

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ТЕХНИКИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ И ЕДИНОБОРСТВ

Козин В.В.¹, Салугин Ф.В.²

¹ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, e-mail: cousi@mail.ru;

²ФГБОУ ВО «Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского», Омск, e-mail: saluginfil@mail.ru

В работе освещена проблема совершенствования ситуационной техники в игровых видах спорта и спортивных единоборствах при индивидуальной подготовке спортсменов. На примере спортсменов высокой квалификации показана эффективность использования личностно-ориентированной модели в процессе индивидуальной технической подготовки. Выдвинуто предположение о том, что процесс совершенствования ситуационной техники требует актуализации педагогических воздействий на весь спектр двигательных характеристик. В соответствие с этим поставлена цель – совершенствование процесса индивидуальной технической подготовки спортсменов игровых видов и единоборств с использованием принципов ситуационности и личностно-ориентированной модели. При этом основами личностно-ориентированной модели в технической подготовке должны стать: интегральная совокупность социально-педагогических и предметно-дидактических компонентов; опора на интеллектуальное совершенствование технических действий. Представленные результаты предназначены для специалистов, тренеров, игроков в спортивных единоборствах и игровых видах спорта.

Ключевые слова: техника, ситуация, противодействие, взаимодействие, моделирование.

INDIVIDUAL TRAINING OF SITUATIONAL TECHNIQUE SPORTSMEN IN SPORT GAMES AND COMBAT SPORTS

Kozin V.V.¹, Salugin F.V.²

¹Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, e-mail: cousi@mail.ru;

²Dostoevsky Omsk State University, Omsk, e-mail: saluginfil@mail.ru

In the article the problem of situational technique in team sports and combat sports with individual training athletes. In the example shown highly qualified sportsmen efficiency personal-oriented model in individual technical training. It is suggested that the process of improving situational technique requires updating of pedagogical influence on the whole range of motor characteristics. In line with this objective – to improve the process of individual technical training of athletes play forms and martial arts using the principles of situational and personality-oriented model. At the same time, the fundamentals of personality-oriented model in technical training should be: an integrated set of socio-pedagogical and subject-didactic components; reliance on intellectual improvement of technical action. These results are intended for professionals, coaches, players in combat sports and sport games.

Keywords: technique, situation, counteraction, interaction, modeling.

Разнообразные теоретические, методические и интегральные подходы к процессу двигательной подготовки в качестве главного системообразующего звена выделяется комплекс физических и психологических характеристик спортсмена [3, 6, 10]. В технико-тактической подготовке спортсменов отсутствуют противоречия во мнениях исследователей касательно важности организации личностно-ориентированной, индивидуальной подготовки спортсмена, осуществления содержательной и методической интеграции в соответствии с закономерностями спортивных ситуаций, интегрального освоения двигательных и интеллектуальных качеств.

Однако, в условиях интенсивного формирования индивидуальных технологий в технико-тактической подготовке, вопросы личностно-ориентированного характера в спортивных играх и единоборствах еще не получили достаточного освещения. Значительная часть исследований посвящена проблеме в контексте сенситивного развития физических качеств и двигательных действий, оптимизации двигательных характеристик и способов деятельности в разных специфических спортивных условиях [2, 4, 11].

При этом эффективность совершенствования техники слабо связана с личностными качествами и их формированием, позволяющими воспринимать формы двигательной активности в разных ситуациях противодействия, взаимодействия спортсменов [1, 5]. Отсюда ситуационность, адекватность ее восприятия, зависит во многом от квази-факторов, порождаемых личностным компонентом [8, 12].

Все вышеизложенное позволяет заключить, что индивидуальная подготовка в спортивных играх и единоборствах на современном этапе является важной научной и практической задачей, наряду с проблемой ситуационности тренировочного процесса.

Одним из эффективных подходов в решении обозначенных вопросов является ситуационный подход, рассматривающий субъект деятельности в интегральном отношении с динамическими спортивными ситуациями и открывающий перспективы индивидуальной технической подготовки через ситуационную технику [5, 7, 9]. Отсюда, отдельного внимания с позиций данного подхода заслуживает техническая подготовка – как интегральный компонент, сочетающий индивидуальные и личностные характеристики с умением реализовать их в условиях экстремальной соревновательной деятельности.

Цель исследования – совершенствование процесса индивидуальной технической подготовки спортсменов игровых видов и единоборств с использованием принципов ситуационности и личностно-ориентированной модели.

