

УДК 796.015.134

## ДО ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Богдан ПЕТУШИНСЬКИЙ

*Ужгородський національний університет  
викладач, кафедра фізичного виховання*

**Анотація.** У статті розглядаються особливості та структура технічної підготовки спортсменів. Вивчено фактори, які впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Удосконалення системи керування тренувальним процесом забезпечується на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності й підготовленості з обліком як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності, так й індивідуальних можливостей спортсменів. Тут передбачається орієнтація на групові й індивідуальні моделі змагальної діяльності й підготовленості, на відповідну систему підбора й планування засобів педагогічного впливу, контролю й корекції тренувального процесу.

**Ключові слова:** технічна підготовка, змагальна діяльність, технічні дії.

### **Постановка проблеми.**

Високий рівень розвитку сучасного спорту вимагає ефективного вирішення основних проблем удосконалювання теорії й методів керування тренувальним процесом, раціонального застосування сучасної технології підготовки спортсменів.

Сьогодні вдосконалення технічної майстерності розглядається як важлива складова частина спеціальної підготовки спортсменів високого рівня. Численні спроби зрозуміти й проаналізувати суть, закономірності й перспективи розвитку подальших можливостей людини, які пропонуються протягом тривалого часу фахівцями багатьох видів спорту, привели до формування цілої системи знань теорій спортивної техніки [8, 10, 13].

Робота виконана за планом НДР Ужгородського національного університету.

**Мета роботи** – теоретичний аналіз доступної літератури з проблеми вдосконалення технічної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальних літературних джерел, узагальнення передової спортивної практики; педагогічне спостереження та ін.

### **Результати дослідження.**

Неухильно зростаючий рівень досягнень у сучасному спорті, конкуренція в боротьбі за світову першість мають потребу в постійному вдосконаленні системи спортивного тренування.

Виходячи з позицій загальної теорії руху й рухової активності під спортивною технікою розуміють систему рухових дій, засновану на раціональному використанні рухових можливостей організму людини, спрямовану на досягнення високих спортивних результатів. З огляду на це, стає очевидно, що в її розвитку й удосконаленні мають домінуюче значення морфологічні й функціональні особливості людини, закономірності її взаємодії з фізичними факторами середовища, рухові завдання й умови виконання рухів у кожному конкретному виді спорту [2, 14].

Під технічною майстерністю більшість сьогоднішніх фахівців розуміють не тільки вдосконалення рухового компонента того або іншого виду спорту, раціональності технічних структур рухів, але й ступінь освоєння їх спортсменами вищої кваліфікації. При функціонально-структурному підході до організації й керування руховими актами в спортивній діяльності це поняття має більш широке значення. Воно містить у собі не тільки структурно-технічні дії кожного конкретного рухового акту, але й всі ті складові сторони й

механізми, які беруть участь у керуванні й регулюванні технічними діями й забезпечують їх високий кінцевий ефект у певному виді спорту. На основі сказаного можна погодитися з тим, що під технічною майстерністю варто розуміти досконале володіння найбільш раціональними руховими структурами спортивних вправ при установці на максимум в умовах загостреної спортивної боротьби [2, 8, 10].

Для рішення актуальних проблем підвищення якості спортивно-технічної підготовки фахівці сьогодні шукають критерії об'єктивної оцінки найвищої технічної майстерності. За результатами багатьох досліджень уже розроблена, виходячи з визначення системи певних кількісних показників ефективності й економічності технічних дій, принципова основа визначення комплексу критеріїв. При цьому стало відомо, що в різних видах спорту для визначення цих показників потрібні різні методичні підходи [5, 7, 11].

Центральне місце в теорії й практиці педагогічної системи технічного вдосконалення займають різні аспекти побудови технічної моделі майбутнього, розвитку спортивної техніки, оптимізації процесу оволодіння нею й розкриття механізму керування біомеханічними структурами, проблеми провідних параметрів, фаз й елементів координації специфічних технічних дій. Рішення цих питань здійснюється сьогодні виходячи зі структурно-функціональної єдності елементів цілісної системи спортивних рухових актів. Більшість фахівців прийшли до висновку, що провідні параметри, фази й елементи координації технічних дій знаходять своє відображення в структурно-ритмічній їх організації. Сучасний високий рівень спортивних досягнень супроводжується високим темпом росту технічної майстерності. Поряд з ростом масового спорту, виявленням талантів вирішальне значення має такий підхід до вдосконалення спортивної майстерності, що дозволяє найбільш раціоналізувати рухи спортсмена, приводити їх у найбільшу відповідність із біомеханічними особливостями його рухового апарату, що виявляється в більшій доцільності, ефективності й економічності рухів [9].

