

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ АРМСПОРТА

Рассмотрены особенности образовательной, оздоровительной и воспитательной значимости армспорта. Отмечается, что популяризируя и развивая данный вид спорта, можно рассматривать армспорт как учебную дисциплину.

Ключевые слова: армспорт, физические и психологические качества.

Панкратов Н.С. Методичне навчання техніці армспорту. Розглянуті особливості освітньої, оздоровчої та виховної значимості армспорту. Відмічається, що популяризуючи та розвиваючи даний вид спорту, можна розглядати армспорт як навчальну дисципліну.

Ключові слова: армспорт, фізичні та психологічні якості.

Pankratov N.S. Methodical educating technician armsport. The peculiarities of educational, recreational and upbringing significance of the arm wrestling are considered. It is noted that arm wrestling can be considered as an academic discipline as a result popularization and developing of this kind of sport. Arm wrestling is the one of the available, interesting, emotional kinds of sport. In the battle at the table an athlete has to overcome the resistance of the opponent. If we consider that the opponent also wants to win, whether you can take the upper hand, when there is no power? Of course, no. Power is required. But if the opponent is strong too, can force to win? We also need agility, quick - wit. Sometimes fight lasts up to one minute, and sometimes more, if none of the arm wrestlers failed to put an opponent on the roller of table. The fight is not limited. An athlete must contain the charge of opponent; an athlete must attack himself, overcome a resistance and win. To emerge victorious in several fights in a tournament, you need have great stamina. Arm wrestling develops these qualities well. It is important that the athlete has an instant reaction in order to solve the idea of the opponent, to assess the situation, make a decision. An athlete must do it very quickly because fight lasts short time. Arm wrestling develops the ability to think quickly and accurately generates operational thinking, the will to win. All of the above requirements apply to those who decided to seriously engage in this kind of sport.

Key words: arm wrestling, physical and psychological qualities.

Актуальность. Армспорт — один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника. Если учесть, что соперник тоже стремится к победе, можно ли взять верх, когда нет силы? Конечно, нет, сила необходима. Но если соперник тоже силен, можно ли одной силой победить? Нужны также ловкость, сообразительность. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть соперника на валик стола. Время поединка не ограничено. Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью. Армспорт хорошо развивает эти качества. Чтобы в доли секунды, ведь схватка протекает очень динамично, — разгадать замысел соперника, оценить обстановку, принять решение, спортсмену важно иметь мгновенную реакцию. Армспорт развивает способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе. Все вышеперечисленные требования предъявляются к тем, кто серьезно решил заниматься этим спортом [2.3.7.8]

Армспорт является одним из средств физического воспитания, он популярен среди молодежи, а его универсальность дает возможность заниматься им людям любого возраста. В каждом разучиваемом приеме независимо от его сложности принято выделять основной механизм и детали техники. Если основной механизм является единым для всех исполнителей, то детали техники у разных рукоборцев могут существенно различаться. Именно по деталям можно отличить у различных рукоборцев манеру исполнения приемов, достижения преимуществ, реализации преимуществ. Изучить технику — это значит сформировать новые условно-рефлекторные связи в центральной нервной системе. Физиологи считают, что процесс разучивания движения включает три фазы: иррадиации, концентрации и автоматизации (см.: Физиология человека: Учебник для вузов / Под ред. М. Г. Привеса - Л., 1974). Соответственно указанным фазам следует выделять три этапа в обучении одному техническому действию: этап ознакомления, этап формирования двигательного навыка, этап совершенствования [1.4] Следовательно, в процессе разучивания можно достичь трех качественных уровней усвоения приема:

- остановиться на уровне ознакомления (при использовании только первого этапа обучения);
- довести до уровня двигательного умения (при последовательном прохождении первого и второго этапов обучения);
- сформировать двигательный навык (при прохождении всех трех этапов обучения).

Процесс обучения приему проходит в три этапа. Внутри каждого из них процесс преподавания условно делится на *шаги обучения*. Под шагом следует понимать такое учебное задание, которое выполнимо в одной попытке. Количество шагов в обучении зависит от цели, координационной сложности и физической трудности разучиваемого приема, а также от уровня подготовленности группы. Следовательно, продолжительность и качество обучения в целом зависят от результативности каждого шага обучения и общего количества этих шагов. Скорость и качество каждого этапа обучения во многом зависят и от правильности учета его особенностей. Именно поэтому перед каждым этапом обучения ставятся свои задачи [5.6]

Цель исследования Рассмотреть армспорт как учебную дисциплину и условно выделить в ней основные части: теоретический и практический курс, каждый из которых имеет соответствующей методикой представления.

