МБУ ДО «ДЕТСКАЯ ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

**Спортивные игры**

**ОСОБЕНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИЗБРАННОГО**

**ВИДА СПОРТА**

Подготовлено к ознакомлению

методистом ДЮСШ № 1

Крупским О.А.

Норильск

2018

**ОСОБЕНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**

***Основу технического мастерства спортсменов*** составляют двигательные умения и навыки, формирующиеся в процессе тренировки и существенно влияющие на спортивный результат. Считают, что эффективность спортивной техники за счёт правильно и своевременно сформированного навыка повышается в циклических видах спорта на 10 - 25%, а в ациклических ещё более.

***Говоря о спортивной технике*** необходимо понимать разницу между двигательными умениями и двигательными навыками.

***Двигательные умения*** – способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения.

***Двигательные навыки*** – это освоенные и упроченные действия, которые могут осуществляться без участия сознания /автоматически/ и обеспечивают оптимальное решение двигательной задачи (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., с - 279. 2005).

***Физиологической основой формирования двигательного навыка является образование устойчивых нейронных связей в центрах управления движениями.***

Более подробно различия между умением и навыком представлены в следующей таблице:

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Навык** |  | **Умение** |
| 1 | Автоматизированное управление движением | 1 | Неавтоматизированное управление движением |
| 2 | Концентрация внимания на цели и условия действия | 2 | Концентрация внимания на самом действии |
| 3 | Слитность движений | 3 | Относительная расчленённость действия |
| 4 | Устойчивость (надёжность) действия | 4 | Нестабильность действия |

***С точки зрения современной физиологии формирование двигательного навыка проходит через определённые фазы***:

1 фаза. ***Иррадиация*** – распространение возбуждения, вызванного двигательным действием в определённом центре головного мозга, на другие центры. Для этой фазы характерны неуклюжие движения и частые сбои.

2 фаза. ***Генерализация*** – обобщение основных частей движения. Характерны лишние движения, закрепощённость, утомляемость. Здесь ставят только общие задачи без детализации.

3 фаза. ***Концентрация*** – соответствует фазе уточнения. Движение становится более точным.

4 фаза. ***Динамический стереотип –*** автоматизация навыка.

Вопросы технологии и эффективности формирования правильного и стабильного двигательного навыка и тесно связанной с ним точности движения являются предметом изучения многих российских и зарубежных специалистов и учёных.

Методические приёмы формирования навыков /по Скиннеру/ - это методы дифференцирующего подкрепления и последовательного приближения. ***Первый*** из них предусматривает организацию тренировок, при которой подкрепляются все движения, соответствующие определённому критерию. Второй метод заключается в постепенном повышении критерия подкрепления, что обеспечивает последовательное приближение к заданному уровню точности выполнения действия.

Процесс формирования навыка протекает успешно тогда, когда отчётливо осознаются цели, задачи, конкретные условия, средства, методы, способы формирования навыка и осуществления контроля - результатов выполнения действий.

Е.В. Гурьянов, Л.М. Шварц, К.К. Платонов показали, что совершенство навыка, его гибкость и лёгкость переноса в новые условия деятельности, прежде всего, определяются способом его формирования.

Д.Г. Элькин пришёл к выводу, что ***процесс формирования навыка представляет собой волевое действие, регулируемое мышлением.***

Академик Н.Б. Бехтерева в динамическом стереотипе выделяет две стороны:

а) жесткую – формирование жесткого навыка;

б) гибкую – экстраполяция /перенос/ на возникающую ситуацию.

В.И. Аснин установил, что в зависимости от условий обучения, навыки могут быть сформированы сознательно либо путём механического заучивания. Механически зазубренные навыки инертны и почти не поддаются перестройке, в то время как ***сознательно усвоенные навыки характеризуются своей лабильностью, вариабельностью, лёгкостью переноса в деятельность.***

***Большой запас правильно и своевременно сформированных двигательных навыков на начальных этапах подготовки юных спортсменов является основой для обучения новым, более сложным техническим элементам и приёмам на последующих этапах становления спортивного мастерства в избранном виде спорта.***

***Техническая подготовка*** – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий волейболистов /баскетболистов/..

***«Техника движений» -*** это система определённых движений, целенаправленно решающая двигательную задачу.

***Технику спортивных движений*** можно квалифицировать как произвольную и вынужденную, ограниченную и свободную, индивидуальную и идеальную, рациональную и нерациональную.

