

ПРОБЛЕМА ПЕРЕСТРОЙКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация. Двигательный навык является мономером спортивной техники. В циклических видах таких мономеров техники не много, повторяющийся цикл движения является либо одним двигательным навыком, либо синтезом двух трех, что говорит о высокой значимости идеализированной техники с ее последующей индивидуализацией. В таких технико-тактических условиях чрезвычайно редко требуются кардинальные перестройки двигательного навыка, такое может быть в случае либо исправления индивидуального негативного фактора навыка, либо в связи с актуализацией более эффективного движения. Второе происходит не часто, так как большинство циклических видов спорта берут свое начало у истоков соревновательной деятельности и уже претерпели все возможные модернизации по совершенству эффективности движения.

Иначе дело обстоит с видами спорта именуемыми сложнокоординационными. Такие виды спорта характеризуются высоким объемом технических действий, определяющих качественный объем спортивной техники. Мономеров техники в таких видах спорта огромное количество, но гораздо важнее, что такая специфика определяет постоянную необходимость поиске новых двигательных актов, как базовых, так и ситуативных, и модернизации уже имеющихся в арсенале спортсмена двигательных навыков, их перестройку. Перестройка двигательного навыка в данном случае может быть вызвана постоянным обновлением технического арсенала связанного с общемировой тенденцией развития вида спорта, с высоким уровнем индивидуализации техники, с учетом индивидуальных показателей развития физических качеств. Данный процесс имеет очень сложную структуру вызванную проблемой сформированной доминанты движения в целом и его элементов, что в значительной степени усложняет процесс модернизации двигательного навыка.

Ключевые слова: двигательный навык, спортивная техника, мономер, объем техники, вариативность техники, сенситивность, интерференциальное воздействие навыка.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Мономером любой спортивной техники выступает сформированный двигательный навык. Зависимость итогового результата для видов спорта сильно различается, так мы можем с уверенностью сказать, что в циклических видах спорта значимость двигательного навыка очень высока. Связано это с постоянно повторяющимся двигательным действием от экономичности и автоматизма, которого, зависит проявление физических качеств из чего в свою очередь и складывается итоговый результат. При всей индивидуализации техники в процессе многолетней подготовки такие навыки мало подвергаются значимой реконструкции, сформировав двигательный навык в начале спортивной специализации, спортсмен оттачивает точность изученного движения и степень ее автоматизма на протяжении всего процесса многолетней подготовки.

В сложнокоординационных видах спорта все происходит иначе. Такие виды отличаются вариативностью техники с широким спектром изучаемых двигательных навыков, как наиболее эффективных способов решения соревновательных ситуационных задач. Отличительной чертой таких видов спорта является необходимость в постоянной перестройке сформированных двигательных навыков связанных с внедрением технико-тактических инноваций. Отсюда можно сделать вывод о принципиальной значимости своевременной перестройки двигательного навыка или расширения его вариативности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов, непосредственное и опосредованное педагогическое наблюдение, дедуктивный метод, метод актуализации, статистический метод, синхронический метод.

Сложнокоординационные виды спорта можно разделить на несколько основных групп. Исходя из такой дифференциации, можно говорить о причинах возникающей необходимости в перестройке уже сформированного двигательного навыка. Таким образом, можно выделить две основные группы видов спорта. Первая группа – виды спорта, в основе которых лежит искусство движения. К данной группе относятся такие виды спорта как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду и т.д. Перестройка базовых навыков формируется из необходимости усложнения структуры движений для сохранения конкурентоспособности в условиях общего развития вида спорта. Такие перестройки зачастую несут характер наслаивания частей двигательного действия одного навыка на другой.

Вторая группа – виды спорта, относящиеся к единоборствам и спортивным играм. Такие виды спорта характеризуются проявлением спортивной техники в переменных условиях вызванных противодействием соперника. Основным требованием к перестройке двигательных навыков выступает тактическая модернизация и необходимость вариативности частей базового навыка.