Материал и методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы: теоретический анализ данных научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистический анализ. Исследование психомоторных показателей осуществлялось при помощи компьютерного тест-тренажера «Сенсорик». Для тестирования свойств внимания и скорости мыслительных операций использовалась программа «Диагностик» [10]. Для изучения уровня физической подготовленности применялись контрольные упражнения: бег на 30 м, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа за 15 сек, прыжок в длину с места. Для исследования показателей технической готовности в игровых видах спорта (на примере баскетбола) и единоборствах (на примере кикбоксинга) были подобраны следующие тесты: техника броска мяча/техника удара руками по тяжелой груше; техника передвижения/удара

ногами по тяжелой груше; точность броска мяча/нанесения удара. Точность действий спортсменов фиксировалась в баллах.

С сентября 2015 г. по сентябрь 2016 г. проводились педагогическое тестирование и педагогический эксперимент. В исследовании принимали участие высококвалифицированные спортсмены (40 чел.) в возрасте 24–28 лет. Экспериментальная группа состояла из 20 спортсменов (КМС, МС), контрольная группа также состояла из 20 спортсменов (КМС, МС).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что к числу эффективных путей оптимизации тренировочного процесса следует отнести индивидуальный подход, значимость которого с ростом спортивного мастерства возрастает. Вследствие того, что данный подход в практике не может быть реализован в полном объеме, следует говорить лишь об «относительной» индивидуализации подготовки спортсменов. Исходя из этого, рекомендовано дифференцировать их по каким – либо отличительным чертам и, опираясь на них, индивидуализировать данный процесс.

Ввиду этого необходимо рассматривать техническую подготовку как процесс, ориентированный на личность. При этом стоит акцентировать внимание на пересмотре отношения к спортсмену как объекту воздействия. В данном случае необходимо рассматривать спортсменов как субъект деятельности. Это позволит осуществить полноценную реализацию двигательного потенциала спортсмена и развитие навыков самопознания, удовлетворение потребностей субъекта, рефлексии, повышение сопротивляемости спортсменов негативным внутренним и внешним факторам.

Существующая форма подготовки спортсменов игровых видов и единоборств значительно ограничивает возможность использования в практике индивидуально-ориентированного подхода. Вместе с тем использование подхода является важным условием эффективного решения задач процесса технико-тактической подготовки и требует совершенствования модели совместной деятельности тренера и спортсмена, которая позволит осуществить реализацию личностных, методических и инструментальных средств, направленных на совершенствование ситуационной техники.

Одним из вариантов специальной работы, направленной на совершенствование ситуационной техники, является выполнение атак, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Такая работа чаще применяется в подготовительном периоде и связана с «обогащением» двигательного опыта спортсменов.

Широко также применяются упражнения, направленные на дифференцирование параметров движений: траекторию, амплитуду, точность, скорость и силовые

характеристики и т. д. Подобные задания особенно часто применяются при отработке технических вариантов действий: с партнером, на специальных тренажерах, снарядах.

В экспериментальной группе наряду с упражнениями, направленными на развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, в содержание раздела технической подготовки включались двигательные действия, способствующие совершенствованию техники по заданным направлениям:

- с различным приложением усилий (от 20 до 100 %) на разном расстоянии между соперниками. Например, кикбоксеры получали задание наносить удары с необходимой силой в упражнениях на снарядах, лапах и в ходе условных и вольных боев. Величина усилий измерялась с помощью динамометра. При этом использовались все основные виды передвижения: вышагивание; боксерский шаг; мелкие боксерские шаги; семенящие шаги; подскоки; челночное передвижение. Изменение способа передвижения осуществлялось по сигналу тренера. Изменение силы удара проводилось как с резким переходом от максимальной к минимальной и наоборот, так и по нарастающей величине;

- активное выполнение атакующих действий с условным соперником;

- задания с выполнением атакующих действий, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Выполнение атакующих и защитных действий из различных исходных положений поочередно левой и правой руками.

В дополнение к этому была разработана модель лично-ориентированной технологии в технической подготовке спортсменов. При построении тренировочного процесса мы исходили из признания двух равноправных разделов: совершенствования техники и попутного научения. Последнее является самостоятельным, лично-значимым источником развития личности, совершенствования ситуационной техники.

Модель лично-ориентированной технологии в технической подготовке спортсменов игровых видов и единоборств включает два основных компонента: социально-педагогический; предметно-дидактический.

