

УСЛОВИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И МИНИМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ И ЕДИНОБОРСТВАХ

Савинский П.С.¹, Козин В.В.², Салугин Ф.В.³

¹ФГБОУ ВО «Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского», Омск;

²ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина», Омск, e-mail: cousi@mail.ru;

³ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет», Омск

Исследования показали, что успехи в совершенствовании двигательных способностей спортсменов зависят от планового и целенаправленного использования интегрального подхода. Это вызвало необходимость пересмотра организации и осуществления тренировочного процесса. Выбор средств и методов, которые существенно воздействуют на совершенствование двигательных способностей спортсменов, базируется на объединении различных методов в один универсальный - комплексную тренировку. Средствами являются упражнения, представляющие различные комбинации двигательных действий. Сложность этих комбинированных упражнений находится в прямой зависимости от индивидуальной подготовленности занимающихся. Анализ тренировочного процесса в спортивных играх и единоборствах (ситуационных видах спорта) показал, что переменным показателем, определяющим вариативность тактико-технических действий и являющимся отправной точкой для координации и управления двигательной активностью – является координационная сложность ситуаций игры или поединка. Учитывая фазовость игры и/или поединка, выделяют условия сложнокоординационной направленности: минимальная координационная сложность, базовая координационная сложность, вариативная координационная сложность и ориентировочная координационная сложность. В процессе наблюдений за соревновательной деятельностью спортсменов различной квалификации выявлено, что координационная сложность ситуаций основывается на минимальных ситуациях, тактико-техническом содержании, в котором происходит переход от минимальных ситуаций к типовым ситуациям и от двигательного акта к действиям и противодействиям. Эффективность тактико-технической подготовки спортсменов определяется сопряженным совершенствованием двигательных способностей и сенсорно-двигательных анализаторов на основе использования условий сложнокоординационной направленности.

Ключевые слова: ситуация, типизация, сложнокоординационные условия, кикбоксинг, игра, условия поединка.

CONDITIONS OF DIFFICULT COORDINATION AND MINIMUM SITUATIONS IN SPORT GAMES AND MARTIAL ARTS

Savinsky P.S.¹, Kozin V.V.², Salugin F.V.³

¹Omsk State University. F.M. Dostoevsky, Omsk;

²Omsk State Agrarian University named P.A. Stolypin, Omsk, e-mail: cousi@mail.ru;

³Omsk State Medical University, Omsk

Studies have shown that success in improving the motor abilities of athletes depends on the planned and purposeful use of the integral approach. This caused the need to revise the organization and implementation of the training process. The choice of means and methods that significantly affect the improvement of the motor abilities of athletes is based on combining various methods into one universal - complex training. Means are exercises that represent various combinations of motor actions. The complexity of these combined exercises is directly dependent on the individual fitness of those involved. An analysis of the training process in sports games and martial arts (situational sports) showed that the variable indicator that determines the variability of tactical and technical actions and is the starting point for coordination and control of motor activity is the coordination complexity of game or combat situations. Taking into account the phase nature of the game and/or duel, the conditions of complex coordination orientation are distinguished - minimal coordination complexity, basic coordination complexity, variable coordination complexity and approximate coordination complexity. In the process of observing the competitive activity of athletes of various qualifications, it was revealed that the coordination complexity of situations is based on minimal situations, tactical and technical content, in which there is a transition from minimal situations to typical situations and from a motor act to actions and counteractions. The effectiveness of the tactical and technical training of athletes is determined by the conjugated improvement of impact motor abilities and sensory-motor analyzers based on the use of complex-coordination conditions.

Keywords: situation, typification, complex coordination conditions, kickboxing, game, fight conditions.

В настоящее время методологические подходы к тактико-технической подготовке в спортивных играх и единоборствах являются недостаточно разработанными в силу сложности данной проблемы. Отсутствует исчерпывающее понимание объективных процессов интегрального развития физических качеств, обеспечивающих стабильность биомеханических характеристик действий, неоднозначны данные о структуре и содержании ситуаций противоборств [1]. Недостаток критериев оценки интегрального уровня развития физических качеств и тактико-технических действий обуславливает неэффективность обратной связи и диагностирования промежуточных и итоговых результатов тренировочного процесса и интегральной подготовки спортсменов различной квалификации.

