

УДК 796.015.11

## СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В СПОРТЕ

Марков К.К., Николаева О.О.

ГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»,  
Красноярск, e-mail: k\_markov@mail.ru

Рассмотрены проблемы совершенствования методик двигательного обучения в спорте на основе теории ключевых точек и с применением теории учебной деятельности. Важнейшей задачей двигательного обучения является выделение в каждом техническом действии ключевых, базовых пунктов и точек, определяющих его эффективность и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании индивидуально оптимальной техники движений. В качестве опорных элементов методики обучения технике рационально использовать ключевые точки, определяющие эффективность технического приема в целом. Изучены компоненты стратегии двигательного обучения: своевременный выбор правильного движения с достижением результата в решающий момент, цепи последовательных ключевых точек, их согласование с ритмом соревнования и нахождением оптимальных решений с применением ситуационных технических блоков. Предложено использовать концепции теории учебной деятельности в теории и методике спортивной тренировки. Основным компонентом учебной деятельности определена тренировка в соответствии соревновательной деятельности, в которой спортсмен – субъект обучения, осваивает учебные действия, преобразующие предмет деятельности и развивающие сам субъект. Использование концепций теории учебной деятельности в спортивной практике, особенно на начальных стадиях обучения юных спортсменов, позволяет значительно активизировать учебно-тренировочный процесс, сочетая в рамках спортивной учебной задачи интеллектуальную и двигательную компоненты деятельности на фоне повышения мотивации.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, двигательное обучение, ключевые точки, теория учебной деятельности

## MODERN DIRECTIONS OF TECHNIQUES TRAINING PERFECTION TO MOTOR ACTIONS IN SPORTS

Markov K.K., Nikolaeva O.O.

Krasnoyarsk state pedagogical university, Krasnoyarsk, e-mail: k\_markov@mail.ru

We study the perfection of training techniques to sports motor skill on the basis of the key points theory and with application of basic concepts of the educational activity theory and developing training in sports training. «Philosophy» of technical training in sports can be presented in the form of the several rules based on a combination of fundamentally focused positions of motor training, experimental results of the movements structured researches from the scientific point of view, and reliably confirmed on practice. Efficiency of a technique as a whole is determined by «correct» positions and movements in separate base, «key» points which can be used as basic parts in training and perfection of the optimum sportsman technics. The analysis of the contradictions specified in introduction, on the one hand, and opportunities of the psychology-pedagogical concept of educational activity, with another, allows to assume an opportunity of their use in sports training practice for construction of a training technique to motor actions in sports. Concepts of the educational activity theory in a sports practice allows to make active considerably training process, combining within the limits of a sports educational task intellectual and motor components of activity on a background of increase of motivation.

**Keywords:** technical training, motor training, key points, the theory of educational activity

Успешные, высокоэффективные и результативные действия спортсмена в спорте основаны на глубокой и устойчивой интеграции четырех главных компонентов спортивной подготовки: физической, технической, тактической и психологической. В конкретном виде спорта, в зависимости от его характера и специфики, «вес» каждой из указанных составляющих и их оптимальное сочетание различны. Специфика вида спорта, предъявляя высокие требования к уровню каждой из названных составляющих, вместе с тем, несомненно, ставит на одно из ведущих мест техническую подготовку. В ряде видов спорта жесткие временные рамки действий спортсмена в соревновательной обстановке, носящих в большинстве случаев характер ответных реакций на ситуацию, ограничения правилами соревно-

ваний времени и характера действий ставят техническую подготовку на одну из доминирующих позиций в многолетней, долговременной стратегии развития спортсмена. Собственно техника, как система рационально сопряженных движений отдельных частей тела и спортсмена в целом, и процесс технической подготовки имеют несколько различных аспектов, тесно интегрированных, как в обучении и совершенствовании, так и при их реализации в соревновательной деятельности: механика движения, методика обучения и совершенствования и тактическая направленность каждого технического приема [5].

