

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФАКУЛЬТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ХЕРСОНСЬКЕ ВИЩЕ  
УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ**

Матеріали

X Всеукраїнської науково-практичної конференції (20-21 вересня 2012 року)

Херсон 2012 року

## ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

ДІАНА МИРГОРОД

*Національний університет "Юридична академія України імені Ярослава Мудрого" (м. Харків)*

Актуальність. Формування технічної майстерності спортсменів - це довготривалий і складний процес. Для досягнення високих результатів у спринтерському бігу необхідне багаторічне цілеспрямоване тренування. Процес багаторічного тренування включає чотири основні етапи [3]: 1) попередня підготовка; 2) початкова спортивна спеціалізація; 3) поглиблене тренування в обраному виді спорту; 4) спортивне удосконалення. Літературні дані та практика свідчать, що тривалість етапів і перехід від одного до іншого залежить від індивідуальних властивостей спортсменів, а також від специфіки тренувального процесу.

**Мета даної наукової роботи** полягає у вивченні та узагальненні даних щодо особливостей формування технічної майстерності бігунів на 400 метрів на всіх етапах багаторічного тренування.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, джерел інформації мережі Інтернет та результатів власних досліджень.

**Основні результати роботи.** Основна задача етапу попередньої підготовки полягає у залученні дітей до систематичних занять спортом, та всебічному гармонійному розвитку всіх систем організму. Поліпшення швидкісних здібностей юних спринтерів здійснюється за рахунок використання спеціально підібраних вправ, які виконуються в ігровій і змагальній формах [1].

На етапі початкової спортивної спеціалізації відбувається навчання основам спортивної техніки і закладається база різнобічної фізичної підготовленості. За даними В.М.Платонова [2], саме на цьому етапі не слід планувати велике за обсягом й інтенсивністю навантаження при виконанні вправ змагальної спрямованості.

Етап поглибленого тренування спрямований на детальне освоєння обраного виду.

Прогнозування бігової спеціалізації здійснюється на основі врахування індивідуальних особливостей, фізичного розвитку, технічної і психофізичної підготовленості. Основною метою етапу спортивного удосконалення є досягнення високих результатів на основі максимального врахування індивідуальних властивостей спортсменів.

Навчання техніці рухів має найважливіше значення у підготовці спортсменів. Навчання - це педагогічний процес, спрямований на оволодіння знаннями й уміннями. Предметом навчання є техніка фізичних вправ, під якою розуміється найбільш ефективний спосіб виконання рухової дії [4].

У процесі навчання руховим діям Л.П.Матвєєв [5] виділив три етапи: етап початкового розучування дії, етап поглибленого розучування, етап результатуючої обробки дії.

Перша задача початкового навчання полягає в створенні правильних уявлень у тих, хто займається, про техніку фізичних вправ, які створюються переважно на основі зорової і слухової інформації. Формування способу дії здійснюється на основі наочних (демонстрація кінодрам, малюнків, схем, натуральний показ вправ викладачем чи учнем) і словесних методів (розповідь, опис, оцінка тощо). При цьому, як модель, використовується техніка кваліфікованих спортсменів [6].

На етапі початкового навчання провідна роль належить методу розчленовано-конструктивної вправи [2]. При розчленовуванні рухів необхідно прагнути, щоб кожна з виділених підсистем не втрачала своєї органічної єдності з цілісною дією [7]. Спочатку освоюють головну ланку техніки, потім до неї, у визначеній послідовності, приєднуються інші фази. Контроль за рухами здійснюється за допомогою органів зору і слуху.

При навчанні бігу на короткі дистанції застосовується загальноприйнята методика, яка включає десять основних завдань [9]. Спочатку *спортсмени* опановують техніку бігу по прямій і на повороті, потім — стартового положення і прискорення. Надалі відбувається оволодіння технікою вільного бігу при переході від стартового розбігу до бігу по дистанції, і при виході з повороту на пряму ділянку дистанції. Передостання задача спрямована на навчання техніці фінішування.