Методы и организация исследования

В работе применялись следующие методы: анализ научно – методической литературы и педагогические исследования.

Этап ознакомления

Цель этапа — овладение основным механизмом разучиваемого технико-тактического действия. Для этого необходимо:

- исключить все добавочные раздражители, чтобы наиболее полно ограничить иррадиацию нервных процессов;
- правильно определить содержание первого шага обучения как первого раздражителя.

Существуют три ступени обучения: восприятие и созерцание; обдумывание и программирование; выполнение двигательного задания.

При восприятии изучаемых технико-тактических действий необходимо:

- обеспечить усвоение наименования и объяснений техники движений;
- сформулировать такое двигательное задание, которое окажется достаточным для овладения основным механизмом техники;
- продемонстрировать технико-тактические действия, с тем чтобы обеспечить более полное восприятие задания.

Важными педагогическими действиями являются объяснение и демонстрация техники движения.

Объяснение. Объясняются не только внешние, т.е. видимые, характеристики технико-тактических действий, но также и те внутренние (субъективные) ощущения, которые должны возникнуть при их правильном выполнении. Решение этой задачи предельно упрощается при применении следующих двух методических приемов:

- использование предшествующего двигательного опыта обучающихся;
- актуализация образных выражений типа «насторожись, как кошка перед броском», «бросок через бедро, как в борьбе» и т.п.

Таковыми методическими приемами достигается мобилизация всех органов чувств, что важно, так как рукоборец должен не только слышать объяснение, но и воспринимать его двигательными, тактильными, зрительными и другими анализаторами.

Демонстрация техники движения. Важно знать, что существуют следующие варианты демонстрации движений: натуральный показ, демонстрация наглядных пособий (схем, плакатов, видео-, телепоказ), акустическая и световая демонстрация.

Наиболее удобным и простым является показ, который, в свою очередь, имеет следующие разновидности: идеальный показ, адаптированный (упрощенный, приспособленный к уровню подготовленности группы и индивида), имитационный (чаще применяется в работе с высококвалифицированными рукоборцами) и лидирующий (когда обучающий выполняет прием вместе с демонстрирующим).

Например, адаптированный показ предусматривает наличие таких вариантов техники, как начальная, промежуточная и мастерская, каждой из которых свойственны типичные параметры пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик движения. Для лучшего восприятия демонстрируемого движения следует избрать наиболее удобную плоскость для просмотра, а также определить достаточное расстояние от занимающихся. Во время демонстрации приема следует акцентировать внимание на начальной фазе, обеспечивающей успех основной фазы.

При обдумывании и программировании необходимо:

- выделить время на обдумывание;
- указать правильную последовательность обдумывания;
- использовать такой методический прием, как закрывание глаз для облегчения обдумывания;
 - изложить план выполнения двигательного задания;
- опросить рукоборцев с целью контроля и закрепления знаний;
- требовать обдуманного выполнения движения.

При практическом **выполнении двигательного задания** можно использовать три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений.

Указанные методы можно применять в четырех вариантах:

- когда рукоборец самостоятельно выполняет двигательное задание (в облегченных условиях);
- когда рукоборца «принудительно проводят по движению», используя различные технические средства, тренажеры (этот метод иногда называют методом принудительного прочувствования);
- когда рукоборец ориентируется при помощи разметок или других указателей, ограничивающих направление, амплитуду и другие характеристики движений (метод ориентирования);
- когда рукоборец в ходе практического выполнения приема получает срочную информацию о степени расхождения истинных и заданных параметров движений (пространственных, временных силовых).

Данный метод именуется методом срочной информации.

Во всех случаях оптимальное количество повторений построений не должно превышать 10 раз.

Целостный метод разучивания эффективен тем, что задача обучения решается сразу, но плох тем, что трудно осваиваются координационно-сложные приемы и действия.

Метод разучивания по частям применять легче. Однако при его использовании может нарушиться скоростно-силовая структура движения, чем объясняется малая его эффективность. Часто требуются большие затраты времени для объединения частей в целостное движение. Следует учесть, что скоростные движения учить по частям опасно.

