

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ

Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Валиев С.К.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. Статья посвящена интенсификации при обучении и совершенствовании в спорте, которая касается не только степени владения своим телом, но и оптимального соотношения тех знаний, представлений, которые связаны с двигательной деятельностью спортсмена. Внедрение в практику технических средств вызывает потребность в совершенствовании методик спортивной тренировки, так как известно, основное значение имеет развитие физических качеств, что выступает как неразрывное условие, при наличии которого возможно приступить к обучению движениям.

Ключевые слова: двигательная деятельность, технические средства, тренировка, физические качества.

USING INTENSIVE TECHNOLOGIES TO IMPROVE SPORTS TECHNOLOGY

Grigoreva I.V., Volkova E.G., Valiev S.K.

*Voronezh State University of Forestry
and Technologies named after G.F. Morozov,
Voronezh, Russia*

Abstract. The article is devoted to intensification in training and improvement in sports, which concerns not only the degree of control over one's body, but also the optimal ratio of those knowledge, ideas that are associated with the motor activity of an athlete. The introduction of technical means into practice causes the need to improve sports training methods, since it is known that the development of physical qualities is of primary importance, which acts as an inseparable condition, in the presence of which it is possible to begin teaching movements.

Keywords: motor activity, technical means, training, physical qualities.

Интенсификация при обучении и совершенствовании в спорте, так или иначе, касается не только степени владения своим телом, но и оптимального соотношения тех знаний, представлений, которые связаны с двигательной деятельностью спортсмена. Рассматривая основные закономерности, принципы, методы, на которых основываются самые теоретические системы интенсивного обучения и знаний, можно сказать, что они осознанно сменяют практику формирования навыков.

Обучение двигательным движениям и их совершенствование являются процессом, который при своем единстве включает массу условий, создаваемых упорядоченными развивающимися системами, где все действия с функциональными состояниями должны быть подчинены строгой закономерности, составлять единую динамическую систему спортсмена и внешнего окружения. Однако для их реализации необходимо применение искусственной среды и принципов адаптивного приспособления организма к созданным условиям, так как внешняя среда в значительной степени противоречива, поэтому следует учитывать условия воздействия искусственной среды, которые связаны с системным подходом при реализации задач по взаимодействию с объектами внешнего окружения.

Одним из основных факторов, формирующих двигательную деятельность, являются внешние условия, приспособление к которым повышает функциональный уровень системы движений, что способствует достижению более высокого спортивного результата. С целью получения максимального эффекта при дальнейшем изменении исходного состояния системы должна измениться и внешняя среда, причём изменение происходит по пути интенсификации воздействия, где важен принцип соответствия величины воздействия изменяющемуся функциональному состоянию системы.

Концепция управляющей искусственной среды исходит из создания условий, в которых спортсмен может выполнять двигательную деятельность в рекордных режимах, что должно способствовать созданию соответствующей ритмо-темповой структуры будущего навыка.

Внедрение в практику технических средств, позволяющих реализовать основные положения этой концепции, вызывает потребность в совершенствовании методик спортивной тренировки, так как известно, основное значение имеет развитие физических качеств, что выступает как неразрывное условие, при наличии которого возможно приступить к обучению движениям. Однако при использовании высокоэффективных средств и методик развития функциональных возможностей спортсмена уровень полученной двигательной избыточности, как правило, не реализуется через старый двигательный навык в спортивный результат. Координационная структура двигательного действия искажается, что приводит, в конечном счёте, к нарушению её целостности и целесообразности. В свою очередь, двигательная деятельность является основой, на которой на текущем уровне физических качеств в дальнейшем служит тормозом для возможности использования возрастающих функциональных возможностей спортсмена в условиях соревнований. Необходимо оптимальное соотношение уровня владения движениями и сегодняшними двигательными возможностями спортсмена, что тоже приводит к переустановке, которое занимает все основное время, отводимое на совершенствование спортивной техники.

Наличие в традиционном тренировочном процессе бегунов-спринтеров ряда противоречий, перегружающих их проблем (жесткая стабилизация двигательных навыков, низкая индивидуальная интенсивность, ограниченная степень реализации двигательного потенциала и т.д.) в настоящее время невозможно без применения соответствующих закономерностей и закономерных методических приемов. Необходимы разработка и экспериментальное обоснование новых, более эффективных методов подготовки спортсменов, создающих такую технологию, когда при оптимизации управляющих воздействий интенсифицируется тренировочный процесс и гарантируется достижение планируемого спортивного результата.

В новой технологии интенсивного совершенствования двигательной деятельности должны широко использоваться предъявление и освоение

объективной обучающей информации, выполнение больших объемов качественных движений в моделируемых режимах будущей соревновательной деятельности, эмоциональная окраска занятий, игровые ситуации, творческие двигательные задачи и др. Результаты исследований, а также накопленный опыт использования технических средств в тренировке показывают, что интенсификация тренировочного процесса невозможна в условиях, где существуют старые традиционные подходы и соответствующие им условия, не в полной мере реализуются общедидактические принципы. Использование технических средств, создающих такие искусственные условия, в которых движение совершенствуется в заданном направлении, дает принципиальную возможность повышения эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации. Одновременно достигается новый высокий творческий уровень организации тренировочного процесса, подъем культуры трудовой деятельности тренера и спортсмена.

Список литературы

1. Волкова Е.Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е.Г. Волкова, Д.С. Григорьев, И.В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. - 2018. - № 2 (25). - С. 154-156.
2. Волкова Е.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е.Г. Волкова, И.В. Григорьева, Е.Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. - 2020. - № 1 (32). - С. 65-67.
3. Григорьева И.В. Учет индивидуальных особенностей в различных видах спорта / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Е.Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. - 2016. - № 4 (19). - С. 125-126.

References

1. Volkova E.G. Recreational activities of student youth / E.G. Volkova, D.S. Grigorev, I.V. Grigoreva // Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. - 2018. - No. 2 (25). - pp. 154-156.
2. Volkova E.G. The role of physical culture in improving the health of students / E.G. Volkova, I.V. Grigoreva, E.N. Petrov // Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. - 2020. - No. 1 (32). - pp. 65-67.
3. Grigoreva I.V. Accounting for individual characteristics in various sports / I.V. Grigoreva, E.G. Volkova, E.N. Petrov // Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. - 2016. - No. 4 (19). - pp. 125-126.