Ціль в удосконаленні технічної майстерності розглядається як очікуваний результат педагогічного процесу, до якого повинні прямувати тренер і спортсмен. При цьому повинні зберігатись такі біомеханічні характеристики, реалізація яких на практиці забезпечує досягнення високих спортивних показників [8].

Сучасна техніка у всіх видах спорту і її еволюція залежать у великій мірі від ступеня розвитку рухових якостей спортсмена. У змінних і складних умовах змагальної боротьби рухові дії спортсмена відрізняються широкою розмаїтістю варіантів і способів рішення завдань, що стоять перед ним, із числа яких треба вибрати найбільш доцільні у цьому випадку.

У конкретних умовах змагальної боротьби з окремих прийомів формуються спортивні дії (підготовчі, нападаючі, захисні). Крім ретельного оволодіння багатьма прийомами кваліфіковані спортсмени мають також обмежену кількість досконалих (коронних) прийомів і дій. Високий рівень спортивної майстерності при цьому характеризується не тільки бездоганним володінням коронних прийомів, але й умінням вибирати момент для найбільш ефективного їх застосування.

Наведений аналіз показує, що в практиці зустрічаються два основних варіанти вдосконалення технічної майстерності: перший - коли техніка спортсмена у своїй основі відповідає сучасній раціональній структурі руху й разом з тим відповідає індивідуальним особливостям його фізичної підготовленості; другий, більш розповсюджений – коли техніка рухів спортсмена не повною мірою відповідає його функціональним можливостям і містить ряд більш-менш істотних відхилень від сучасної технічної моделі.

З педагогічної точки зору для організації процесу вдосконалення рухової навички необхідно розкрити конкретні причини виникаючих недоліків у структурі рухів. Досвід роботи й спеціальні дослідження показали, що основна причина недоліків у техніці рухів полягає в тому, що педагоги (а разом з ними й спортсмени) не мають об'єктивних критеріїв оцінки рівня технічної майстерності, критеріїв контролю за її вдосконаленням, часто не зрозуміла модель досконалої технічної майстерності – інакше кажучи, вони не

володіють всім тим інформаційним комплексом, що визначає можливості ефективного керування специфічною руховою діяльністю спортсмена [6, 8].

Техніка не стоїть на місці – вона розвивається й удосконалюється. І в кожен період часу існує сучасна, тобто найбільш передова техніка – найбільш ефективна з існуючих [12].

Майстерність у спорті, у глибокому розумінні цього поняття, – не стан, а процес удосконалення. Для майстерності характерні:

1) високий рівень всіх розділів спортивної підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної й інтегральної – через техніку рухів проявляються всі розділи підготовки;

2) високий рівень спортивних досягнень як наслідок гармонійного об'єднання всіх сторін підготовки спортсмена;

3) висока надійність спортивних досягнень, здатність упевнено, з більшою гарантією повторити їх у різних умовах [6].

У групі видів спорту з варіативністю спортивних дій, до яких належить баскетбол, провідні ознаки майстерності пов'язані з відмінним застосуванням досконалих, "коронних" дій у момент безвідмовного їхнього застосування за умови створити необхідну ситуацію. Це забезпечується раціональною пристосованістю підготовчих фаз за умови стабільності основних робочих підсистем, уміння випереджати дії суперників при дуже швидких діях у складних мінливих умовах.

Підвищення надійності технічної майстерності можна розглядати як проблему керування. Саме керування забезпечує подолання можливих перешкод (зовнішніх і внутрішніх), неминучих навіть у найбільш постійних умовах.

Процес технічного вдосконалення – процес східчастий. При передчасній участі спортсменів у змаганнях у них відбувається розлад ще незакріплених рухливих навичок і затримується становлення високого технічного рівня. У зв'язку із цим фахівці вважають, що в процесі вдосконалення техніки рухів необхідно виключати несприятливі фактори доти поки не відбудеться перебудова рухової структури й не з'являться відносно стійкі ритми рухового акту, а головне – налагодить осмислений контроль за особистими рухами. Лише після цього доцільно загострювати тренувальну роботу й починати брати участь у змаганнях зі свого виду спорту.