Высокий уровень конкуренции спортсменов за достижение высоких результатов является стимулирующим условием систематического совершенствования тактико-технического мастерства спортсменов. В этом направлении наиболее изученными являются вопросы индивидуализации предсоревновательной подготовки игроков и единоборцев; психофизиологической подготовки спортсменов; биомеханического анализа техники выполнения двигательных действий [2; 3]; специфических особенностей соревновательной деятельности в спортивных играх и единоборствах; методических аспектов совершенствования тактико-технических действий спортсменов; развития специальных физических и психомоторных качеств [4; 5].

В содержании научно-исследовательских источников не отражены вопросы, раскрывающие сущность и алгоритмы совершенствования многовариантных тактико-технических действий спортсменов различной квалификации в различных по координационной сложности ситуациях игры или поединка. Также отсутствуют исследования, обосновывающие организационно-педагогические условия их эффективной практической реализации.

Цель исследования – определить условия сложнокоординационной направленности и минимальные ситуации в структуре игры или поединка спортсменов игровых видов спорта и единоборств.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, видеорегистрация и анализ соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.

Результаты теоретического анализа, изучения и обобщения практического опыта тренерского состава позволили подготовить определенную последовательность использования упражнений для совершенствования двигательных способностей спортсменов, включить в содержание тактико-технической подготовки элементы противодействий соперников, а также использовать психолого-педагогические приемы, моделирующие

соревновательные условия. Педагогическое наблюдение имело информационно-диагностическую направленность [6]. Оно осуществлялось в целях изучения признаков, характеризующих состояние и результаты тренировочного процесса, прогнозирования возможных несоответствий, выбора средств их предупреждения, а также корректировки тренировочного процесса в целях эффективной тактико-технической подготовки спортсменов. Педагогическое наблюдение позволило спланировать тренировочный процесс с учетом индивидуальных возможностей и потребностей спортсменов за счет обратной связи, свойственной сложным системам, к которым относятся тренировочный процесс и соревновательная деятельность.

Также в процессе наблюдения была определена специфика тактико-технической деятельности спортсменов различной квалификации в ситуационных видах спорта и выявлены условия сложнокоординационной направленности в соревнованиях. Фиксировались следующие показатели: базовые характеристики, ключевые и переменные показатели тактико-технической деятельности; результативность тактико-технических действий; пространственно-временные характеристики.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение тенденций тренировочного процесса в кикбоксинге позволило сформулировать основные факторы, определяющие эффективность тактико-технических действий спортсменов: интегративный характер соревновательной деятельности; необходимость вариативного решения двигательных задач в ходе соревнования; реализация приемов и действий в условиях активного противоборства; стремительность перехода от оборонительных действий к контратакам и наоборот; экстремальная ситуативность игры или поединка.

Условия сложнокоординационной направленности являются следствием трансформации минимальных ситуаций (как их совокупности и вариативности), характеризующих умения координировать действия и условия ведения поединка или игры спортсменом [7]. Данные умения во многом обусловлены эффективностью тактико-технических действий спортсменов.

С помощью педагогического наблюдения получены данные о качестве овладения тактико-техническими приемами игры, поединка, эффективности тактических и технических приемов, качественных характеристиках содержания деятельности спортсменов.

Содержание обобщающих характеристик двигательной деятельности и ситуаций игры или поединка, которые находят свое применение в практике подготовки спортсменов с учетом ситуационной обусловленности деятельности, ярко отражается в следующем аналитическом примере (таблица).

