

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Успешные действия спортсмена в любом виде спорта основаны на глубокой и устойчивой интеграции четырех главных компонентов спортивной подготовки: физической, технической, тактической и психологической. В каждом виде спорта в зависимости от его характера и специфики "вес" каждой из указанных составляющих и их оптимальное сочетание различны. Специфика вида спорта, предъявляя высокие требования к уровню каждой составляющей, ставит на одно из ведущих мест техническую подготовку.

Существенное значение имеют следующие особенности:

- разнообразие технических приемов, выполняемых спортсменом;
- степень их вариативности и специфичности (как индивидуальной, так и по спортивным амплуа);
- временные рамки действий спортсмена в соревновательной обстановке, носящих характер ответных реакций на ситуацию (соперник, партнер, мяч);
- ограничения правилами соревнований времени и характера соревновательных действий.

- **Техника**, как система рационально сопряженных движений частей тела и спортсмена в целом, и процесс технической подготовки имеют различные аспекты, тесно интегрированных, как в обучении и совершенствовании, так и при их реализации в соревновательной деятельности. Этим проблемам – три: механика движения, методика обучения и совершенствования и тактическая направленность каждого технического приема.
- В проблеме двигательного обучения в теоретическом, методологическом плане и в практических аспектах важнейшей задачей является выделение в каждом виде технических действий ключевых, базовых пунктов и точек, определяющих эффективность технического приема в целом и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании индивидуально оптимальной техники движений.
- Вторая проблема в технической подготовке - эффективная методика обучения, представляющая научно обоснованную и логичную дидактическую систему, последовательность педагогических действий тренера и спортсмена, адекватную личности спортсмена и задачам обучения. Психолого-педагогические особенности двигательного обучения в каждом виде спорта требуют глубокого анализа, научной и методической проработки в использовании в качестве опорных элементов методики обучения ключевых точек, определяющих эффективность приема в целом.

- Третьим важным моментом в технической подготовке является тактическая, соревновательная направленность технического приема. Техника является фундаментом для дальнейшей тактической и интегральной подготовки, для построения соревновательных действий спортсмена и команды. Попытки спортсменов и тренеров в погоне за внешним эффектом действовать более сложно, более быстро, более рискованно и разнообразно, чем это позволяет реально имеющаяся у спортсмена техника, обречены на неудачу, это потерянное тренировочное время, силы и репутация.
- Важны также и психологические аспекты технической подготовки, максимально адаптированной к будущей соревновательной деятельности, к умению спортсмена технически правильно и стабильно, тактически эффективно выполнять технический прием в условиях жесткого соревновательного стресса. Часто спортсмены красиво и эффектно действуют на тренировках, на разминке перед соревнованиями, а в реальной обстановке, особенно в критические моменты, при жестком соперничестве, совершают простые, невынужденные, на первый взгляд, ошибки. Это происходит потому, что их техническая подготовка проходила без четко и жестко поставленной соревновательной цели в упражнении, при низкой личной и командной мотивации.

## Общие вопросы стратегии двигательного обучения в спорте

- Важной частью тренерской работы является эффективное техническое обучение, создание базы технической и тактической подготовки. Наиболее важными аспектами в процессе обучения являются: показ; использование вербальных команд; применение иллюстративных материалов; передача ощущений движения с управляющей информацией обратной связи; тренировка в условиях максимально приближенных к соревновательным.
- **Показ.** Слова тренера часто не оказывают должного влияния, так как они по-разному понимаются спортсменами. Используя других спортсменов или себя в качестве модели, тренер может показать правильное выполнение технического приема. Надо повторить прием несколько раз и дать спортсменам понаблюдать за ним с разных сторон, под разными углами (сбоку, сзади позволяя наблюдать за движением).
- **Использование вербальных команд.** Не следует перегружать спортсменов слишком большим количеством стимулов. Многие тренеры иногда, хорошо зная свой вид спорта, стараются сразу спортсменам слишком много. Эффективнее снизить количество выдаваемой информации до абсолютно необходимой в данной ситуации, используя ключевые слова и фразы и применяя их в нужном порядке. Тренеру необходимо стараться быть кратким.