Методу разучивания с помощью подводящих упражнений принадлежит особое место. Само наименование метода свидетельствует о наличии логически взаимосвязанных упражнений, последовательное выполнение которых как бы подводит к беспрепятственному выполнению самого разучиваемого движения, что существенно повышает скорость его усвоения. Явным достоинством метода подводящих упражнений является не только увеличение скорости разучивания (за счет использования явлений положительного переноса навыков), но и значительное сокращение частоты травмирования занимающихся.

Исправление ошибок. Прежде всего следует определить содержание каждого шага обучения, чтобы принудительно исключить появление ошибок. Для этого используются методы предметного ориентирования, подводящих упражнений и др. В частности, применение метода предметного ориентирования позволяет исключить ошибки в таких пространственных характеристиках разучиваемых технико-тактических действий, как направление, форма и амплитуда движений. Очень часто методы предметного ориентирования и подводящих упражнений позволяют избежать тех ошибок, которые могут привести к травмам.

Тем не менее полностью избежать ошибок в выполнении двигательного задания невозможно. Поэтому они подразделены на мелкие, значительные и грубые. В частности, к грубым ошибкам можно отнести те, которые приводят к травмам, а также те, при которых существенно нарушается основной механизм техники движений. В зависимости от фаз технико-тактических действий ошибки могут быть зарегистрированы в начале, в середине и в конце приема. Кроме того, ошибки могут быть классифицированы и подразделяются на следующие группы: локальные и глобальные (по емкости), типичные, нетипичные, автоматизированные и неавтоматизированные (по степени их автоматизированности). Безусловно, есть необходимость в первую очередь предупреждать и устранять грубые ошибки, приводящие к травмам, не позволяющие выполнять прием или существенно искажающие основной механизм техники, а затем значительные и мелкие.

Следует всячески избегать появления глобальных и особенно автоматизированных ошибок. Для этого следует более четко

разрабатывать частные разучивания движений.

Этап формирования двигательного умения

На этом этапе начинается разучивание техники. В отличие от этапа ознакомления здесь требуется больше шагов обучения, для того чтобы изучить отдельные элементы и добиться правильного их выполнения в целостном движении. Именно поэтому надо определить рациональную последовательность шагов.

Часто овладение элементами техники затруднено из-за недостаточной четкости мышечной чувствительности. Поэтому для обучения более сложным элементам техники иногда следует специально подбирать подводящие упражнения. Более простые элементы техники можно освоить и при целостном выполнении разучиваемого движения, но в данном случае следует специально концентрировать внимание на разучиваемом элементе. Необходимы еще 5 — 6 повторений, с тем чтобы закрепить эти достижения.

На данном этапе следует более широко прибегать к использованию наглядных средств, т.е. не только к натуральному показу, но и к демонстрации кинограмм, схем, рисунков, к использованию ориентиров, предметных заданий. Здесь еще более широко могут использоваться методы срочной информации о степени правильности выполнения движений, а также методы самоприказа, саморасчета, взаимообучения и др.

Данный этап обучения заканчивается в тот момент, когда занимающиеся научились правильно выполнять основной механизм и элементы техники в целостном движении при специальной фиксации внимания. Именно в это время следует переходить к формированию двигательного навыка или динамического стереотипа. В самом термине «динамический стереотип» весьма наглядно проявляются два главных методических направления работы тренера на третьем этапе обучения. С одной стороны, разучиваемое движение должно стать достаточно стереотипным (стабильным), а с другой — достаточно вариативным. Следовательно, должны широко применяться две группы методов обучения: одни для закрепления разучиваемого движения и другие — для его всестороннего совершенствования. Заметим, что у высококвалифицированных рукоборцев третий этап может длиться до тех пор, пока спортсмен выступает. Изменяя двигательный навык, мы вновь основательно задерживаемся на решении четырех задач обучения. Для решения первой из них (совершенствование техники движений с целью повышения эффективности спортивных достижений) технико-тактические действия выполняются с постепенным увеличением требований к эффективности его применения в соревнованиях (например, добиться того, чтобы 80% попыток его выполнения в контрольных поединках были положительно оценены судьями). Здесь следует строго придерживаться принципа постепенности. При этом увеличение результативности не должно приводить к нарушению техники движений. Для решения второй задачи (избирательное совершенствование тех мышечных групп и тех физических качеств, которые определяют успех применения технико-тактического действия на соревнованиях) разучиваемый прием выполняется с какими-либо осложнениями (метод сопряженных воздействий).