Двигательный навык – это оптимальная степень овладения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (то есть при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения. Навык формируется для того чтобы спортсмен автоматически мог выполнять техническое действие не отвлекаясь на отдельное выполнение его частей. Сложность состоит в том, что сформированный навык очень тяжело перестроить, потому, как в отличие от умения он имеет высокую прочность. Неправильно сформированный двигательный навык очень тяжело реконструировать, так же дело обстоит и с плановой перестройкой двигательного навыка. Двигательный состав перестраиваемого навыка, на начальных этапах реконструкции технического действия сталкивается с интерференциальным воздействием со стороны целостности ранее сформированного навыка. Такое явление и служит барьером в формировании нового варианта технического действия. Такой отрицательный перенос необходимо ослабить путем создания условий технической подготовки, в процессе которых будет происходить угасание временных функциональных связей, образованных при выработке предыдущего навыка. Другими словами необходимо исключить упражнения, подкрепляющие элементы преобразуемого навыка, которые вступают в противоречие с новым формируемым навыком. Затем преодоление интерференции должно происходить путем углубленного разучивания и результирующей обработки новых элементов и частей двигательного действия. То есть направление дальнейшей работы по коррекции двигательного навыка должно включать в себя средства и методы по дифференцировке и контрастированию частей старого и нового навыков и способов перехода к ним. Такая система мер позволит произвести полный переход от старого навыка к новому.

Проблема состоит в том, что в подавляющем большинстве случаев в сложнокоординационных видах спорта необходимо сохранение в техническом арсенале, как старых технических действий, так и модифицированной версии. Связано это с необходимостью увеличения объема техники и расширения ее вариативности у спортсмена. (Объем техники — общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен. Вариативность техники — степень разнообразия технических приемов.) Большой объем технико-тактической составляющей соревновательной деятельности таких видов спорта требует от спортсмена готовности к высокой вариативности технических решений задач. Таким образом, перестройка навыка зачастую происходит не столько из-за малой эффективности старого, сколько из-за большей ситуационной эффективности нового. Такая ситуация намного сложнее, так как формируя новый навык нельзя прибегать к дифференцирующим и контрастирующим упражнениям. Это в свою очередь может вызвать угасание базового навыка. В такой ситуации на наш взгляд удобным будет метод углубленного разучивания не отдельных частей двигательного действия, а полного его состава, включая идентичные фазы в старом навыке. Такой подход, в отличие от чаще используемого подхода с положительным переносом, позволяет сформировать прочное запоминание нового технического действия как отдельного, что достоверно не приведет к ошибочным техническим действиям со стороны спортсмена в процессе соревновательной деятельности. Во время такой деятельности спортсмен максимально мобилизован

и настроен на результат, что может привести к подмене схожих технических действий изучаемых по принципу положительного переноса. Такой метод эффективен своей быстротой формирования навыка в условиях, когда одно техническое действие не противоречит другому, а в данных видах спорта тактическая сторона преимущественно формирует обратную ситуацию.

При всей сложности перестройки и модификации навыка, возникает вопрос о степени значимости такого процесса на итоговый результат. Сложность состоит в субъективности конкретной ситуации, времени годового тренировочного цикла. Возникает необходимость индивидуального подхода в выборе того надо ли производить перестройку навыка и с каким конкретно спортсменом в какое конкретно время. Так, на примере грэплинга, мы можем видеть, насколько разнообразными могут быть способы выхода на болевой или удушающий прием, при том, что базовый навык для всех этих технических действий един. Таких модификаций технического действия очень много и появляются они с завидной периодичностью. Вполне естественно, что погоня за максимальной вариативностью техники может привести к отрицательному результату.