- **Использование иллюстративных материалов** дает намного больше, чем слова, и позволяет спортсменам сосредоточиться на какой-либо одной специфической детали приема. Видеозаписи дают спортсменам и тренерам возможность увидеть каждую фазу движения и выбрать нужное для них.
- **Передача чувства движения.** Обучение техническим приемам не является формальной оптимизацией определенных движений. Оно должно дать спортсменам возможность сформировать, сформулировать свои собственные внутренние ощущения. Чтобы активизировать ощущения движения, полезно снизить их возможности, например, закрыть спортсменам глаза. Способность спортсмена тонко интерпретировать свои внутренние ощущения ценна тем, что позволяет ему самому себя тренировать.
- **Управляющая информация обратной связи** необходима при выполнении технических приемов. Эффективное управление должно быть мгновенным, специфичным и использовать те же ключевые слова, что при моделировании и показе. Оно должно быть позитивным, похвала за правильное выполнение технического приема эффективнее, чем простая фиксация их ошибок. Управление должно быть лаконичным без лишней информации. Тренер должен быть кратким, спрашивать спортсмена для информации обратной связи, сосредотачивая свое внимание на спортсмене, положении его тела, слушая его и не перебивая.

- **Соревновательные упражнения** важны для эффективного развития техники и оптимизации технической подготовки не простым повторением, а *специфичностью* и *вариацией* условий обучения. Специфичность означает выполнение технического приема в условиях, подобных соревновательным, в самых разных ситуациях, развивая у спортсмена способность применять их в новых условиях реального соревнования. Во время тренировки надо максимально улучшать техническое мастерство спортсмена в соревновательных ситуациях, принимая во внимание условия соревнований, особые положения тела, позиции и действия спортсменов, партнеров, соперников, а также временную интеграцию движений в последовательность действий и координацию.
- Перед началом нового упражнения надо ставить спортсмену определенную цель, сосредотачивая внимание спортсмена на совершенствовании его индивидуальной техники, на количестве успешных повторений в целом, подряд без ошибок, за определенное время, в процентах от общего количества попыток и т.д.
- Соревновательные стрессовые ситуации меняют условия выполнения даже хорошо освоенных на тренировках технических элементов, создают напряжение, развивая нужное отношение и психологическую устойчивость и в командных упражнениях, и при технической подготовке. Надо создавать ситуации, подводящие спортсменов к их психологическим барьерам как в соревновании.

## **Двигательное обучение, основанное на ключевых точках**

- "Философия" технического обучения в спорте может быть представлена в виде нескольких правил, основанных на сочетании фундаментально ориентированных положений двигательного обучения, экспериментальных результатов исследований движений, структурированных с научной точки зрения, и подтвержденных на практике. Практическим критерием "правильности" движения спортсмена служит результативность действия, что и является целью обучения технике в спорте.
- Эффективность технического приема в целом определяется "правильными" положениями и движениями в отдельных базовых, "ключевых" точках, которые могут быть использованы как опорные звенья в обучении и совершенствовании оптимальной техники спортсмена. Такие опорные точки, выделенные во всех технических спортивных приемах, позволяют тренеру построить алгоритм обучения, обращая на них внимание спортсмена, контролируя и корректируя ход процесса обучения специальными, краткими, выразительными и специфическими ключевыми словами и фразами ("ключами"), характерными только для данной ключевой точки.

В сложном и длительном процессе обучения технике можно выделить несколько следующих важных:

**1.Своевременный выбор правильного движения.** В разных видах спорта существуют разные критериев оценки трудности, эстетичности и гармоничности движений спортсмена, включая выполнение правильного движения в нужное время. Для разных моментов соревнования это "правильное" движение может различаться. Однако решение спортсмена может быть правильным, если оно результативно в конкретной соревновательной ситуации. Кроме того, "правильное" движение – это не только вопрос, что делает спортсмен, но также и как он это делает. В ходе соревнования "правильное" движение может быть определено, только принимая во внимание реальную ситуацию, тактическую концепцию, конституцию и физические кондиции, условия координации самого спортсмена. Единственная его цель состоит в том, чтобы выполнить задачу оптимальным способом.

## **2. Достижение определенных результатов в решающий момент**

- Спортсмены должны учиться достигать нужных эффектов в сопоставлении с определенным набором ситуационных обстоятельств, только часть которых в ходе соревнования находится под непосредственным контролем спортсмена. Другая их часть зависит от времени, доступного для действия. Третья часть ситуационных обстоятельств зависит от индивидуальных движений партнеров по команде и от соперника. В этом плане обучение технике соотносится с возможностями спортсмена для действий с учетом всех внешних факторов.
- Основной вывод из этого положения является то, что спортсмены учатся различать, что происходит с ними, и что они могут сделать. Способность к этому обеспечивает не только успешное выступление в соревнованиях, но и безопасность движений вообще. С этой точки зрения, дальнейший интерес представляет только различие между требованиями и условиями внешней ситуации и двигательными возможностями самого спортсмена. И задачей совершенного технического обучения является достижение такой его подготовки, чтобы все, что лежит между этими двумя крайними положениями, происходило бы в соревновании достаточно автоматически.