Результати досліджень Лапутіна А.М. [8, 9] дозволили запропонувати методику спрямованого формування й удосконалення спеціальних технічних навичок. Її зміст включає наступні алгоритми дій педагогів і спортсменів:

1) досліджуються біомеханічні характеристики структури досліджуваної фізичної вправи (рухові вправи);

2) будується її біомеханічна модель (статична або індивідуальна);

3) будується "дерево цілей" навчання або рухового вдосконалення;

4) у процесі тренування визначається рівень спеціальної рухової підготовленості учнів чи спортсменів щодо рівневих критеріїв "дерева цілей" даної біомеханічної моделі;

5) учні використовуючи метод вправ, освоюють кожен рівень контрольними нормативами; вихідними показниками для розробки спеціальних вправ слугують характеристики кожного рівня;

6) проходження початкових рівнів "дерева цілей" можна забезпечувати звичайними тренувальними засобами;

7) проходження більш високих рівнів має потребу у використанні в педагогічному процесі спеціальних технічних інформаційних засобів керування, що конкретизують формування навички за критеріями, установленими певним рівнем "дерева цілей";

8) надвисокі рівні "дерева цілей" контролюються на основі використання відомих дидактичних принципів, характеристик біомеханічних моделей і закономірностей моделей і закономірностей систем-інтегруючих організацій педагогічного процесу.

Для вдосконалення технічної майстерності в теперішній час фахівці використовують прямі й непрямі (опосередковані) засоби. При цьому вважається, що можна й треба стави-

ти перед спортсменами завдання, використовуючи їх можливості; свідомо, вільно управляти своєю діяльністю. Для цього широко використовуються диференціювання, уточнення характеристик по прямій вказівці (вище, раніше, швидше та інше), змінюються зусилля й час їх застосування. На допомогу приходять методи непрямого, опосередкованого, "примусового" впливу. Існують три групи факторів, що впливають на систему рухів, – умови обстановки, стан спортсмена й завдання вправи. Змінити ці фактори можуть тренер і спортсмен. Змінюючи їх, вони можуть впливати на систему рухів, змінювати, перебудувати її тоді, коли сам спортсмен може прямо впливати в певній мірі на її керування. Використання методів непрямої взаємодії на систему рухів характерно для високого рівня тренувального процесу [1, 9, 10].

Процес технічного становлення спортсмена пов'язаний з надзвичайними труднощами особливо на етапі підведення його до найвищої спортивної майстерності. Тут у першу чергу позначається необхідність неухильного вдосконалення техніки й разом з тим постійного приведення її у відповідність із рівнем фізичної, а також тактичної й психологічної підготовки.

Ця складна взаємодія різних сторін рухової діяльності спортсмена знаходить своє відображення в процесі формування й удосконалення рухових навичок, які мають специфічні особливості в кожному окремому виді спорту й на різних етапах його розвитку.

Процес навчання, а потім удосконалення технічної майстерності, саме, і спрямований на оволодіння спортсменом найбільш досконалими технічними прийомами й закріплення їх у рухових завданнях.

Спортивна техніка кожного виду спорту містить у собі сукупність технічних прийомів, способів подолання простору, взаємодії з партнерами й суперниками. Всі рухи спортивної техніки строго цілеспрямовані, вони раціонально організовані, відрізняються високою економічністю. Цілісність системи рухів не може розвиватися без одночасної диференціації. Саме диференціювання, сама тонка обробка елементів і підсистем й їхні взаємини, забезпечують більш досконалу організацію технічного прийому в цілому. Спроби впливу на систему рухів при її вдосконаленні такі: *зміна умов обстановки, у якій діє спортсмен; зміна стану самого спортсмена; зміна постановки завдання для виконання вправ* [6].

На сьогоднішній день деякі фахівці виводять наступні головні завдання вдосконалення технічної майстерності спортсменів:

- досягнення високої стабільності й раціональної варіативності спеціалізованих рухів-приймів, що становлять основу техніки виду спорту;
- послідовне перетворення засвоєних прийомів основ техніки до доцільних й ефективних змагальних дій;
- удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики й ритму з огляду на індивідуальні особливості спортсменів;
- підвищення надійності й результативності техніки дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах;
- удосконалення технічної майстерності спортсменів виходячи з вимог спортивної практики й досягнень науково-технічного прогресу.

У процесі навчання й удосконалення техніки постійно виникають помилки. Їхнє своєчасне виявлення й установлення причин виникнення значною мірою обумовлюють ефективність процесу технічного вдосконалення. Однак разом із установленням характеру помилок й ускладнень необхідно визначити ефективні прийоми й засоби їх запобігання й подолання.

Навчання й удосконалення техніки спортивних вправ повинне бути щільно зв'язане із змагальними особливостями конкретного виду спорту, передовими характеристиками, що визначають досягнення найвищого спортивного результату [4, 8, 12, 13].