Социально-педагогический компонент реализует современные требования видов спорта, которые сформулировали социальный заказ системе подготовки: воспитать спортсмена с заранее заданными свойствами личности. Среди них можно отметить: терпимость к переживанию, растерянности, беспокойству, обусловленному препятствиями, неблагоприятными условиями; гибкий характер; осторожность; стремление к самовыражению; занятия с личным контактом; заинтересованность во внутренней духовной жизни; уверенность в своих действиях; частичная связанность с группой; высокая индивидуальная решимость.

Предметно-дидактический компонент связан с организацией теоретической подготовленности с учетом предметного содержания ситуационной техники. Это своеобразная двигательная интеграция, обеспечивающая индивидуальный подход в технической подготовке спортсменов. Средством индивидуализации технической подготовки являлись знания, а не сам спортсмен. Знания структурировались по степени объективной сложности, уровню их интеграции, с учетом рационализации приемов усвоения, новизны, сложности переработки материала.

В основе дидактики лежит двигательная дифференциация, направленная на выявление: предпочтений спортсмена к работе с разной двигательной сложностью; интереса к отдельным тренировочным воздействиям.

Двигательная интеграция задает нормативную деятельность с учетом специфики соревновательной деятельности. Как показывают исследования [4], предметная избирательность субъекта складывается до введения дифференцированных форм обучения и не является прямым продуктом их воздействия. Интеграция подготовки через ее формы необходима для педагогической поддержки индивидуальности, а не для ее становления. В этих формах она не возникает, а оптимально развивается.

Следует отметить, что предметная дифференциация не затрагивает духовной дифференциации, т.е. различий национальных, этнических, религиозных, мировоззренческих, что определяет субъектный опыт спортсмена.

Опираясь на эти положения, мы исходим из субъектности спортсмена, которая определяет направление его индивидуального развития (процесс подготовки должен лишь корректировать это развитие); из осознания за спортсменом права на самоопределение и самореализацию через совершенствование технических приемов, обеспечивающих ему адекватные средства ведения игры/боя.

Модель позволяет тренеру разрабатывать индивидуальные упражнения для каждого спортсмена; разрабатывать частную структуру подготовки к соревнованиям; формировать взаимодействия, звенья игроков, или пары для спарринга с учетом подготовленности спортсменов.

В результате педагогического эксперимента было выявлено, что при первом тестировании (до начала эксперимента) между спортсменами контрольной и экспериментальной групп в исследуемых показателях не было обнаружено достоверных различий. Анализ результатов исследования показателей объёма внимания не выявил статистически значимых различий в результатах. При сопоставлении изменений показателей, произошедших к концу эксперимента, можно наблюдать, что показатели объёма внимания у спортсменов экспериментальной группы повысились на 5,7 с, в то время как у спортсменов

контрольной группы показатели улучшились лишь на 3,4 с. Улучшение данного показателя у спортсменов экспериментальной группы свидетельствует о положительном влиянии применяемой модели.

Изучение результатов показателей быстроты и точности оперативного мышления позволил выявить, что изменения, произошедшие в процессе исследований, также были недостоверны, однако по окончании эксперимента эти показатели были выше у экспериментальной группы. Улучшение результатов экспериментальной группы связано, очевидно, с тем, что при индивидуальной работе со спортсменами применение разбора ошибок формировало умение удерживать в памяти особенности выполнения большинства вариантов технических действий.

Сопоставляя изменения показателей при тестировании реакций на движущийся объект с ускорением движения, можно наблюдать наличие положительных изменений результатов в обеих группах, но разница показателей была более значима в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Наиболее значимые изменения произошли в развитии следующих психомоторных показателей: реакции на движущийся объект с ускорением движения; реакции на движущийся объект с помехой; переключения внимания ($P < 0,05$). Выходит, что использование модели личностно-ориентированной технологии в технической подготовке спортсменов игровых видов и единоборств позволяет развивать данные психомоторные реакции.

Исследование технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп также не выявило достоверных различий до начала эксперимента. Однако после проведения педагогического эксперимента был выявлен прирост всех показателей в экспериментальной группе, причем на достоверном уровне. Так, например, у кикбоксеров количество ударов руками по груше повысилось с 47,3 раз в мин до 54,9 раз в мин (на 9,2 %), количество ударов ногами по груше с 37,9 раз в мин до 48,3 раз в мин (на 15,2 %) и количество ударов улучшилось с 44,3 раз в мин до 53,5 раз в мин (на 9,60 %). Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о положительном влиянии применения модели личностно-ориентированной технологии в совершенствовании ситуационной техники спортсменов игровых видов и единоборств.