### **3. Реализация цепи последовательных ключевых точек**

- Все, что спортсмен делает во время соревнования, происходит в цепи последовательных ключевых точек. Соответственно способ, которым реализуется предыдущая ключевая точка, влияет на эффективность и способ действий в последующем и поэтому обучение технике должно быть сосредоточено на способности спортсмена реализовывать последовательную цепь сопряженных ключевых точек.
- Это важно, если такие цепочки повторяются в соревновании, как типовые ситуации. Эти повторения ведут к тому, что отдельные ключевые точки не должны контролироваться изолированно в ходе всего двигательного действия. При известной последовательности и данном наборе обстоятельств достаточно сконцентрироваться на эффекте результативного ключевого момента в конце этой цепочки переходов. При достаточном количестве и качестве повторений эффекты отдельных ключевых точек образуют соответствующую моторную программу, спортсмен начинает ощущать, что вся последовательность фаз движения происходит как бы "автоматически", и вся их цепь реализуется "само собой". Однако на самом деле это – "повторение без повторения", поскольку действие спортсмена всегда означает активное взаимодействие с внешними факторами и не является ни полностью "запрограммированным", ни абсолютно "автоматическим".

#### **4. Согласование цепи ключевых точек с ритмом игры**

- Эффективность соревновательного действия обеспечивается не только отдельными ключевыми точками, их последовательностью и абстрактно "правильным" движением, а выполнением правильного движения в нужное время, согласованное с ритмом соревнования и развитием соревновательной ситуации. "Хорошая" техника является только необходимым, но недостаточным условием эффективности и результативности в соревновании. При жестких временных ограничениях эффективные соревновательные действия могут быть реализованы только при согласовании "правильного" технического действия с ритмом соревнования, с учетом индивидуальных возможностей спортсменов.

#### **5. Нахождение оптимальных решений ситуативных задач**

- Техника движения, направленная на решение задач, вытекающих из ситуации, оценивается степенью их эффекта. В принятой тактической схеме техника движений должна позволять эффективно реализовывать и индивидуальные задачи спортсмена. Если у него существуют какие-либо неправильные представления о его личных заданиях, тренеру следует заставить спортсмена понять их. В этом случае двигательные ошибки из-за технического дефицита будут основаны не на непонимании спортсменом соревновательной задачи, а объективной и неизбежной ошибкой.

## **7. Блоки технических действий в соревновательных ситуациях**

- Технические возможности спортсмена, его способности решать задачи текущей ситуации интегрируются в систему тактических действий команды только при сопряженном технико-тактическом обучении. Совершенная реализация всех принципов будет абстрактной способностью спортсмена совершать "правильные" движения, если они не выполняются эффективно против реального соперника, в условиях соревновательного стресса.
- При сопряженной технико-тактической подготовке обеспечивается соответствие реальной тактики, применяемой спортсменами и командой в соревнованиях, их техническим возможностям. Отдельные технические блоки реализуются также не только в связи с определенной ситуацией, но и достаточно универсально. Так, навык сохранять зрительный контроль над мячом является важным для всех действий спортсмена на площадке, в любых ситуациях (и даже за пределами спортивной деятельности, в обычных жизненных ситуациях). В данном примере (особенно важном для подготовки молодых спортсменов) тренировка общих двигательных способностей дает достаточно большой позитивный перенос тренировочного эффекта на широкий круг двигательных действий спортсмена.

## **8. Баланс специализации и универсализма в технической подготовке**

- Общая техническая подготовка спортсмена должна представлять структурированную и сформированную систему технических блоков для достижения соревновательного эффекта. При этом важно (особенно в обучении начинающих, молодых спортсменов) соблюсти разумный баланс технических элементов, специализированных только для данного вида спорта, и технических навыков достаточно широкого, универсального профиля.
- С узкоутилитарной точки зрения для тренера важен максимально прямой перенос тренировочных эффектов в соревновательную деятельность (результат – сегодня). С другой стороны, достаточно универсальная техническая подготовленность, широкая моторная база движений спортсмена составляет основу для его адаптации к неожиданным, непредсказуемым ситуациям, характерным в общем виде для большинства видов спорта.
- Успешная реализация такого баланса и является одной из важнейших характеристик профессионального мастерства тренера.

# Основные требования при обучении спортсмена технике

- Учить своевременному выбору правильного движения.
- Учить достижению нужных результатов в определенный, главный момент.
- Учить реализации цепи последовательных ключевых моментов.
- Учить согласованию цепи ключевых точек с нужным ритмом, адаптируясь к внешним факторам.
- Учить нахождению оптимальных решений ситуативных задач.
- Учить различать задачи в соответствии со своими возможностями.
- Иметь блоки технических действий для определенных игровых ситуаций.
- Учить применению освоенных технических блоков для реализации соответствующих решений тактических задач.