

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ

И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, О.Н. Молчанова

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

Аннотация: В статье показаны возможности использования средств срочной информации, которые направлены на развитие двигательной ловкости и совершенствования спортивной техники в различных видах спорта. Срочная информация, получаемая спортсменом, приобретает значение обратной связи. Она становится компонентом механизма управления движением. На ее основе спортсмен приобретает способность сознательно регулировать движение, вносить в него необходимую коррекцию, исправлять ошибки, совершенствовать технику движения.

Ключевые слова: средства срочной информации, техническая подготовка, спортсмен, тренер.

WAYS TO IMPROVE SPORTS TECHNIQUE

I.V. Grigoreva, E.G. Volkova, O.N. Molchanova

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

Abstract: The article shows the possibilities of using urgent information media, which are aimed at developing motor dexterity and improving sports technique in various sports. Urgent information received by the athlete takes on the meaning of feedback. It becomes a component of the motion control mechanism. On its basis, the athlete acquires the ability to consciously regulate movement, make the necessary corrections, correct mistakes, and improve movement technique.

Keywords: urgent information means, technical training, athlete, coach.

Неудержимый рост спортивных рекордов – в большей степени следствие совершенствования спортивной техники. Спортивная техника и дальше будет развиваться, и невозможно предусмотреть пределов этого. Но все больше ощущается, что для дальнейшего ее роста оказываются явно недостаточными наметанный тренерский глаз, педагогическая интуиция и талант, личный спортивный и тренерский опыт. Уже сейчас без точных знаний, без науки, без наблюдений и

исследований, тренер не может рассчитывать на особый успех в своей работе. В дальнейшем потребность в таких знаниях будет все больше возрастать.

С особым интересом обращается тренер к научным исследованиям, в которых излагаются результаты изучения движений спортсмена. Обогащаясь знаниями о законах движений, тренер применяет их в своей повседневной работе. Но надо учесть, что по своему смыслу и по своей основной задаче научное исследование имеет, прежде всего, познавательное значение. Та информация, которая содержится в результатах изучения движения, может поступать к разным лицам. Если им окажется исследователь, то полученная информация будет способствовать его дальнейшим углубленным познаниям или построению обобщений. Если это тренер, то познавательное значение информации о научном движении приобретает практическое педагогическое значение.

Возможно, однако, не опосредованное, а непосредственное использование информации об изучаемом движении в педагогических целях. Это произойдет в том случае, если информация о зарегистрированном движении будет подаваться тренеру непосредственно, тут же во время его тренерской работы. Иначе говоря, исследование движения должно проводиться на самом занятии, и результаты должны тут же сообщаться тренеру.

Существует много методов изучения движений, в том числе весьма тонкие, позволяющие разобраться в самых глубоких механизмах двигательного действия. Таковы, например, методы циклографии, электромиографии, кинематографии. Однако обработка полученных данных оказывается настолько трудоемкой, что информацию о результатах измерений тренер получает не во время самого занятия, а какое-то время спустя, иногда через несколько дней и даже недель. Ясно, что пользоваться таким методом в своей повседневной работе ему затруднительно. Он нуждается в таких методах исследования, которые позволяли бы получать информацию о характеристике движения спортсмена немедленно по окончании этого движения. Имея такую срочную информацию, тренер может дать необходимые указания ученику и добиваться совершенствования техники движения при повторении упражнения на том же занятии.

Однако, тренер не единственный адресат, куда должна направляться информация о параметрах движений спортсмена во время тренировочного занятия. Другой не менее важный адресат – сам спортсмен. Срочная информация, получаемая спортсменом, приобретает значение обратной связи. Она становится компонентом механизма управления движением. На ее основе спортсмен приобретает способность сознательно регулировать движение, вносить в него необходимую коррекцию, исправлять ошибки, совершенствовать технику движения.