Выводы

1. В результате изучения проблемы технической подготовки спортсменов игровых видов и единоборств было выявлено, что существующая форма подготовки спортсменов значительно ограничивает возможность использования в практике индивидуально-ориентированного подхода. Вместе с тем использование данного подхода является важным

условием в совместной деятельности тренера и спортсмена как субъектов тренировочного процесса, обеспечивая функционирование личностных, инструментальных и методических средств, направленных на совершенствование ситуационной техники.

2. В основе модели личностно-ориентированной технологии в технической подготовке спортсменов игровых видов и единоборств заложена интеграция социально-педагогического и предметно-дидактического компонентов с учетом ситуационных принципов. Опираясь на них, мы исходим из субъектности спортсмена, которая значительно влияет на его индивидуальное развитие.

3. Анализируя изменения показателей, произошедшие по окончании эксперимента, можно сказать, что показатели объёма внимания у спортсменов экспериментальной группы достоверно повысились, так же как и показатели быстроты и точности оперативного мышления. Наиболее значимые изменения произошли в развитии следующих психомоторных показателей: реакции на движущийся объект с ускорением движения; реакции на движущийся объект с помехой; переключения внимания ($P < 0,05$). После проведения педагогического эксперимента был выявлен прирост показателей технической подготовленности в экспериментальной группе, причем на достоверном уровне. Приведенные данные позволяют говорить о положительном влиянии ситуационного подхода и модели личностно-ориентированной технологии в совершенствовании ситуационной техники спортсменов игровых видов и единоборств.

Список литературы

1. Андреева О.В. Высшее образование и спортивная подготовка студентов-боксеров через призму личностно ориентированного подхода / О.В. Андреева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. – № 10 (32). – С. 3–7.
2. Гаськов А.В., Мишин А.М., Сахиуллин А.А. Структура тренировочных средств общей и специальной подготовки квалифицированных боксеров на разных стадиях макроцикла / А.В. Гаськов, А.М. Мишин, А.А. Сахиуллин // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – С. 64-69.
3. Гераськин А.А., Андрущишин И.О., Денисенко Ю.П. Применение деятельностного подхода в подготовке участников игровых видов спорта / А.А. Гераськин, И.О. Андрущишин, Ю.П. Денисенко // Практико-ориентированная подготовка учителя физической культуры: сборник научных статей и тезисов преподавателей и студентов. – Ишим, 2016. – С. 15–23.
4. Зеркин Ф.Х. Индивидуализация предсоревновательной подготовки

высококвалифицированных единоборцев / Ф.Х. Зеркин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 77–78.

5. Зыков А.В. Управление тактико-технической подготовкой хоккеистов 11–12 лет с учетом принципов интеграции и ситуационного подхода /А.В. Зыков // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – № 2 (Т.7). – С. 20-24.

6. Козин В.В. Моделирование противодействий соперников в технико-тактической подготовке баскетболистов групп спортивного совершенствования: монография /В.В. Козин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 168 с.

7. Козин В.В. Принципы ситуационного движения в теории и методике игровых видов спорта и единоборств /В.В. Козин // Физкультурное образование Сибири: научно-методический журнал. – № 1 (33). – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – С. 97–100.

8. Козин В.В., Витман Д.Ю. Квази-ситуационный фактор в управлении технико-тактической деятельностью спортсменов командно-игровых видов спорта / В.В. Козин, Д.Ю. Витман // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25966> (дата обращения: 26.04.2017).

9. Макаров Ю.М., Чуркин А.А., Рамзайцева А.А. Обучение ситуационной технике бросков мяча в гандболе с использованием системы развернутых алгоритмов / Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин, А.А. Рамзайцева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2012. – № 10 (92). – С. 104–109.

10. Сивицкий В.Г., Родионов А.В. Эффективная система управления психическим состоянием в спорте / В.Г. Сивицкий, А.В. Родионов // Системная психология и социология. – 2011. – С. 115–122.

11. Gray R. Links Between Attention, Performance Pressure, and Movement in Skilled Motor Action // Current Directions in Psychological Science. – 2011. – Vol. 20 (5). – P. 301–306.

12. Stoeber J., Stoll O., Salmi O. Perfectionism and achievement goals in young Finnish ice-hockey players aspiring to make the Under-16 national team // Journal of Sports Sciences. – 2009. – № 27 (1). – P. 85–94.