

Модель підвищення спортивної майстерності студентів-єдиноборців

Ананченко К.В., Надєїн О.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Авторами науково доведено, що підвищення спортивної майстерності студентів-єдиноборців можна добитися шляхом вдосконалення їх підготовки в річному циклі за рахунок оптимальної структури тренувального процесу. Використання розроблених авторами моделей підвищення спортивної майстерності і формування і закріплення навичок маневрування і просторово-часового орієнтування дозволяє удосконалити систему спортивної підготовки і сприяє підвищенню спортивної майстерності студентів-єдиноборців.

Ключові слова: єдиноборство, студенти, спортивна майстерність, тренувальний процес, маневрування, просторово-часове орієнтування.

Зростаючий рівень спортивної майстерності єдиноборців, загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені детермінує пошук нових підходів до вдосконалення системи спортивної підготовки і підвищення спортивної майстерності студентів-єдиноборців. Вік студентів-єдиноборців ХДАФК складає від 17 до 22 років. Їх кваліфікація висока – від I розряду до майстра спорту України. Стаж занять єдиноборствами – від 9 до 13 років. Тому відповідно до вказаного віку студенти-єдиноборці відносяться до етапу спортивного вдосконалення або максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Структура тренувального процесу студентів-єдиноборців ХДАФК більшою мірою повинна відповідати етапу збереження досягнень в багаторічній підготовці спортсменів, чим етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Проте при цьому не можна повністю виключати прагнення самих студентів підвищити свою спортивну майстерність. У таких умовах моделі побудови річного тренувального циклу можуть використовуватися в підготовці студентів-єдиноборців груп спортивного вдосконалення ХДАФК. У основі моделі підвищення спортивної майстерності студентів-єдиноборців (рис. 1) лежить основна мета їх підготовки [1].

Одним з важливих структурних компонентів, які визначають результативність управління тренувальним процесом студентів-єдиноборців являється об'єктивна оцінка ефективності тренувального процесу з використанням групи показників: міри працездатності студента-єдиноборця протягом тренувального заняття; швидкості засвоєння раціональної техніки атакуючих і захисних дій; міри реалізації завдань тренувального заняття; позитивної динаміки приросту провідних рухово-координаційних,

інтелектуальних, морально-вольових і моральних якостей і властивостей особи [4, 6]; рівня засвоєння навичок раціонального маневрування і орієнтування у просторі та часі; міри задоволеності студентів-єдиноборців проведеним заняттям та ін.



Рис. 1. Модель підвищення спортивної майстерності студентів-єдиноборців

Засвоєння навичок раціонального маневрування і орієнтування у просторі та часі є складним, тривалим процесом [3, 4, 5], що має специфічний структурний зміст (рис. 2) [1].

Матеріали проведених нами досліджень показали доцільність використання екстраполяції рухових дій, схожих за структурним змістом з основними технічними прийомами, що дозволяє виявити здатність єдиноборців до засвоєння спеціально підготовчих вправ, що мають відмінності в структурному змісті, при однаковій спрямованості [4].

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

1. Підвищення спортивної майстерності студентів-єдиноборців ХДАФК можна добитися шляхами: вдосконалення підготовки єдиноборців в річному циклі за рахунок оптимальної структури тренувального процесу; використання основних концептуальних положень, що визначають підходи до організації і змісту діяльності студентів-єдиноборців на основі принципів спортивної підготовки, що обумовлюють ефективний вибір засобів і методів підвищення тренуваності; засвоєння студентами-єдиноборцями навичок раціонального маневрування і орієнтування у просторі та часі, які формуються і закріплюються за допомогою тренувальних завдань.

2. Рівень технічної підготовленості студентів-єдиноборців оцінюється за тестами і критеріями. Їх розробка для конкретного виду єдиноборств є актуальним завданням спортивної науки.



Рис. 2. Модель формування і закріплення навичок маневрування і просторово-часового орієнтування студентів-єдиноборців з метою підвищення їх спортивної майстерності

Література:

1. Ананченко К. В. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття / К. В. Ананченко, С. Л. Пакулін, Ю. К. Белошенко // Traektoriâ Nauki. – 2016. – №8(13). – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/211>. – Назва з екрана. – Дата звернення: 27.08.2016.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимп, лит., 2005. – 304 с.
3. Бойченко Н. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. / Н. В. Бойченко, Л. В. Гринь // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2011. - №1. – С. 10- 13.
4. Пакулін С. Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень [Електронний ресурс] : наукова стаття / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, В. Б. Перебийніс // Traektoriâ Nauki. – 2016. – №2(7). – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/64>. – Назва з екрана.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // Journal of Physical Education and Sport – 2016, Vol. 16, iss.2, pp. 433-441.

Відомості про авторів:

Ананченко Костянтин Володимирович –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств
Харківська державна академія фізичної культури

Надєїн Олександр Володимирович –

студент магістратури

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 04.01.2017 р.