Обобщающие характеристики двигательной деятельности и ситуаций поединка
(на примере кикбоксинга)

Характеристики	Базовые характеристики	Ключевые характеристики	Переменные характеристики
Результативность тактико-технических действий	Недостаточный результат	Пограничный результат	Поиск и сопоставление информации о содержании поединка и результата
Содержание тактико-технических действий	Формирование двигательных актов	Переход от движения к действиям и взаимодействиям	Вариативность действий и взаимодействий
Пространственно-временные характеристики	Рациональность передвижений по рингу	Временная активность и пространственная плотность	Согласованность действий и взаимодействий во времени и пространстве
Координационная сложность ситуаций поединка	Минимальные ситуации	Стратегическое и тактико-техническое наполнение содержания поединка	Выход на декомпозицию ситуаций и целевых двигательных актов

В данном случае речь идет как раз о координационной сложности ситуаций и движений – переход от минимальных ситуаций к типовым ситуациям и от двигательного акта к действиям и противодействиям.

В результате наблюдения за соревновательной деятельностью, анализа игр и поединков спортсменов различной квалификации выявлено, что по мере изменения характеристик (от базовых к переменным) результативность тактико-технических действий претерпевает следующие изменения – происходит переход от недостаточного результата к пограничному. Итогом является поиск и сопоставление информации о содержании игры или поединка и результата (рис. 1).



Рис. 1. Обобщающие характеристики в формировании результативности тактико-технических действий

В свою очередь содержание тактико-технических действий спортсменов изменяется в процессе формирования двигательных актов, основанном на переходе от движения к действиям и противодействиям и итоговой вариативности действий и взаимодействий (рис. 2).

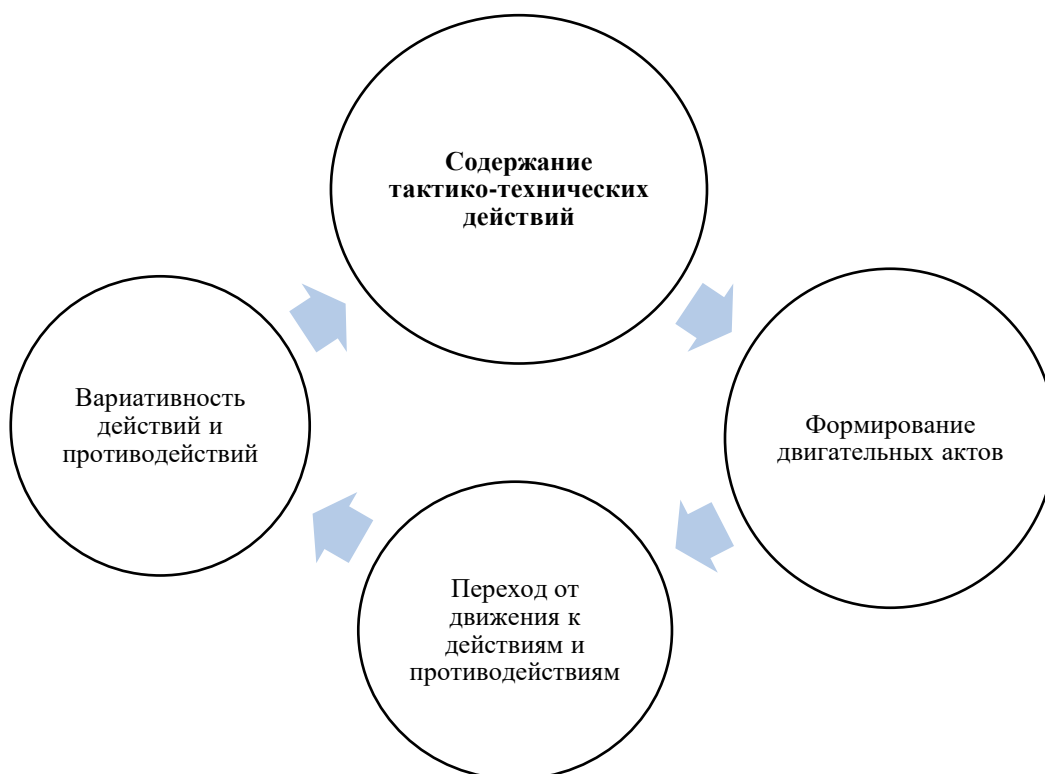


Рис. 2. Содержание тактико-технических действий спортсменов

Далее пространственно-временные характеристики основываются на рациональности передвижений по площадке, рингу, временной активности и пространственной плотности, что в итоге сказывается на согласованности действий и взаимодействий во времени и пространстве (рис. 3).