Время наиболее благоприятное для перестройки двигательных навыков период преимущественно общей физической подготовки и период преимущественно специальной подготовки с большими объемами и низкой интенсивностью тренировочных циклов. Связано это с тем, что на данных этапах подготовки используются большие объемы тренировочных занятий. Это позволяет уделить достаточный объем внимания на сложный технический процесс перестройки и формирования двигательных навыков. Помимо объема в пользу таких циклов выступает отсутствие важных соревновательных мероприятий или, как правило, полное их отсутствие. Таким образом, можно без лишнего риска внедрить или убрать из арсенала спортсмена ряд технических действий. Также такой подход удобен с точки зрения перспективного оттачивания нового навыка походу всего сезона, так как выбранные циклы подготовки используются в начале годового тренировочного цикла, в таких условиях можно также рассчитывать и на срочную индивидуализацию навыка у спортсмена.

Одной из основных причин внедрения и перестройки навыка или отказа от нее, выступает индивидуальная координационно-техническая база спортсмена. Так, есть спортсмены очень гибкие и чувствительные в плане модернизации индивидуальной техники, а есть которые такой чувствительностью не отличаются. Таким образом, необходимо производить выбор решения, о перестройки навыков исходя из степени сложности навыка, степени необходимости и перспективной эффективности модифицированного двигательного действия. Особенно остро такой вопрос стоит в момент соревновательных циклов, когда любое излишнее инновационное вмешательство в технический арсенал спортсмена может привести к его разрушению.

Так же важной является оценка состояния уровня развития физических качеств спортсмена, так как именно они являются базой для формирования навыка. Так, чем выше уровень развития отдельных физических качеств в неравной степени влияющих не только на сам процесс формирования навыка, но и на степень эффективности его использования в процессе соревновательной деятельности, тем выше необходимость и значимость в овладении новыми двигательными навыками.

Тренировочный процесс технико-тактической и технической подготовки спортсмена очень многогранен и субъективен. Важным является учет временных отрезков, как многолетней спортивной подготовки, так и годового тренировочного цикла, возраста и уровня мастерства спортсмена, его индивидуальных физических и психологических качеств, а также оценка значимости и степени необходимости такого вмешательства.

Литература

1. Большая Российская Энциклопедия: в 26 т. / Науч.-ред. совет: Ю. С. Осипов. – М.: БРЭ, 2011. – Т. 18: Ломоносов - Манизер. - 766 с.
2. Васютина И.М., Агишев А. А. Использование метода срочной информации в системе подготовки спортсмена в предсезонный период «Тезисы докладов к Междун. науч.- практ. гонф. «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». – Барнаул, 2015.

3. Васютина И.М., Агишев А.А. Формирование специфических координационных способностей методом срочной информации / И.М. Васютина, А.А. Агишев // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета [Текст]: материалы Второй региональной молодёжной конференции «Мой выбор - НАУКА!», XLII научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейных классов. - Вып. 12 : в 2 т. - Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015. - Т. 1. - 336 с.
4. Белоуско Д.В. Ключевые особенности физкультурного воспитания [Текст] / Д.В. Белоуско // Наука и образование в 21 веке: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 января 2015 г.: в 5 частях. Часть III. – М.: Ар-Консалт, 2015. – С. 100-101.
5. Белоуско Д.В. Некоторые аспекты разработки личностной индивидуализации [Текст] / Д.В. Белоуско // Развитие науки и образования в современном мире: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 31 марта 2015 г.: в 6 частях. Часть III. – М.: Ар-Консалт, 2015. – С. 144-145.
6. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) [Текст] / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 11-15
7. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации [Текст] / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2000. – 179 с., с. 156-157.
8. Козин, В. В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах [Текст] / В. В. Козин, А. А. Гераськин, А. В. Родионов // Омский научный вестник. – 2014. – № 1 (125). - С. 167 – 173.
9. Мохан, Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Глес-сон, П. Гринхафф. – Киев: Олимп. лит., 2001. – 295 с.
10. Секреты физиологии / Гершел Рафф; Пер. с англ. под общ. ред. Ю. В. Наточина. - М. : Бином ; СПб. : Нев. диалект, 2001. - 448 с.