При формуванні цілісної рухової дії велике значення приділяється ритму рухів [9]. У бігу під ритмом розуміється співвідношення тривалості опорних і польотних фаз, або окремих елементів рухів. Еталонний ритм використовується на початковому етапі навчання. Після його освоєння варто переходити до індивідуального ритму, пошук якого здійснюється на основі оцінки загальної результативності дій при їх багаторазовому виконанні. З метою формування ритму рухів у теперішній час застосовуються, переважно, технічні засоби звукової і зорової інформації.

На етапі початкової підготовки, у процесі навчання основам техніки спринтерського бігу, перед тренером стоїть задача виправлення рухових помилок. Виділяють такі помилки як: біомеханічні (реактивні

сили, неправильне виконання попередніх підсистем рухів, недостатня кількість об'єктивної інформації про результативність дії), фізіологічні (ірадіація нервових процесів, короткочасність кінестетичних відчуттів, негативний перенос навичок, хвороба, втома), психолого-педагогічні (недостатній розвиток спеціальних рухових якостей, нерозуміння сутності рухів, страх, непевність), умови середовища дії (інвентар, устаткування) [3].

Ефективність навчання техніці фізичних вправ визначається здатністю спортсменів до аналізу м'язових відчуттів. Разом з тим, спираючись на власні відчуття, атлети допускають значні помилки в оцінці кінематичних і динамічних характеристик рухів. Тренер за допомогою рухових установок не завжди може повноцінно допомогти своєму підопічному. Тому спортсмени мають потребу в об'єктивному додатковому джерелі інформації.

Для ефективного формування навичок самоконтролю необхідно, щоб додаткова інформація надходила до спортсмена по ходу руху чи відразу після його закінчення. З цією метою в тренувальному процесі використовуються різноманітні пристрої термінової інформації. Застосування термінової інформації дозволяє істотно розширити можливості дидактичного принципу наочності і підвищити ефективність навчання техніці фізичних вправ [6, 7].

На етапі поглибленого розучування відбувається уточнення окремих елементів цілісної дії. При цьому техніка вправ здобуває більш виражений індивідуальний характер, обумовлений психофізіологічними й антропометричними особливостями спортсменів. Тут же, на перший план висувається проблема стабілізації навичок в умовах зростаючого прояву фізичних якостей. Для рішення цієї задачі, йдуть по шляху "позовного освоєння інтенсивності" [4]. Спочатку використовуються вправи, інтенсивність яких не перевищує 90%. Потім, вона збільшується до 90- 93% і наближається до змагальної.

Становлення і подальше удосконалення технічної майстерності нерозривно пов'язано з розвитком спеціальних якостей. Відносно низький чи високий рівень окремих якостей обмежує удосконалення техніки рухів. У підготовці кваліфікованих бігунів на 400 метрів сформувалася визначена послідовність розвитку спеціальних рухових якостей [10]: 1) підвищення швидкісних можливостей (біг на відрізках до 80 метрів зі швидкістю 96-100% від максимальної); 2) підвищення швидкісної витривалості (біг на відрізках від 80 до 300 метрів з інтенсивністю 91-100%); 3) підвищення спеціальної витривалості (біг на відрізках від 300 до 600 метрів з інтенсивністю понад 91%). Дана група засобів має спеціальну спрямованість і забезпечує удосконалення технічної підготовленості спортсменів.

Узгодження технічної і фізичної підготовки досягається шляхом оптимального розподілу навантажень, а також використанням спеціальних методичних прийомів. "Принцип спрямованого сполучення" В.М.Д'ячкова [4] передбачає наближення способу виконання підготовчих вправ до особливостей техніки рухів. З цією метою визначають провідні м'язи і характер прояву зусиль у різних фазах рухової дії.

