

ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Н.В. Корогвич, аспирант
Полесский государственный университет

Введение. В понимании термина техника и координация в спортивных играх следует учитывать фактор эффективности соревновательной деятельности, как один из основных критериев, применяемых в спортивных играх. Теоретические и экспериментальные работы отражают основы диагностики, развития координационных способностей (КС).

Координационная подготовка в игровых видах спорта требует постоянной оценки, однако надежные и валидные тесты не разработаны, при помощи которых можно оценивать и прогнозировать развитие специфических КС.

Координационные способности человека необходимо начинать развивать уже в дошкольном и младшем школьном возрасте [3, С. 12-20].

Цель исследования. Разработка и экспериментальная проверка методов контроля (диагностики и прогноза) и тренировки координационных способностей в процессе занятий спортивными играми - это тесно взаимосвязанные психические функции (внимание, память, мышление), которые являются результатом межполушарного функционирования головного мозга.

Несмотря на большое количество научно-исследовательских работ, посвященных проблеме развития и совершенствования координационных способностей юных спортсменов, еще недостаточно изученным остается вопрос о наиболее целесообразном соотношении. В общем виде координационные способности понимаются специалистами как совокупность свойств человека, проявляющихся в тренировочном процессе и соревновательной деятельности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями разной координационной сложности или как возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию ими [1, 253 с; 2, 592 с; 3, С. 12-20],

В научных исследованиях разработаны и обоснованы различные программы и методики подготовки, способствующие росту мастерства спортсменов [3, С. 12-20; 4, С. 95-104].

В настоящее время продолжается поиск новых возможностей спортивного совершенствования и повышения эффективности игры юных и квалифицированных спортсменов в командно-игровых видах спорта.

Опыт передовой тренерской практики показывает, что вопрос совершенствования координационных способностей спортсменов на этапе спортивной специализации в командно-игровых видах спорта разработан недостаточно полно.

Испытания проводились в режиме тренировочного процесса на основе медицинского обследования – это контингент, не имеющий отклонения в состоянии здоровья. Формирование группы осуществлялось по случайному признаку, без учета морфологических показателей, участники эксперимента занимались по учебно-тренировочной программе, в соответствии со стандартом, не противоречащим нормативным документам Республики Беларусь.

Во время эксперимента юные хоккеисты занимались физической подготовкой по предложенной методике круговой тренировки с элементами гимнастики, с использованием гимнастических снарядов массового типа, а также проводилось стабилметрическое исследование - проба на устойчивость (оценка запаса устойчивости человека при отклонении в одном из четырех направлений - вперед, назад, вправо и влево) с использованием компьютерного стабиланализатора «Стабилан – 01-2» [5, с. 14-25].

Методика воспитания двигательного-координационных качеств предполагает применение в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов использование кругового метода с элементами гимнастики, с использованием гимнастических снарядов массового типа, что является эффективной формой оптимизации тренировочной деятельности, для успешной подготовки высококвалифицированного спортсмена. Применение специального технического устройства («Стабилан – 01-2»), которое позволяет определить отдельные параметры движений (пространственные, динамические, временные или их совокупность) необходимо применять для оценки запаса устойчивости при воспитании двигательного-координационных качеств (таблица)

Таблица – Тест на устойчивость (оценка запаса устойчивости человека при отклонении в одном из четырех направлений - вперед, назад, вправо и влево)

Параметры	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отклонение вперед, (мм)	39	108	38	39	31	44	41	127	116	161
Отклонение назад, (мм)	39	55	51	64	44	45	96	41	61	46
Отклонение вправо, (мм)	85	92	32	29	37	49	30	37	33	37
Отклонение влево, (кв.мм)	44	83	77	61	106	65	40	71	79	64
Площадь зоны перемещения (кв.мм)	5031	14263	4851	4635	5363	5073	4795	9072	9912	8181
Отношение вперед/назад	1	1,96	0,75	0,61	0,7	0,98	0,43	3,1	1,9	2,52
Отношение вправо/влево	1,93	1,11	0,42	0,48	0,35	0,75	0,75	0,52	0,42	0,58
Отношение сагитталь/фронталь	0,63	0,93	0,82	1,14	0,52	0,78	1,96	1,56	1,58	1,6