Спортивная техника – это, прежде всего, общая механика и биомеханика движений. Важнейшей задачей при этом является выделение в каждом виде технических дей-

ствий ключевых, базовых пунктов и точек, определяющих эффективность технического приема в целом и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании индивидуально оптимальной техники движений. Второй важнейшей проблемой в технической подготовке является эффективная методика обучения и совершенствования. Как и любая педагогическая методика, она должна представлять научно обоснованную и логично построенную дидактическую систему, последовательность педагогических действий в связке тренер-спортсмен, адекватную личности спортсмена и задачам обучения. При этом психолого-педагогические особенности моторного, двигательного обучения вообще и, применительно к конкретному виду спорта в частности, требуют более глубокого анализа, научной и методической проработки.

И, наконец, третьим важнейшим моментом в проблеме технической подготовки является явно выраженная тактическая, соревновательная направленность любого технического приема. Техника является фундаментом для дальнейшей тактической и интегральной подготовки, для построения командной игры в командных видах спорта. Попытки (к сожалению, часто имеющие место) спортсменов и тренеров в погоне за внешним эффектом действовать в соревновательных условиях более сложно, более быстро, более рискованно и вариативно, чем это позволяет реально имеющаяся у спортсмена техника, обречены на неудачу, это потерянное тренировочное время, силы и репутация.

Особо следует также упомянуть и о психологических аспектах технической подготовки, которая должна быть максимально адаптирована к будущей соревновательной деятельности, к умению спортсмена технически правильно и стабильно, тактически эффективно выполнять технический прием в условиях жесткого соревновательного стресса. Техническая подготовка не должна проходить в излишне «стерильной» обстановке, без четких соревновательных задач в упражнениях, при низкой личной и групповой мотивации.

#### **Теоретические и методические основы двигательного обучения в спорте на основе ключевых точек**

Важнейшей задачей двигательного обучения как в теоретическом и методологическом плане, так и в чисто практических аспектах является выделение в каждом техническом действии ключевых, базовых пунктов и точек [1; 2; 5], определяющих его эффективность и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании

индивидуально оптимальной техники движений. В качестве опорных элементов методики обучения технике рационально использовать ключевые, базовые точки, определяющие эффективность технического приема в целом (по 2–3 ключа в каждом из технических приемов).

#### **Общие вопросы стратегии двигательного обучения в спорте**

Важной частью тренерской работы является эффективное техническое обучение, создание базы технической и тактической подготовки. Наиболее важными аспектами в процессе обучения являются: показ; использование вербальных команд; применение иллюстративных материалов; передача ощущений движения с управляющей информацией обратной связи; тренировка в условиях, максимально приближенных к соревновательным условиям [5].

**Показ.** Слова тренера часто не оказывают должного влияния, так как они оказываются понятыми спортсменами по-разному. Используя других спортсменов или себя в качестве модели, тренер может показать правильное выполнение технического приема. Необходимо повторить прием несколько раз и дать спортсменам понаблюдать за ним с разных сторон, под различными углами.

**Использование вербальных команд.** Не следует перегружать спортсменов слишком большим количеством стимулов. Многие тренеры иногда, хорошо зная свой вид спорта, стараются одномоментно рассказать спортсменам слишком много. Значительно эффективнее снизить количество выдаваемой информации до абсолютно необходимой в данной ситуации, используя ключевые слова и фразы, применяя их в нужном порядке и стараясь быть кратким.

**Использование иллюстративных материалов.** Использование кино-, фото- и видеоматериалов может дать значительно больше, чем слова, и позволяет спортсменам сосредоточиться на какой-либо одной специфической детали. Видеозаписи дают спортсменам и тренерам возможность увидеть и проанализировать каждую фазу движения.

**Передача чувства движения.** Обучение техническим приемам не является формальной оптимизацией определенных движений. Оно должно сформировать у спортсменов свои собственные внутренние ощущения. Для их активизации полезно каким-либо образом снизить возможность спортсмена, например, закрыть глаза. Способность спортсмена тонко интерпретировать свои внутренние ощущения позволяет ему самому себя тренировать. При выполнении технических приемов необходимо

позитивное, эффективное, мгновенное и специфичное управление обратной связи, использующее те же ключевые слова, что при моделировании и показе. Оно должно быть лаконичным, без лишней информации.