Рис. 3. Пространственно-временные характеристики

Проведенные педагогические наблюдения и анализ показателей соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации позволили систематизировать тактико-технические действия, необходимые для повышения результативности игры или состязательных поединков.

Арсенал разнообразных приемов и действий в ситуационных видах спорта достаточно большой. Спортсмен имеет возможность самостоятельно создавать разнообразные комбинации, способен варьировать и импровизировать в зависимости от конкретных условий. Чем большим набором приемов и действий владеет спортсмен, тем успешнее он может справляться с задачами в ходе игры или поединка.

Неразрывное соединение приемов и действий, обеспечивающих наиболее продуктивное и результативное решение двигательных задач, очень многопланово. Наиболее рациональный и эффективный способ выполнения двигательных действий, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсменов, основан на сравнительно небольшом арсенале приемов и действий, но при этом

эти тактико-технические действия достаточно эффективны, доведены до совершенства и автоматизма.

Практическая деятельность спортсменов показывает, что набор освоенных тактико-технических действий обычно превышает число приемов, которые используются в игре или поединке. Однако это не свидетельствует, что тренировочный процесс должен быть сосредоточен на совершенствовании отдельных двигательных действий, поскольку соревновательная деятельность характеризуется разнообразием различных ситуаций.

В ходе тактико-технической подготовки необходимо акцентировать внимание на следующих особенностях: освоить наибольшее количество вариантов соревновательных ситуаций с учетом двигательных способностей спортсменов; изучить варианты тактико-технических действий, применяемых потенциальными соперниками; разработать индивидуальные варианты тактики.

Интеграция эмпирических данных в процесс совершенствования двигательных способностей спортсменов позволяет сделать заключение о том, что тактико-техническая подготовка представляет собой совокупность наиболее эффективных методов спортивной тренировки и включает в свое содержание средства совершенствования разносторонних двигательных способностей с учетом координационной сложности условий игры или поединка.

Заключение

Вопрос использования условий сложнокоординационной направленности как интегрального подхода к тактико-технической подготовке спортсменов различной квалификации имеет недостаточную теоретическую разработку. Практический опыт использования вариативных заданий в совершенствовании двигательных способностей спортсменов также изучен недостаточно. В этой связи возникает необходимость более глубокого изучения данного вопроса.

Совершенствование двигательных способностей спортсменов в значительной степени влияет на их тактико-техническую подготовленность к соревновательной деятельности. Одним из наиболее перспективных направлений тактико-технической подготовки спортсменов является совершенствование двигательных действий в условиях сложнокоординационной направленности и в минимальных ситуациях.

Несмотря на повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов, проблема организации тренировочного процесса всегда является актуальной и предполагает постоянный поиск инновационных подходов. Искусство тренера заключается в том, чтобы правильно оценить способности спортсменов, найти способы, подходы и сформировать методику совершенствования тактико-технических действий.

Список литературы

1. Горлова Ю.И., Чернов И.А. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в кикбоксинге на этапе начальной специализации // Наука-2020. 2020. № 3 (28). С. 66–69.
2. Джалилов А.А., Балашов В.Ф. Биомеханические характеристики техники нападающего удара в кикбоксинге // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 66–68.
3. Маньшин Б.Г. Изучение способностей кикбоксеров на этапе начальной подготовки к успешности обучения техническим действиям // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 116–123.
4. Салугин А.В. Технология подготовки кикбоксеров 12-14 лет на основе формирования умений систематизации минимальных ситуаций противоборств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2020. 27 с.
5. Ромашов А.А. Проявление тактической сущности бокового маневрирования у профессиональных боксеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6. С. 205–211.
6. Козин В.В., Притыкин В.Н., Кузнецова Н.С. Совершенствование точности бросков мяча путем ситуационного моделирования и тренажерных средств // Сборник научных трудов SWorld. 2013. Т. 52. № 3. С. 44-56.
7. Понкратов А.В. Интеграция информационных и когнитивных технологий в тренировочном процессе единоборцев высокой квалификации на основе триад объектов подготовки единоборцев высокой квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 313–317.