***Идеальная техника –*** усреднённая математическая модель, полученная на основе многочисленных исследований различных спортсменов.

***Ведущие элементы,*** в каком - либо действии, без которых невозможно само действие, ***называются основными или главными фазами***.

***Все спортивные движения*** совершаются в пространстве, во времени, с определённой скоростью, ускорением. Это отражается в кинематической структуре, т.е. создаёт визуальную картину действия. На вопрос как эти движения совершаются - даёт ответ ***динамическая структура движения, которая характеризуется проявлением внешних и внутренних сил.***

Взаимосвязь динамической и кинематической структур определяет ***ритмическую структуру движений.***

Описывая пространственные характеристики, говорят о положении тела (звеньев тела) и траектории движения.

Положение тела определяют как исходное (стартовое), так и в движении; как по отношению к общему центру масс, так и по отношению звеньев друг к другу, а также по отношению к какому-либо неподвижному предмету. В качестве исходного положения /стартового/ можно говорить о стойке волейболиста, баскетболиста, спринтера.

***Стойка волейболиста*** – это наиболее рациональное положение тела, позволяющее в процессе игры эффективно и надёжно обрабатывать мяч или готовиться к выполнению технических приёмов (Рыцарев В.В., с-56, 2005).

В баскетболе таким исходным положением является стойка баскетболиста - получившая название - ***«тройная угроза».***

В беге на короткие дистанции, это исходные положения занимаемые спортсменом по команде «***На старт***» и команде «***Внимание***».

Фото № 1

Исходное положение спринтеров по команде: «Внимание»



***2. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОСТРОЕНИЯ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (по Л.П. Матвееву, А.Д. Новикову, В.В. Рыцареву)***

При обучении приёмам игры в волейбол /баскетбол/ не подлежит никакому сомнению важность использования известных общих дидактических принципов: последовательности, постепенности, доступности, регулярности, сознательности, наглядности и других. Однако без ясного представления о предмете обучения /***чему учить***/ - перечисленные выше принципы окажутся бессильны, обучение будет пущено на самотёк.

Не менее важно понимание и выбор верного пути обучения, то есть того, ***как учить***. Для решения этой задачи важным становится подбор упражнений /средств/, последовательность и методы их применения, количество повторений и тренировочных занятий, характер методических указаний /замечаний/, система оценок, контроля и анализа процесса формирования двигательных навыков и др.

От правильности выполнения упражнений зависит, сформируются ли эффективные динамические механизмы реализации двигательной задачи или закрепятся очередные ошибки в исполнении технического приёма игры. Это требует особого внимания со стороны тренера, как на начальном этапе обучения, так и в процессе совершенствования техники выполнения точностно - целевых упражнений на более высоких этапах становления спортивного мастерства.

В этой связи надо принять за главное правило /его часто называют золотым/ - принцип «***только правильного выполнения***» упражнений при обучении. Конечная эффективность процесса обучения во многом определится тем, насколько строго тренер и игроки следовали этому правилу.

Отсюда, в тренировочном процессе юных игровиков ***в первую очередь*** нужно стремиться заложить качественную основу их спортивного мастерства: ***поставить прочную*** ***школу*** двигательных навыков для дальнейшего успешного решения игровых и соревновательных задач.

Для решения этой задачи важным становится подбор обучающих упражнений, выстраивание их в целесообразной последовательности, позволяющей наряду с другими факторами обеспечивать формирование верных динамических механизмов, эффективно решающих двигательные задачи.

Здесь необходимо придерживаться двух правил:

1. Прежде всего - это правило соответствия структуры обучающих упражнений структуре технического приёма.
2. И второе – выстраивание обучающих упражнений в целесообразной последовательности.

Выстроенный последовательно процесс обучения по правилу: «от простого - к сложному» будет способствовать правильному формированию изучаемых двигательных навыков. Пошаговая логика обучения закономерно приведёт к формированию верной эффективной структуры движений игроков, выполняющих приёмы игры, и исключит ошибки при обучении.

