

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КООРДИНАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТЕ

Д. А. Балакер, С. В. Родин
(БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь)

Статья посвящена анализу теоретико-методических основ координационной тренировки в спорте. Актуальность темы обусловлена высокими требованиями современного спорта к надежности и эффективности действий спортсмена в условиях дефицита времени, пространства и альтернативной неопределенности.

Ключевые слова: координационные способности, координационная тренировка, психомоторика, двигательные действия, спортивная подготовка, соревновательная деятельность.

Современный спорт предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности спортсменов: действуя в условиях жесткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, спортсмен должен надежно и эффективно решать

постоянно возникающие технические и тактические задачи. Структура тренировочной и соревновательной деятельности в спорте характеризуется оперативностью, высокой физической и психической напряженностью, динамизмом, осуществляющаяся в условиях временной и альтернативной неопределенности. При этом особое место занимают уровень развития координационных способностей, с помощью которых решаются многие оперативные задачи [4].

Качественное выполнение оперативных технико-тактических задач невозможно без высокой устойчивости работы психомоторных процессов спортсмена, сенсомоторных реакций, точных ощущений и восприятий, способности при возросшей нагрузке быстро и точно перерабатывать различную информацию. Соревновательная деятельность требует устойчивого внимания, воображения, наличия адекватных представлений, дающих возможность прогнозировать развитие событий, проявлять активность [6]. Таким образом, специфика процесса координационной подготовленности определяется особенностями характера соревновательной деятельности.

Не случайно в современном, особенно клубном и профессиональном спорте широко распространен поиск талантливых спортсменов, чья природа уже наградила почти всем необходимым координационным потенциалам. Координационную тренировку спортсменов разной квалификации следует рассматривать как неотъемлемую часть всего многолетнего процесса подготовки, которая должна обеспечить разностороннее физическое и психическое развитие, воспитание волевых и психофизических качеств.

Целью нашей работы является анализ теоретико-методических основ координационной тренировки в спорте.

Под координационными способностями В. И. Лях понимает свойства индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательным действием [3].

По мнению Ю. В. Верхошанского, под координационными способностями, понимается возможность спортсмена эффективно решать двигательные задачи за счет рациональной организации мышечных усилий [1].

Согласно Б. В. Евстафьеву, координационные способности – это вид физических способностей человека, его развитые врожденные задатки, базирующиеся на психофизиологических и морфологических

особенностях организма и способствующие успешному выполнению двигательных действий, связанных с нагрузками координационного характера [2].

Под координационной тренировкой В.И. Лях понимает педагогический процесс, направленный на формирование координационных способностей как важнейших фактором достижений спортсменов в различных видах спорта [3].

В нашем понимании координационная тренировка – специализированный педагогический процесс, направленный на развитие общих, специальных и специфических координационных способностей (КС) в целях расширения фонда двигательных умений и навыков.

Взгляды специалистов на определение места и функций координационной тренировки достаточно разнообразны. Так, на примере спортивной деятельности выделено пять основных концепций координационного совершенствования:

- развитие КС следует осуществлять интегрировано в ходе технической подготовки;
- воспитание КС не сводится ни к одной из сторон подготовки (технической, физической), а составляет одну из стержневых основ всего ее содержания;
- внутри технической подготовки выделяются собственные функции координационной тренировки;
- координационная подготовка имеет собственные задачи и содержание в системе многолетней подготовки спортсменов;
- координационная тренировка рассматривается через призму развития координационных способностей в системе физической подготовки спортсмена.

Основными задачами координационной тренировки в спорте [5] являются:

- систематическое овладение новыми двигательными действиями (обще- и специально подготовительными координационными упражнениями), совершенствование и адекватное применение их в вариативных условиях тренировки;
- развитие общих и специфически проявляемых КС: способностей к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий, ориентированию, быстрому реагированию, ритму, равновесию, согласованию, а также способности к произвольному расслаблению

мышц, которые особенно важны для соответствующих видов спортивной и профессиональной деятельности;

- развитие психофизиологических функций (сенсорные, перцептивные, мнемические, интеллектуальные), связанных с развитием общих и специфических КС;

- совершенствование вышеназванных КС в сочетании с развитием кондиционных (скоростных, выносливости, гибкости) способностей.

Одним из важнейших и в то же время наиболее известных положений методики тренировки КС спортсмена является систематическое и последовательное овладение новыми общими и специальными упражнениями и создание на их основе более сложных форм двигательной координации. По мере овладения двигательными действиями необходимо постепенно повышать требования к точности и скорости, а позднее к экономичности и целесообразности их использования в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Системообразующим началом структуры координационной подготовленности спортсменов выступают взаимосвязи показателей, характеризующие физическую и функциональную подготовленность, психические процессы, психомоторику и способности к управлению двигательными действиями. Уровень координационной подготовленности спортсменов определяется, с одной стороны, физическими возможностями индивида (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач. Основным интегративным показателем координационной подготовленности является результат психомоторных, когнитивно-мыслительных и кондиционных процессов.

Таким образом, современный спорт предъявляет высокие требования к координационной подготовке спортсменов, поэтому нужно изыскивать более совершенные, прогрессивные организационные формы, методы и средства. Это, в свою очередь, требует высокого уровня знаний, умений тренера, научного подхода к спортивной тренировке спортсменов. Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие физических качеств и соответствующих психических функций в значительной степени ускоряют процесс совершенствования координационной подготовленности спортсменов. Структура координационной подготовленности характеризуется системной совокупности психических

(мышление, внимание) и физических (быстрота, сила, выносливость, гибкость) качеств, определяющих успешность соревновательных действий в условиях временной и альтернативной неопределенности.

Список использованной литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физическая культура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Евстафьев, Б. Г. Физические способности как вид способностей человека: материалы к лекциям (ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта) / Б. Г. Евстафьев. – Л., 1987. – 54 с.
3. Лях, В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. С. 40 – 47.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Пидоря, А. М. Основы координационной подготовки спортсменов / А. М. Пидоря, М. А. Годик, А. И. Воронов. – Омск, 1992. – 76 с.
6. Платонов, В. Н. Система спортивной тренировки / Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М., 1995. – С. 80–193.