**Соревновательные упражнения.** Эффективное развитие техники зависит от специфичности упражнений к разнообразным соревновательным ситуациям и их вариаций. Выполнение технического приема на тренировке в таких условиях позволяет спортсмену применять их в любых новых соревновательных условиях. Перед началом нового упражнения надо ставить спортсменам определенную цель (ограничения по времени, количество успешных, правильных попыток, положение спортсмена, его партнеров и соперников и т.д.). Соревновательные стрессовые ситуации меняют условия выполнения даже хорошо освоенных на тренировке технических элементов. Стрессовые условия на тренировке создают необходимое напряжение и помогают развивать нужное отношение и психологическую устойчивость. Следует создавать ситуации, подводящие спортсменов к их психологическим барьерам, что позволяет выполнять технический прием так же, как и в соревновании.

#### **Двигательное обучение, основанное на ключевых точках**

Оптимальное обучение технике представляет наибольший интерес для тренеров, стремящихся к достижению лучших результатов их спортсменов, а также и для исследователей, желающих углубить свои знания в этой области. Несмотря на определенные различия в этих профессиональных интересах, общим является их заинтересованность в решении одной общей проблемы – эффективном обучении технике и ее использовании в соревнованиях для получения практического результата [2; 5].

«Философия» технического обучения в спорте основана на сочетании фундаментально ориентированных положений двигательного обучения, экспериментальных результатов исследований движений, структурированных с научной точки зрения и надежно подтвержденных на практике. Практическим критерием «правильности» движения спортсмена служит результативность действия, что и является целью обучения технике в спорте. Эффективность технического приема в целом определяется «правильными» положениями и движениями в отдельных базовых, «ключевых» точках, которые могут быть использованы как опорные звенья в обучении и совершенствовании оптимальной техники спортсмена. Такие опорные точки, выделенные во

всех технических приемах, позволяют тренеру построить алгоритм обучения, обращая на них внимание спортсмена, контролируя и корректируя ход процесса обучения специальными, краткими, выразительными и специфическими ключевыми словами и фразами («ключами»), характерными только для данной ключевой точки [5].

В процессе обучения технике выделяют следующие принципиальные моменты.

#### *Своевременный выбор правильного движения*

В ряде видов спорта нет других критериев оценки трудности, эстетичности и гармоничности движений спортсмена кроме выполнения правильного движения в нужное время. Для разных моментов реальной соревновательной обстановки «правильность» этого движения может различаться, критерий один – результативность действия. В ходе соревнования «правильное» движение может быть определено, принимая во внимание реальную ситуацию, тактическую концепцию, конституцию и физические кондиции, условия координации самого спортсмена. Единственная цель спортсмена – выполнить действия оптимальным способом, одновременно решая индивидуальные спортивные задачи в рамках общеконандной тактики.

#### *Достижение определенных результатов в решающий момент*

Спортсмен должен учиться достигать нужных эффектов в определенных ситуациях, только часть которых контролируется спортсменом в ходе соревнования. Другая их часть зависит от ситуации, движений партнеров и соперников, игровых предметов и др. Поэтому обучение технике соотносится с возможностями спортсмена для действий с учетом всех внешних факторов. Основным является то, что спортсмен учится различать, что происходит с ним и что он может сделать. Задачей совершенного технического обучения является достижение достаточно автоматических действий спортсмена в соревновании.

#### *Реализация цепи последовательных ключевых точек*

Все, что спортсмен делает во время соревнования, происходит в цепи последовательных ключевых точек. Соответственно способ, которым реализуется предыдущая ключевая точка, влияет на эффективность и способ действий в последующем. Обучение технике должно быть сосредоточено на способности спортсмена реализовывать последовательную цепь сопряженных ключевых точек. Это особенно важно, если такие цепочки повторяются в соревновании, как типовые ситуации, когда отдельные ключевые точки не должны контролироваться

изолированно в ходе всего соревновательного действия. При достаточном количестве и качестве повторений эффекты отдельных ключевых точек образуют соответствующую моторную программу. При этом спортсмен начинает ощущать, что вся последовательность фаз движения происходит как бы «автоматически», поскольку вся их цепь отдельных ключевых моментов реализуется «сами собой». На самом деле это – «повторение без повторения» [1] и действие спортсмена – это всегда активное взаимодействие с внешними факторами и не является ни полностью запрограммированным, ни абсолютно автоматическим.

