних вправ визначається здатністю спортсменів до аналізу м'язових відчуттів. Разом з тим, спираючись на власні відчуття, атлети допускають значні помилки в оцінці кінематичних і динамічних характеристик рухів. Тренер за допомогою рухових установок не завжди може повноцінно допомогти своєму підопічному. Тому спортсмени мають потребу в об'єктивному додатковому джерелі інформації. Для ефективного формування навичок самоконтролю необхідно, щоб додаткова інформація надходила до спортсмена по ходу руху чи відразу після його закінчення. З цією метою в тренувальному процесі використовуються різноманітні пристрої термінової інформації. Застосування термінової інформації дозволяє істотно розширити можливості дидактичного принципу наочності і підвищити ефективність навчання техніці фізичних вправ [10, 11].

Для ефективного формування технічної майстерності слід спланувати виконання основних тренувальних засобів. Більшість тренажерних комплексів, особливо складних комп'ютеризованих, створюються в одиничних екземплярах, потребують великих матеріалів витрат та інше. Але існує можливість створення спрощених тренажерних пристроїв на базі цих комплексів, що має важливе практичне значення.

Сформульовані методологічні підходи формування технічного майстерства спортсменів пройшли експериментальну перевірку.

Висновки

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що тенденції розвитку сучасного спорту передбачають розробку і застосування нових спеціальних технічних пристроїв, які б радикально впливали не тільки на зростання спортивних досягнень, але й на зміни спортивної техніки і тактики у різних видах спорту.

Дослідження проблеми формування технічної майстерності посідає чи не найперше місце у сучасній українській та світовій науково-спортивній літературі. Відбувається новий пошук форм, засобів та методів вдосконалення технічної підготовленості спортсменів із різних видів спорту.

Розроблені багатофункціональні моделі рухових дій, забезпечуючи досягнення заданих спортивних результатів, система цілей й технологія оперативного біомеханічного моделювання.

При цьому, надійність спортивних результатів у різних умовах змагальної діяльності залежить від здатності спортсменів до саморегуляції рухів. Вдосконалення сенсорного сприйняття поліпшує відтворення техніки спортивних рухів.

Раціональне використання розроблених багатофункціональних моделей рухових дій, поєднання з подальшим формування основних інформаційних показників техніки легкоатлетичних змагальних вправ й

застосуванням технології оперативного біомеханічного моделювання, являються базою для досягнення високих спортивних результатів при підготовці до основних змагальних року та чотирьохріччя.

Використані джерела

1. Платонов В.Н. Концепция периодизации спортивной тренировки и развития общей теории подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 8. – С. 23-26, 39–40.
2. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка / А.Н. Лапутин. – К.:Знання, 1999. – 166 с.
3. Вальтин А.И. Влияние интенсивной двигательной деятельности баскетболистов на технику броска мяча в корзину в прыжке / А.И. Вальтин // Теория и практика физ. культуры. – 1985. – N 9. – С. 8-11.
4. Ермаков С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: дис. ...доктора пед. наук: 24.00.01. – Х., 1997. – 160 с.
5. Иорданская Ф.А., Романцев О.И., Кузьмина В.Н., Васильков Ю.С., Муравьева Л.Ф. Оценка специальной работоспособности в процессе управления подготовкой футболистов // Теория и практика физ. культуры. 1993. – №11-12. – С.16-19.
6. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
7. Стрижак А.П., Бобровкин В.И., Кравцов И.Н. Специальные упражнения для прыгунов в высоту – 1986. – № 5. – С. 11.
8. Бобровык В.И. Формирование технического мастерства легкоатлетов высокой квалификации в системе спортивной подготовки: дис. ... доктора физ. восп. – К.: НУФСУ, 2007. – 574 с.
9. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.
10. Бизин В.П. Обучение технике легкоатлетических метаний на основе учета этапов возрастного развития регуляции движений спортсменов: дис. ... доктора пед. наук. – К., 1995. – 255 с.
11. Методика комплексного використання засобів термінової інформації в ході технічної підготовки кваліфікованих бігунів на 400 метрів / В.П. Бізін, Д. Каратаєва // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2002. – N 21. – С. 44-50.

Salamakha O.Y.

PROBLEMS OF FORMATION OF SPORTS AND TECHNICAL SKILL OF SPORTSMEN

Annotation. The article reveals the basic means of effective development of sportsmen technical skills by training. It also touches upon the factors that influence sportsmen's training and competitive efficiency. The improvement of training process management is based on objectification of knowledge about the structure of competitive activity and efficiency, which covers both common principles of sportsmanship formation and individual capabilities of sportsmen. It assumes commitment to collective and individual models of competitive activity and efficiency, as well as to relevant system for selection and planing of means of pedagogic influence, control and correction of training process.

Key words: *technical training, efficiency, competitive activity, technical activities, the training process.*

Стаття надійшла до редакції 12.09.2013 р.