Обычно информация поступает от тренера, оценивающего результат движения качественно, словами «правильно - неправильно», «хорошо - плохо» или «лучше - хуже». В некоторых видах спорта подается количественная информация о конечном результате движений: дальность метания или прыжка, время прохождения дистанции. В отдельных случаях спортсмен получает информацию за счет зрительного восприятия движения – непосредственного или в зеркальном отражении. Но всего этого не достаточно. Спортсмен должен получать информацию об отдельных деталях движений, на которых складывается конечный результат. Информация должна быть количественной, выраженной мерами пространства, времени, сил или их производных.

Спортсмен, совершая движения, опирается главным образом на показания мышечного чувства. Но показания эти, хотя и очень точны, тем не менее, сравнительно плохо осознаются. Недаром И.М. Сеченов назвал мышечное чувство «темным чувством». Но если добиваться связей мышечного чувства с количественными показателями движения, поступающими в сознание спортсмена, если вырабатывать условно-рефлекторную связь между сигналами мышечного чувства и сигналами, несущую точную информацию о пространственных и временных параметрах движения, то осознаваемость этих движений неизмеримо возрастает. Спортсмен приобретает способность оценивать элементы своих движений в количественных мерах и очень точно различать (дифференцировать) малейшие изменения в количественной характеристике движения.

Доказано, что если подавать обучающемуся количественную информацию о параметрах движения и предлагать ему каждый раз попытаться самому дать требуемую количественную оценку, то в результате такого сличения субъективных

ощущений с объективными показателями точность ощущений сильно возрастает. Человек осознав детали своего движения, легче приобретает способность управлять ими. Таким путем можно совершенствовать способность спортсмена сознательно управлять своими движениями в пространстве и во времени. При этом очень важно подавать именно срочную информацию, т.е. в ближайшие отрезки времени по окончании движения. Обучающийся может сравнивать поступающую информацию со свежими ощущениями движения и вносить уже в ближайшее повторение движения необходимую коррекцию. Еще большее значение имеет информация подаваемая во время самого движения, так сказать, сверхсрочная или текущая информация. Она позволяет вносить необходимые поправки в движение уже в процессе его выполнения.

Методы срочной информации имеют различную степень сложности, начиная от сантиметровой ленты и секундомера, и кончая современными электронными устройствами. Информация может поступать по различным каналам, но адресуется она всегда к сознанию тренера и спортсмена.

В последнее время создаются различные методы срочной информации, направленные на развитие двигательной ловкости и совершенствования спортивной техники в различных видах спорта: легкой и тяжелой атлетике, плавании, гимнастики, бега на лыжах и т.д.

Методы срочной информации применимы не только в тех видах спорта, которые характеризуются стереотипной формой движения, но и в таких, в которых движение постоянно меняется в соответствии с переменными условиями (единоборства, спортивной игры).

Несомненно, что используя современную технику и электронику, многие исследователи изобретают все больше приборов, позволяющие как регистрировать различные параметры движений, так и подавать о них срочную информацию.

Можно упомянуть о таком виде срочной информации, который требует специальной физиологической методики. Речь идет о регистрации электрических биопотенциалов мышц – электромиографии. Обычно электромиографические исследования предпринимаются лишь в познавательных целях. Вместе с тем оказалось, что электромиограмма может служить средством обратной связи, если ее

демонстрировать исполнителю непосредственно после выполнения им движения или, еще лучше, во время самого движения.

Надо считаться и с тем, что со средствами срочной информации должны быть хорошо знакомы не только тренеры, но и сами спортсмены. Именно спортсмен должен хорошо осознавать все параметры движения, потому что только от него зависит сознательное управление своими движениями. Умение спортсменов пользоваться соответствующей аппаратурой позволит организовать их взаимную помощь в тренировке и в действиях тренера. Особое значение здесь могут приобрести те средства срочной информации, которые могут быть использованы в роли автотренажера.

Заключение.

Нет сомнения, что способности человека управлять своими движениями безграничны. Также нет сомнений в том, что использование современных достижений в физиологии, технике, электронике позволит извлечь эти способности, выявить скрытые до сих пор еще возможности, развить процесс управления движениями до максимальной степени, повысить технику спортивных движений до наивысшего уровня.

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.