Признаком совершенного овладения техникой спортивного упражнения является способность выполнять его правильно, т.е. ***не нарушая структуры движения, с возможно большим разнообразием усилий*** (В.В. Рыцарев, с-116, 2005***,*** с -122-123, 2009).

Н.А. Крестовников (1951) указывает на три фазы образования двигательного навыка, которые условно разделяются на ***начальную фазу***, ***фазу развития*** (уточнения) и ***фазу стабилизации***. Учитывая количество этапов формирования двигательного навыка, путём опроса мнения специалистов по баскетболу создана схема, в которой координационная сложность /последовательность усложнения/ выглядит следующим образом (табл. № 2):

Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/№ | Этапы обучения  техническому приёму | Условия выполнения  упражнений | Темп выполнения  упражнений |
| 1 | Начальное разучивание | На месте и в движении | Умеренный |
| 2 | Углублённое разучивание | В движении | Средний |
| 3 | Закрепление и совершенствование | В движении, с сопротивлением | Максимальный, от умеренного до максимального (игровой) |

***Усложнение координации*** упражнений в ходе поэтапного обучения возможно путём изменения условий и темпа их выполнения.

***Кроме*** рассмотренных выше правил для формирования двигательных навыков необходимо учитывать следующие методические положения:

***1.Направление действия мышечных сил должно стремиться к направлению намеченного движения.*** Например, действие мышечных групп и звеньев тела в момент отталкивания в прыжках в длину должны приближаться к оптимальному углу вылета тела прыгуна.

***2. Оптимальное увеличение скорости движения.***

***3. Непрерывность и последовательность применения развиваемых сил.*** Чтобы начать движение, надо преодолеть инерцию покоя, применив большую силу; когда же надо продолжить движение, применяется меньшая сила.

***4.*** ***Передача количества движений от одного звена к другому.*** Количество движений в спортивных действиях передаётся от одного звена к другому с сохранением энергии движения путём последовательного вовлечения звеньев. Например, ***при выполнении 3-х очкового броска в кольцо одной рукой***, в финальном движении - это передача энергии мячу, которая создаётся в нижних звеньях (ногах) и заканчивается в верхних звеньях (руках).

***5.*** ***Создание противодействия действующим силам.*** Например, ***при выполнении блока, в момент выпрыгивания***, ноги волейболиста воздействуют на опору, а опора воздействует на ноги, придавая, таким образом, определённую жёсткость. При жесткой передачи энергии волейболист выпрыгнет выше.

***3***. ***ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВЫМ ПРИЁМАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ***

Заслуженный тренер СССР Ю.Д. Железняк предлагает выстраивать последовательность обучения техническим приёмам игры в волейбол в следующем порядке:

* 1. ***Развитие*** специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приёма (подготовительные и общеразвивающие упражнения).
  2. ***Овладение движениями*** составляющими приём (подводящие упражнения). Например, в нападающем ударе это вертикальный взлёт при отталкивании обеими ногами, разбег в три шага, заключительное движение удара по мячу.
  3. ***Соединение движений*** в целостный акт приёма (упражнения по технике). Например, в нападающем ударе:
* это прыжок с разбега, удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) вначале с места, затем с разбега;
* нападающий удар по движущемуся по заданной траектории мячу;
* нападающий удар с передачи;
* сопряжение специальных физических способностей с навыком нападающего удара в целом.
  1. ***Совершенное овладение*** ***способами реализации приёма*** (упражнения по технике и тактике). Умение полностью использовать высокий уровень развития специальных физических способностей.
  2. ***Умение целесообразно применять технические приёмы и их способы в игре с учётом конкретной игровой обстановки*** (двусторонние игры и соревнования).

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения по технике и так -тике. В конечном счёте, объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставят перед занимающимися в игре (Ю.Д. Железняк, 1988, с. 89).

***\**** В.В. Рыцарев /2009/ считает, что во всём процессе формирования двигательных навыков, а потом и действий, можно выделить несколько, точнее 6 этапов имеющих свои цели, задачи и методы. Все предлагаемые этапы должны во времени последовательно накладываться один на другой.

**1. *ЭТАП***  – этап обеспечения готовности к изучению предлагаемых приёмов.

**2. *ЭТАП –*** этап ознакомления и углублённого изучения технического приёма.

**3. *ЭТАП*** – этап формирования динамических механизмов навыка исполнения технического приёма, через подводящие упражнения.

