

РЕЗЕРВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ

ВОЛЫНКО В.В.

/Белорусский государственный университет имени
В.И. Ленина/

В настоящее время, в условиях обостряющейся спортивной конкуренции и околопредельных объемов тренировочных нагрузок, возрастает актуальность поиска новых путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Одной из перспективных и наименее разработанных в этом направлении является проблема совершенствования координации движений спортсменов.

Исходными предпосылками для наших исследований являлись взгляды D.D. Виллиэ (1984), P. Hirtz (1977, 1985), В.И. Ляха (1984, 1987) и др. Характерной их особенностью в отличие от традиционного, обобщенного рассмотрения ловкости, является объяснение структурной природы двигательного акта и системного характера взаимодействий координационных функций. С учетом мнений названных авторов нами выделены 7 координационных способностей (КС): к ориентированию в пространстве; дифференцированию мышечных усилий; равновесию; согласованности межмышечных взаимодействий; экстренной переделке двигательной программы; реактивная; ритмическая.

В качестве объекта исследования был выбран учебно-тренировочный процесс многолетней подготовки резерва в футболе.

При помощи интеркорреляционного анализа взаимосвязей показателей подготовленности футболистов выявлено решающее значение КС для осуществления сложнотехнической игровой деятельности на всем протяжении периода подготовки спортсменов. Однако, в практике отмечается постоянное уменьшение объема времени, вы-

деляемого тренерами на совершенствование координации движений занимающихся: с 25% (от общего времени на ОФП и СФП) в 9 лет до 14% в 17 лет и 8-12% в командах мастеров. Причем, это воздействие оказывается бессистемно и ненаправленно. Кроме этого, выявляется несоответствие традиционно применяемых тренировочных средств требованиям игры. Так, координационная сложность технических действий, осуществляемых футболистом в соревнованиях (определялась по специально разработанной методике) равняется 1,9-2,1 условных единиц (у.е.), а в процессе технической подготовки - 1,2 - 1,4 у.е. Все это приводит к отставанию в развитии координационного компонента подготовленности футболистов, что лимитирует рост их мастерства.

На основе теоретических положений и с учетом недостатков традиционного тренировочного подхода нами разработана методика целенаправленного воспитания КС. Для этого произведена дифференциация и упорядочение тренировочных средств по их координационной направленности. После тестирования были составлены профили координационного развития занимающихся и осуществлялись индивидуализированные тренировочные воздействия. Выявлена координационная структура соревновательной деятельности футболистов, в соответствии с которой производился подбор средств технической подготовки. Была значительно увеличена координационная сложность тренировочных нагрузок.

Применение данной методики позволило повысить уровень развития КС и этим добиться роста эффективности соревновательной деятельности футболистов на 10-12%.

Таким образом, можно отметить, что реализация современного подхода к оценке и совершенствованию координации движений спортсменов является эффективным путем повышения их мастерства.