*Согласование цепи ключевых точек с ритмом соревнования*

Эффективность соревновательного действия обеспечивается не только отдельными ключевыми точками, их последовательностью и абстрактно «правильным» движением. Это достигается правильным движением в нужное время, согласованное с ритмом соревнования и ситуации. Хорошая техника – необходимое, но недостаточное условие эффективности соревновательной деятельности спортсмена. При жестких временных ограничениях и действиях соперника эффективные действия реализуются только при согласовании «правильного» действия с ритмом соревнования и с учетом индивидуальных возможностей спортсменов.

*Нахождение оптимальных решений ситуативных задач*

Техника движения, направленная на решение ситуационных задач, оценивается достигаемым эффектом. В тактической схеме она позволяет эффективно реализовывать и индивидуальные задачи спортсмена, и в случае ошибки спортсмена из-за технического дефицита они будут просто объективной и неизбежной в соревнованиях ошибкой.

*Различение задач в соответствии со своими возможностями*

Иногда спортсмен может хорошо знать, как действовать в определенной ситуации, но он неправильно оценивает ситуацию и свои реальные возможности в ней («правильное» и своевременное действие в несоответствующей ситуации). Поэтому спортсмены должны учиться отличать различные ситуации и их собственные индивидуальные возможности в них действовать. Кроме того, в процессе обучения технике нежелательно жесткое восприятие спортсменом тренировочных ситуаций по типу управления: «Если возникает ситуация X, то следует действие Y». Даже если возможности спортсмена действовать действительно ограничены, он должен максимально их использовать в каждой соревновательной ситуации.

*Блоки технических действий для определенных ситуаций*

Технические возможности спортсмена в решении ситуационной задачи интегрируются в систему тактических действий команды только при сопряженном техническом и тактическом обучении. Оно позволяет спортсмену совершать не просто «правильные» движения, а эффективно действовать в соревновательной обстановке, против реального соперника. При сопряженной технико-тактической подготовке спортсмена обеспечивается соответствие реальной тактики спортсменов в соревнованиях, их техническим возможностям. Отдельные технические блоки могут быть реализованы также не только ситуационно, но и достаточно универсально. Такая тренировка общих двигательных способностей дает позитивный перенос тренировочного эффекта на широкий круг двигательных действий спортсмена.

*Применение освоенных технических блоков*

Общая техническая подготовка спортсмена должна представлять структурированную и сформированную систему технических блоков для достижения соревновательного эффекта. При этом важен разумный баланс специализированных технических элементов и технических навыков широкого, универсального профиля. С одной точки зрения важен прямой перенос тренировочных эффектов в соревновательную деятельность (результат – сегодня). С другой, достаточно универсальная техническая подготовленность, широкая моторная база движений спортсмена составляет основу для его адаптации к неожиданным, непредсказуемым ситуациям, обеспечивает возможную перспективу развития спортивного мастерства.

#### **Методика двигательного обучения на основе теории учебной деятельности**

Одной из центральных проблем теории и методики спортивной тренировки является задача совершенствования процесса обучения эффективным двигательным действиям в условиях напряженной спортивной деятельности. Особую сложность эта задача представляет в ряде сложных, двигательновариативных видов спорта, где элементарные двигательные акты и обеспечивающие их моторные и психические процессы являются ответными, зачастую непредсказуемыми действиями разнообразной пространственно-временной структуры.

При разработке содержания и методов обучения в спорте недостаточно используются такие современные психолого-педагогические концепции, как теория учебной деятельности. Традиционные методики не-

достаточно используют возможности развивающего обучения, они в основном строятся на переходе от частных задач двигательного обучения к отдельным фазам технических приемов и техническим действиям в целом в строго регламентированных условиях, отличных от соревновательных. Это формирует жесткие двигательные стереотипы двигательных действий в типовых условиях и мешает их обобщению и применению в нестандартных соревновательных ситуациях, характер которых зависит от непредсказуемых действий соперника и ряда случайных соревновательных факторов [3; 4; 6; 7].