Опановуючи техніку, спортсмен повинен вдосконалювати гостроту м'язового відчуття, зорового і рухового сприйняття, відчуття рівноваги й специфічні якості, які пов'язані зі спеціалізованою змагальною діяльністю. Спеціалізоване тренування аналізаторів,

яким належить провідна роль у змагальній діяльності будь-якого виду спорту, у процесі спортивно-технічного вдосконалення приводять до розвитку специфічних якостей (відчуття знаряддя, води, снігу, часу тощо), які визначають досягнення найвищого спортивного результату. Без цього будь-яка біомеханічно-доцільна техніка рухів перетворюється у формальні рухові акти й не приводить до високих і стабільних спортивних результатів [8].

Процес удосконалення техніки спортсменів хоча й пов'язаний із процесом оволодіння технікою, впливає з нього, є його логічним продовженням, але, однак, має свої закономірності, засоби, методи й методичні прийоми, які мають потребу в експериментальній перевірці.

За останні роки розробка наукових основ технічної підготовки досягла значних успіхів у зв'язку з експериментальними дослідженнями й спрямованим використанням комплексних електрофізіологічних, біомеханічних і педагогічних методів дослідження. Одночасне узагальнення педагогічного досвіду тренування показало, що технічна майстерність не негативна властивість обдарованого спортсмена, а результат багаторічної наполегливої тренувальної роботи. Техніку необхідно вдосконалювати протягом усього часу спортивних виступів, незважаючи на вік, здатність й обдарованість.

### Висновки

Удосконалення системи керування тренувальним процесом забезпечується на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності й підготовленості з обліком як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності, так й індивідуальних можливостей спортсменів. Тут передбачається орієнтація на групові й індивідуальні моделі змагальної діяльності й підготовленості, на відповідну систему підбора й планування засобів педагогічного впливу, контролю й корекції тренувального процесу.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується вивчення критеріїв технічної майстерності баскетболістів шляхом оцінки ігрової діяльності: технічного арсеналу, ефективності виконання основних ігрових прийомів, рухової активності, ступеня корисності в командних діях.

### Список літератури

1. *Бабушкин В.З.* Специализация в спортивных играх. – К.: Здоров'я, 1991. – 160 с.
2. *Бальсевич В.К., Запорожанов В.А.* Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. *Буден Джон Р.* Современный баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 254 с.
4. *Выдрин В.М.* Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 281 с.
5. *Вальтин А.И.* Влияние интенсивной двигательной деятельности баскетболистов на технику броска мяча в корзину в прыжке // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 9 – 23 с.
6. *Дьячков В.М.* Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.
7. *Ермаков С.С.* Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: Дис. д-ра пед. наук 24.00.01. – Харьков, 1997. – 401 с.
8. *Лалутин А.Н.* Обучение спортивным движениям. – К.: Здоров'я, 1986. – 336 с.
9. *Лапутин А.Н.* Гравитационная тренировка. – К.: Знання, 1999. – 320 с.
10. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
11. Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта: диагностика, механизмы адаптации, средства коррекции // Под ред. Ф.А. Иорданской. – М.: Советский спорт, 1993. – 293 с.

12. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
14. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 502 с.

## **ОСОБЕННОСТИ И СТРУКТУРА УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ**

**Богдан ПЕТУШИНСКИЙ**

*Ужгородский национальный университет  
преподаватель кафедры физического воспитания*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности и структура технической подготовки спортсменов. Изучено факторы, которые влияют на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Совершенствование системы управления тренировочным процессом обеспечивается на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом, как общих закономерностей становления спортивного мастерства, так и индивидуальных возможностей спортсменов. Здесь предполагается ориентация на групповые и индивидуальные модели соревновательной деятельности и подготовленности, на соответствующую систему отбора и планирования средств педагогического влияния, контроля и коррекции тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, соревновательная деятельность, технические действия

## **FEATURES AND STRUCTURE OF IMPROVEMENT OF TECHNICAL SKILL OF SPORTSMEN**

**Bohdan PETUSHINSKIY**

*Uzhgorod National University  
teacher of department of physical education*

**Abstract.** Petushinskiy B.B. Features and structure of improvement of technical skill of sportsmen. In the article the features and frame of technical training of the sportsmen are esteemed. Are studied the factors, which influence efficiently on training and competitive activity of the sportsmen. Perfection of a control system of training process is provided on a basis of objective knowledge of structure of competitive activity and readiness. The general laws of getting sport skills and individual opportunities of sportsmen are taken into account. Orientation to group and individual models of competitive activity and the readiness, corresponding to the system of selection and planning of means of pedagogical influence, the control and correction of training process is supposed.

**Key words:** technical training, competitive activity, technical operatings.