

УДК 621.382.8.037.33

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕНОСА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Мазько С. Г., Деревяшкин В. Л., Лукьянов А. В. (Учреждение образования
«Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра методики преподавания спортивных дисциплин)

Аннотация. В публикации охарактеризованы особенности переноса двигательных навыков в спортивных играх (баскетболе, гандболе, футболе и бадминтоне). Выделены общие методические рекомендации для успешного овладения техникой игры. Описаны систематические ошибки при обучении технико-тактическим действиям в спортивных играх в зависимости от профильного вида спорта студентов.

Игровые виды спорта широко используются в системе физического воспитания. В связи с введением в школе занятия «Час здоровья и спорта», время, отводимое на изучение спортивных игр, значительно увеличилось, что позволяет совершенствовать технико-тактические действия на более высоком уровне [1]. Таким образом, дисциплина

«Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» занимает важное место в подготовке будущего специалиста в области физической культуры, одной из задач которой является овладение технико-тактическими приемами игр.

Однако вследствие того, что контингент студентов представляет собой спортсменов высокой квалификации из разных видов спорта, при обучении определенным видам спортивных игр мы сталкиваемся с трудностями в освоении порою простейших технических приемов. В данном случае проявляется так называемый отрицательный перенос двигательных навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего, либо недостаточность развития специальных физических качеств, являющихся базовым компонентом техники игры.

При этом необходимо помнить о современных тенденциях развития игровых видов спорта. Спортивные игры все более характеризуются большой двигательной активностью, что предъявляет высокие требования к игровой деятельности в условиях соревнования и соответственно результативному и надежному овладению технико-тактическими действиями.

В связи с этим можно выделить следующие группы спортсменов других видов спорта, имеющих сложности в обучении спортивным играм: легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, атлетизм, бокс. Представители этих видов помимо сложностей в овладении техническими средствами испытывают наибольшие трудности в тактической подготовке. Это связано с отсутствием умения ориентироваться на площадке в постоянно изменяющихся условиях, воспринимать одновременно большое количество элементов и быстро переключаться с одного действия на другое.

Спортсмены, занимающиеся тяжелой атлетикой и атлетизмом, характеризуются низкой игровой активностью и скоростью выполнения технических приемов. Это происходит потому, что в своем тренировочном процессе они делают акцент на развитие собственно-силовых способностей, в то время как в игровых видах спорта акцент делается на скоростно-силовые способности.

При анализе эффективности обучения студентов техническим приемам баскетбола, гандбола, футбола и бадминтона были разработаны общие методические рекомендации для успешного овладения техникой игры:

- проведение семинарских занятий и качественный контроль теоретических знаний о структуре техники выполнения игровых приемов (биомеханической, динамической, кинетической и анатомической) и методики обучения игровым приемам;
- индивидуальный подход при применении целостно-расчлененного метода и более тщательная подготовка с использованием подводящих игр и упражнений;
- особое внимание проведению подготовительной части занятия с использованием общеразвивающих и подводящих упражнений для профилактики травматизма (так как зачастую на занятии задействованы совсем другие группы мышц, неспецифические для спортсмена в своем виде спорта);
- дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств.

Так, при обучении играм гандбол, баскетбол слабый бросок и передача у студентов, занимающихся футболом и легкой атлетикой (бег), объясняется недостаточно развитыми мышцами плечевого пояса и рук. Представители тяжелой атлетики характеризуются отсутствием «чувства мяча» (приложением определенной силы к мячу для его передачи на разные расстояния и точности удара).

Следует также отметить, что основной ошибкой техники игры в баскетбол и гандбол является пробежка. Так, спортсмены гандболисты переносят в баскетбол позволенные

им три шага и с трудом осваивают двушажную технику, а у волейболистов эта ошибка встречается и в баскетболе, и в гандболе.

Представители легкой атлетики допускают частые пробежки из-за попытки подбора толчковой ноги. Помимо этого, они обладают слабым отталкиванием вверх при выполнении ударов в прыжке за счет выпрыгивания только вперед, а не вперед-вверх.

Наиболее часто техническая ошибка «пронос мяча» в баскетболе встречается у гандболистов и волейболистов.

Волейболистам сложно координировать действия в пространстве по отношению к частям тела во время финтов и броска с сопротивлением.

Техника футболистов чаще всего носит индивидуальный характер, на который оказывает влияние следующие факторы: антропометрические данные (телосложение), функциональные возможности (скоростная, игровая выносливость) и двигательные способности (быстрота, ловкость и координация).

Телосложение спортсменов силовых видов спорта, а также высокий рост волейболистов и баскетболистов не позволяют освоить игру на высоких скоростях. Игровым видам спорта (гандбол, баскетбол, волейбол) тяжело переключиться от игры с мячом руками к игре ногами. Особую трудность в освоении программы обучения испытывают девушки.

Для исправления данной ситуации при обучении используются следующие методические приемы:

- деление занимающихся на группы (звенья) по видам спорта и степени освоения техническими приемами;
- деление на тройки (четверки) спортсменов циклических видов спорта на начальном обучении для развития способности играть во взаимодействии с партнерами и ориентироваться в пространстве;
- целевая установка на игру (выполнение упражнений) в положении руки за спиной либо удержание в руках предмета для предотвращения желания взять мяч в руки;
- игра по упрощенным правилам для девушек.

При обучении игре в бадминтон основная сложность состоит в обучении хвата ракетки. Представители силовых видов спорта зажимают ракетку в кисти, уменьшая тем самым подвижность в кистевом суставе, что значительно ухудшает качество ударов. Спортсмены циклических видов спорта сложнее осваивают «выход под волан», стараясь дотянуться до него ракеткой, а не использовать для этого рациональные средства передвижения. Общими для всех ошибками является игра в середину площадки по направлению к сопернику и ошибки при подаче (подбрасывание волана по принципу игры в настольный теннис).

Однако при освоении игры в бадминтон мы можем наблюдать и положительный перенос двигательного навыка. Так гандболисты и волейболисты намного легче осваивают нападающий удар. Замах, прыжок, по своим биомеханическим характеристикам напоминает нападающий удар в волейболе и бросок сверху в гандболе, что в результате является взаимным переносом двигательного навыка.

Таким образом, можно проследить систематические ошибки при обучении технико-тактическим действиям в спортивных играх в зависимости от профильного вида спорта студентов. Исходя из этого следует осуществлять индивидуально-дифференцированный подход для более успешного и эффективного освоения приемов игры.

Литература

1. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье» с учащимися в учреждениях общего среднего образования в 2016/2017 учебном году» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sporteducation.by/img/file/1/IMP%20%2030_06_2016%20end.pdf. – Дата доступа: 10.02.2017.