Для решения третьей задачи (совершенствование технико-тактических действий в нестандартных условиях) используются следующие методические подходы:

- усложняется обстановка, в котором выполняется прием (изменяются исходное положение, место занятий, условия стола, подготовительные действия, дается задание на максимальную быстроту и точность выполнения движений, ограничивается и расширяется рабочая площадь для выполнения движений и т.д.);
- выдвигается требование выполнить движения в экстремальных условиях (на фоне утомленности, эмоциональной напряженности и т.д.)
- облегчаются условия выполнения движений (снижение мышечной напряженности, ведение ориентиров и срочной информации);
- усложняется задание в выполнении движения (изменяется основной механизм техники, подключаются дополнительные движения, основное упражнение выполняется в комплексе с другими движениями).

Для решения четвертой задачи (ознакомление с прикладными вариантами технико-тактического действия) используются наиболее распространенные варианты из бытовых, производственных и других упражнений, которые напоминают разучиваемое техническое действие (например, особенности броска через бедро).

Постоянное овладение спортивной техникой армспорта, когда обучающийся сначала приобретает умения, затем превращает их в прочный навык, — главное направление обучения. При этом процесс обучения осуществляется по методике, построенной на создании представления об изучаемой технике, практическом овладении правильными движениями и действиями, оценке выполнения, на определении ошибок и их исправлении. Необходимо создавать также такие условия выполнения изучаемого упражнения, которые препятствуют проявлению излишних максимальных усилий. К ним относятся:

- выполнение движений максимальной и уменьшенной интенсивности (например, передвижение вдоль стола с переменной темпа);
- выполнение движений с концентрацией внимания рукоборца направленности движений и действий. Так выполняются специальные упражнения на технику и подводящие упражнения;
- выполнение изучаемого упражнения в затрудненных условиях. После этого в обычных условиях оно повторяется с большей легкостью и свободой;
- оберегание ученика от проявления максимальных усилий путем сосредоточения внимания на какой-либо конкретной задаче (например, на правильном выполнении элемента техники или направлении движения);
- выполнение упражнения со счетом вслух ритма движений и с произнесением слов или фраз, подчеркивающих элементы техники («держи плечи параллельно столу», «выпрями кисть», «держи острый угол»), характер усилий («легко, свободно, теперь сильней, толчок») и т.д.;
- выполнение упражнений с улыбкой, расслабленными мышцами лица («свободно», «легко», «без напряжения» и т.д.);
- закрывание глаз в процессе выполнения упражнений.

Оценка правильности выполнения упражнения и исправление ошибок. Умение самих рукоборцев оценить правильность техники выполнения изучаемого движения, находить ошибки и исправлять их — важное условие успешного обучения. Каждая попытка воспроизведения упражнения дает рукоборцу определенные ощущения, посредством которых он может судить о выполнении как отдельных движений, так и всего действия в целом. На основании этих ощущений, а также ваших замечаний и показателей аппаратов и специальных устройств рукоборец сопоставляет представление о том, как надо выполнять движение, с тем, что получается на са-

мом деле. Это позволяет ему в каждой попытке определить, что было в движениях правильно и что ошибочно, сделать выводы о поправках, которые надо внести при выполнении следующих движений. Чем адекватнее при этом представлены средства обратной связи, тем быстрее овладевает рукоборец правильной техникой.

ВЫВОДЫ

1. Преподавателю-тренеру надо обеспечить использование объективных средств обратной связи, и если нет специальной электронной аппаратуры, не забывать о простых, тоже объективных, возможностях, таких, как самоконтроль рукоборца. Конечно, это прежде всего сравнение техники выполнения в видеозаписи. В этом случае сразу видны недочеты и ошибки в движениях.

Надо, чтобы рукоборцы больше анализировали свои движения не только исходя из субъективных ощущений, но и за счет объективных показателей, получаемых ими во время выполнения упражнения.