**4. *ЭТАП*** формирования навыка выполнения технических приёмов в простых, специально созданных условиях.

**5. *ЭТАП*** закрепления и совершенствования двигательного навыка в групповых упражнениях игрового характера.

**6. *ЭТАП*** реализации двигательных навыков в играх и соревнованиях, повышение надёжности и эффективности их применения в рамках разнообразных тактических построений.

Первостепенная задача технической подготовки – правильное овладение основой рациональной техники игры. Юные волейболисты должны прочно освоить технику основных приёмов игры. Методы и средства, применяемые в процессе обучения и совершенствования технических приёмов игры в волейбол, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

***4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ***

***Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых тренер может определить меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия и объективно необходимого***.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники:

а) результативность физического упражнения (в том числе и спортивного результата);

б) параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники;

в) разница между реальным результатом и возможным.

***Спортивный результат*** – важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена

Чем совершеннее техника спортивного упражнения, тем лучше реализуются двигательные качества человека. И наоборот, чем выше уровень развития двигательных качеств (в определённом их соотношении), тем больше появляется возможностей для совершенствования техники спортивного упражнения. Перефразируя можно сказать иначе, чем правильнее и прочнее сформирован двигательный навык технического упражнения избранного вида спорта, тем эффективнее и результативнее будет реализован двигательный потенциал спортсмена в условиях соревнований.

1. ***Двигательный навык*** – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным, (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения.

2. ***Двигательный навык*** – это такая степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматизировано, а действие отличается высокой надёжностью /В.Д. Мазниченко, С. 141-168, 1976/.

3. ***Двигательный навык*** – это освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи (Н.А. Берштейн). Чтобы выполнить какое-то движение правильно, необходимо сотни раз пройти путь двигательного акта, чтобы чувствительные центры могли «прочувствовать» все возможные отклонения при выполнении этого упражнения.

4. ***Двигательные навыки*** – это те двигательные действия, которыми спортсмен овладел в результате обучения.

Значение двигательных навыков вытекает из их характерных черт. Важнейшая особенность двигательных навыков – автоматизированное управление движениями, позволяющее освободить сознание от контроля над деталями движений и переключить его на решение основной двигательной задачи в конкретных условиях, выбор и применение наиболее рациональных для этого средств. Не менее существенными чертами навыков являются надёжность и вариативность двигательных действий, благодаря чему возможно достижение цели при влиянии неблагоприятных факторов – излишнего возбуждения, утомления, изменения внешней среды.

***Стабилизация*** – это такая степень овладения движением, когда занимающийся способен достигать цели в большем количестве своих попыток (например, попасть мячом в баскетбольную корзину 9 раз из 10 бросков).

***Стабильность техники*** – связана с её помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена, активного противодействия соперника, прогрессирующего утомления, непривычной манеры судейства и др. Способность спортсмена выполнять приёмы и действия в условиях «сбивающих» факторов является основным показателем стабильности техники и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.\*

***Вариативность техники,*** всегда находящаяся ***в органической, тесной связи со стабильностью***, определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Следует отметить, что вариативность движения обусловлена самим механизмом управления двигательным действием /\*Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустин, с-111, 1995/.

***Устойчивость двигательного навыка*** - ценная черта в тех случа­ях, когда техника действия не подлежит в дальнейшем существен­ным изменениям.

***«Переделка» техники*** действий, связанных с проч­ными навыками, представляет собой задачу значительной труднос­ти. Для исправления и перестройки навыков нет, и не может быть другого пути, кроме возвращения к упражнениям начальных этапов обучения. И выполнять их надо ещё старательней и чаще, чем при обучении – так как переучиваться труднее, поскольку требуется преодолеть закрепившийся неверный навык (В.В. Рыцарев, с-135, 2005).

Поэтому следует подчеркнуть опасность превращения в навык нерациональных и тем более явно ошибочных способов выполнения двигательных действий.

\* \* \*

Методист ДЮСШ № 1

Крупский О.А.

***С февраля месяца мы начинаем выставлять на сайт ДЮСШ № 1 отдельные главы информационно - методического справочника, подготовленного Крупским Олегом Анатольевичем /методистом школы/.***