Показатели пробы на устойчивость характеризуют баланс между отклонениями вперед и назад, вправо и влево. В норме значение показателя «Отношение вперед/назад» должно находиться в диапазоне 1/1,5, а значение показателя «Отношение вправо/влево» - в районе единицы. В группе обследуемых по показателю пробы на устойчивость «Отношение вперед/назад» у 20% спортсменов значения баланса отклонений находятся в норме, у остальных 80% по этому показателю запас

отклонения вперед больше, чем назад и наоборот. Показатель пробы на устойчивость «Отношение вправо/влево» показывает, что у 30% хоккеистов значения показателя в норме, у 70% спортсменов запас отклонения вправо больше, чем влево и наоборот. У 50% обследуемых запас отклонений в сагиттальной плоскости больше, чем во фронтальной плоскости и наоборот. Доказано положительное влияние на динамику показателей двигательных-координационных способностей исследуемого контингента.

В исследованиях часто применяется проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в статических позах, в положении стоя. Проверяется вестибулярный аппарат и мозжечок. Тестирование проводится в четыре приёма, с постепенным уменьшением площади опоры и устойчивости. Во всех случаях, руки подняты вперед, пальцы растопырены, глаза закрыты. Предложена немецким терапевтом М. Н. Romberg, 1795–1873) – тест для выявления статической атаксии: больному предлагают встать, плотно сдвинув ступни и вытянув руки вперед. Вначале он стоит с открытыми глазами, затем закрывает их.

Первый тест. Нужно встать прямо, ноги вместе, руки вытянуть вперед, пальцы растопырить, глаза закрыть. Необходимо сохранять равновесие в течение 15 секунд.

2. Второй тест. Встать прямо, стопы ног расположить на одной линии (пятку приставить к носку), руки вытянуть вперед, пальцы растопырить, глаза закрыть. Держать равновесие 15 сек.

3. Третий тест. Встать на одну ногу, вторую держать навесу, руки вперед, пальцы растопырить, глаза зажмурить. Стоять 15 сек. Более сложный вариант - дополнительно, поворачивать голову вправо-влево, перенося своё внимание в те же стороны (переключение, поочередная активация полушарий мозга).

4. Четвертый тест. Встать в позу «ласточки» с закрытыми глазами (на одной ноге, вторая нога и туловище - горизонтально, голова приподнята, руки разведены в стороны). Попытаться сохранить координацию движений и удержать равновесие в течение 15 секунд.

Оценка результатов пробы Ромберга. Сохранение позы без тремора 15 сек. – норма; появление незначительных движений при времени более 15 сек. – удовлетворительно; удержание позиции менее 15 сек. – неудовлетворительно (https://aleksey-pelevin.blogspot.com/2016/10/blog-post_26.html).

Выводы. Пространственно-координационная система - это двигательные действия с определенными параметрами, при этом структурно-конструктивный биомеханический подход в тренировочной деятельности определяет и отражает структурную особенность пространства движения, на основе программно-аппаратного видеоконспекта [3, с. 12-20].

Методы оценивания и развития двигательных-координационных способностей позволяют судить о состоянии координации юных спортсменов 10-12 лет, специализирующихся в хоккее с шайбой и способствовать положительной динамике показателей пробы на устойчивость.

Список использованных источников

1. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н.А.Бернштейн – М, 2012. – 253 с.
2. Волькенштейн, М.В. Биофизика / М.В. Волькенштейн. - М.: Наука, 1988. – 592 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Педагогико-биомеханический анализ техники спортивных движений на основе программно-аппаратного видеоконспекта / Ю.К. Гавердовский, Н.Г. Сучилин 1996. - № 4. - С. 12-20.
4. Давыдов, В.Ю. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В.Ю. Давыдов, А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2013. - №3. - С. 95-104.
5. Чарыкова, И. А. Диагностическая программа нейрофизиологического и психофизиологического контроля для комплексного подхода к совершенствованию координационных способностей : практ. пособие / И. А. Чарыкова, Л. В. Филипович, А. Г. Рамза, Я. Л. Сороколит. – Минск : РНПЦ спорта, 2016. – 28 с.