2. Следует помнить, что ошибки в отдельных движениях могут произойти вследствие неправильного выполнения начального движения. Координация, взаимосвязь и последовательность движений связывают отдельные элементы и части в такое целое, в котором нельзя допустить какую-либо ошибку без того, чтобы она не вызвала другой, порой более серьезной. Вот почему так важно установить основную ошибку. Если рукоборец допускает две-три ошибки одновременно, необходимо установить главную, исправление которой часто устраняет остальные погрешности.

3. В случае искажения техники из-за излишних мышечных напряжений, рукоборец должен быть раскрепощеннее в движениях, выполнять их свободнее и более правильно. Большое значение имеет сознательное исправление ошибок. На основании собственной оценки выполнения и ваших указаний рукоборец уточняет двигательное представление и затем пробует сделать упражнение правильно. Здесь Вам надо решить, нужно или нет проверять у рукоборца правильность его двигательного представления. Это Вы можете сделать, задавая вопросы по структуре основных и особенно ведущих движений, прося занимающихся показать отдельные элементы движений, на ваш взгляд, ошибочные.

4. В случае значительного отклонения в выполнении отдельного элемента техники от эталона есть смысл на некоторое время выделить его из целостного действия и многократно воспроизвести отдельно. После этого при выполнении действия в целом рукоборцу необходимо обращать особое внимание на правильность исправленных элементов движений.

Во всех случаях контроля за движениями нужно спрашивать у рукоборца, как он сам оценивает правильность своих движений. Это способствует повышению активности занимающихся и лучшему обучению. Заранее зная, что ему придется высказывать свое мнение, рукоборец более внимательно отнесется к выполнению и анализу движений. Нужно напомнить, что в обучении весьма заметно реализуется принцип сознательности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский – М., 1997.
2. Живора П. В. Борьба на руках // Спортивная жизнь России – 1995 - № 9 – 11.
3. Живора П. В., Рахматов А. И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения / П. В. Живора, А. И. Рахматов – М.: Академия, 2001 – 116 с.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев – Учебное пособие для институтов физической культуры – М., 1997.
5. Cousiman J. E., Schuler R. P. Ermahrang der Sportler / J. E. Cousiman, R. P. Schuler – Berlin, 1985.
6. Gain W., Hartmann J. Muscle fiber types and weight training / W. Gain, J. Hartmann – Technique (Los Flos) – 1978 - № 72.
7. Nesch Y., Karlssjn J. Isometric strength performance and muscle fiber distribution in man // Acta physiologica Scandinavica (Stockholm) – 1978 - № 1.
8. Training von F bis Z: Kleines Worterbuch fur die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings / Berlin, 1980.

Пітин Мар'ян¹, Можаровський Юрій², Капаціла Веронія³
¹Львівський державний університет фізичної культури,
²Львівський національний університет імені Івана Франка,
³Львівський інститут економіки і туризму.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНО ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Удосконалення теоретично підготовленості спортсменів у швидкісно-силових видах спорту. Еволюція системи підготовки спортсменів у різних групах видів спорту призвела до значної кількості наукових досліджень присвячених окремим сторонам навчально-тренувального процесу. У відповідності з закономірностями навчально-тренувального процесу у спорті має місце послідовність при якій першочергово відбувається формування знань і уявлень, що реалізується завдяки теоретичній підготовці, та в подальшому на їх основі – умінь та навичок спортсменів. Мета дослідження: встановити ефективність диференційованої програми теоретичної підготовки спортсменів у швидкісно-силових видах спорту (на прикладі важкої атлетики та пауерліфтингу). Особливістю запропонованого дослідження було використання двох програм удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів. Перша передбачала інформаційний пошук із залученням джерельної бази бібліотеки (безпосередній пошук). Друга – інформаційний пошук із залученням спеціалізованих програм – спайдерів, які в автоматичному режимі допомагали переглядати інформацію. Встановлено внутрішньогрупові прирости теоретичної підготовленості спортсменів 14,86–64,00% за основними інформаційними блоками та темами, які вказали на ефективність методів інформаційного пошуку та самоосвіти теоретичної підготовки у швидкісно-силових видах спорту (на прикладі важкої атлетики та пауерліфтингу) на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Встановлено відсутність відмінностей (0,69–2,38% правильних розв'язань завдань при $p > 0,05$) між спортсменами, які проводили інформаційний пошук із залученням джерельної бази бібліотеки та тими, які користувалися доступом до баз інформації мережі Інтернет.

Ключові слова: теоретична підготовка, програма, удосконалення.