Основне завдання результатуючої обробки дії полягає у розвитку здатності спортсменів до адаптивної перебудови техніки рухів відповідно до умов їхнього виконання. Під стабільною технікою варто розуміти не жорстко закріплену навичку, а навичку лабільну, яка ефективно змінюється відповідно до функціональних можливостей атлетів [2].

Удосконалення технічної майстерності спортсменів є найважливішим компонентом тренувального процесу. Під технічною майстерністю слід розуміти раціональну сукупність рухових дій, яка дозволяє спортсмену максимально використовувати свої фізичні якості для досягнення високого спортивного результату [6, 8]. Удосконалення техніки рухів є природним продовженням початкового навчання і здійснюється протягом усієї спортивної діяльності. При цьому якість спортивної техніки може бути поліпшена на основі моделювання системи рухів, оптимізації основних її характеристик, а також контролю тренувальних і змагальних навантажень [7].

Техніка спортсменів виробляється відповідно до стандарту, індивідуалізується і пристосовується до умов виконання рухів. Стандартизація припускає визначення основ техніки, які повинні бути однаковими для всіх спортсменів. Під індивідуалізацією мається на увазі - приведення техніки у відповідність до особливостей спортсмена, що забезпечує високу ефективність рухів. Під впливом різних зовнішніх дій і змін підготовленості, вона, без своєчасної корекції, може змінюватися як у кращу, так і в гіршу сторону. Отже, техніка рухових дій будь-якого спортсмена на всіх етапах багаторічного тренування потребує постійного удосконалювання.

У процесі підготовки кваліфікованих спортсменів В.М.Д'ячков [4] виділяє три основних етапи удосконалення технічної майстерності: пошуковий етап, етап стабілізації та етап адаптивного удосконалення навички. Пошуковий етап спрямований на освоєння більш раціональної техніки рухів, а також формування навичок самоконтролю. На етапі стабілізації здійснюється підвищення стійкості рухових дій. Діапазон варіативності характеристик звужується, що може призвести до твердої стабілізації, яка виключає можливість подальшого удосконалювання техніки рухів. Етап адаптивного удосконалення навички - спрямований на збільшення доцільної варіативності рухової навички стосовно умов виконання вправи.

Висновок. Таким чином, формування технічної майстерності - це тривалий і поступовий процес. У ході систематичного тренування формується чітка і точна пам'ять відтворення дії (рухова програма), яку можна представити у вигляді набору інструкцій [11]. Рухова програма починає формуватися на ранніх стадіях навчання техніки. Із удосконалюванням рухова програма являє собою повний набір інструкцій, які забезпечують стабільний високий результат. При цьому, надійність спортивних результатів у різних умовах змагальної діяльності залежить від здатності спортсменів до саморегуляції рухів. Удосконалення сенсорного сприйняття поліпшує відтворення техніки спортивних рухів [6-8].

#### Література

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Учеб. пособие. - Харьков: Основа, 1993. - 243 с.
2. Платонов В.Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 8. - С. 23-26, 39—40.
3. Филін В.Г. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - С.351-389.
4. Совершенствование технического мастерства спортсменов / Под общ. ред. Дьячкова В.М. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 231 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Бизин В.П. Обучение технике легкоатлетических метаний на основе учета этапов возрастного развития регуляции движений спортсменов: Дис. ... д-ра пед. наук. - Киев, 1995. - 255 с.
7. Каратаева Д.О. Використання засобів термінової інформації в процесі удосконалення технічної майстерності бігунів на 400 метрів: Метод, рекомендації для студентів ін-тів фіз. Культури. - Х., 2003.-24 с.
8. Бизин В.П., Каратаева Д.А. Методика совершенствования технического мастерства бегунов на 400 метров на основе использования технических средств обучения // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С.Єрмакова - Х., 2000. - №2.-С. 31-35.
9. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. И.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд., 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с., ил.
10. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С.Хоменкова, Изд. III перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 400 с.
11. Tompson P. Technical news coaching information regional activities. - IAAF: Regional development centr. - New York, 1999. - 345 p.