Концепции теории учебной деятельности, применительно к теории и методике спортивной тренировки, позволяют использовать их для построения тренировочного процесса с акцентом на развивающий характер процесса обучения за счет повышения трудности учебных задач в рамках «зоны ближайшего развития» и усиления теоретической составляющей учебного процесса [4; 6]. Основным компонентом учебной деятельности – классической учебной задачей, являющейся системообразующим фактором, в данном случае будет тренировка с достаточно полным структурным соответствием соревновательной деятельности, в которой спортсмен – субъект обучения, осваивает учебные действия, преобразующие предмет деятельности и развивающие сам субъект, прежде всего, за счет усиления теоретической составляющей процесса спортивной тренировки, формирующей представления субъекта о способах действий и конечных их целях, а также значительно повышающей мотивацию.

Успех в использовании теории учебной деятельности и развивающего обучения во многом зависит от способности определенного возраста к формированию элементов теоретического мышления, способности рассуждать гипотетико-дедуктивно, от общего к частному, путем построения гипотез и их проверки. Рассмотрение психофизиологических особенностей развития юных спортсменов, возраста их начального обучения позволяет прогнозировать эффективность предлагаемых подходов в учебно-тренировочном процессе, построенного на принципе «зоны ближайшего развития» и направленного от общего соревновательно-го начала к техническому совершенствованию отдельных технических приемов.

#### Выводы

Повышение уровня современного спорта и требований к технической, двигательной подготовке спортсменов делает актуальной задачу поиска новых, более совершенных и эффективных средств и методов подготовки.

Совершенствование методики технической подготовки с использованием теории ключевых точек дает возможность наиболее полно использовать двигательный потенциал спортсменов, особенно в технически сложных видах спорта с непрограммируемой структурой движений и ситуативным, ответным характером двигательных действий.

Использование концепций теории учебной деятельности в спортивной практике, особенно на начальных стадиях обучения юных спортсменов, позволяет значительно активизировать учебно-тренировочный процесс, сочетая в рамках спортивной учебной задачи интеллектуальную и двигательную компоненты деятельности на фоне повышения мотивации.

#### Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 348 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
3. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 1996. – 435.
4. Занков А.В. Избранные педагогические труды. – М.: Новая школа, 1996. – 432 с.
5. Марков К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочных и соревновательных процессах: дис. ... д-ра. пед. наук. – М.: РГУФК, 2001. – 370 с.
6. Пашкова Н.В. Совершенствование методики обучения детей 9–11 лет двигательным действиям в волейболе: дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск: КГПУ, 2009. – 164 с.
7. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1999. – 654 с.

#### References

1. Bernstein N.A. *Sketch on physiology of movements and activity physiology*. M.: Medicine, 1966. 348 p.
2. Bogen M.M. *Training to motor actions*. M.: FS, 1985. 192 p.
3. Davidov V.V. *Theory of developing training*. M.: INTOR, 1996. 435 p.
4. Zankov A.B. *The selected pedagogical works*. M.: New school, 1996. 432 p.
5. Markov K.K. *Pedagogical and psychological aspects of the trainer activity on volleyball in training and competitive processes*: diss ... drs. ped. sciences. M.: RSUFK, 2001. 370 p.
6. Pashkova N.V. *Perfection of a training technique of 9-11 years children to motor actions in volleyball*: diss....kand. ped. sciences. KSPU, Krasnoyarsk, 2009. 164 p.
7. Elkonin D.B. *The selected psychological works*. M.: Pedagogics, 1999. 654 p.

#### Рецензенты:

Сидоров Л.К. д.п.н., профессор, зав. кафедрой теоретических основ физической культуры Красноярского государственного педагогического университета, г. Красноярск;

Арутюнян Т.Г. к.п.н., зав. кафедрой физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета, г. Красноярск.

Работа поступила в редакцию 09.04.2012.