

2. Романов, Д.А. Научно-методические основы математизации педагогической науки и практики // Гуманизация образования. – 2009. – № 3. – С. 83-88.

3. Рукопашный бой : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 116 с.

Контактная информация: mitin_evgenii@mail.ru

УДК 796.42

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЮ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

Хань Чао, аспирант,

Хао Цзюнь, аспирант,

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Оптимизация состояния готовности атлетов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является актуальной задачей теории и практики спорта. Результатам экспериментальной проверки технологии формирования готовности метателей копья посвящена данная статья.

Ключевые слова: подготовленность, реализация подготовленности, общая готовность, специальная готовность.

FORMATION OF THE READINESS FOR COMPETITION OF SPEAR THROWERS

Han Chao, the post-graduate student,

Hao Tszjun, the post-graduate student,

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

Annotation

The optimization of readiness state of athletes at a stage of direct preparation for competitions is an actual problem of the theory and sports practice. The given article is devoted to the results of experimental check of technology of readiness formation among the spear throwers.

Keywords: readiness, readiness realization, general readiness, special readiness.

Реализация подготовленности в главных соревнованиях сезона является системообразующим фактором процесса подготовки в спорте. Анализ выступлений сильнейших спортсменов мира на главных соревнованиях сезона (Олимпийские игры, первенства Мира, Европы и т.п.) показывает, что только 20-25% их них показывают лучшие результаты на главных для себя соревнованиях. Разрешение вопросов оптимизации состояния готовности атлетов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является актуальной задачей теории и практики спорта.

Для понимания сущности готовности спортсмена к соревнованию необходимо различать готовность и подготовленность. Подготовленность достигается в процессе многолетней спортивной подготовки [3]. Подготовленность в скоростно-силовых видах спорта определяется уровнем сформированности таких двигательных качеств, как сочетание силы и скорости движений, двигательных навыков точного, быстрого и сильного осуществления броска, равновесие, гибкость, выносливость, [4-8]. Готовность к соревнованиям – это оперативное состояние спортсмена, способствующее полному проявлению его подготовленности, то есть реализации всех его способностей в конкретном соревновании.

Особое значение имеет решение проблемы формирования соревновательной готовно-

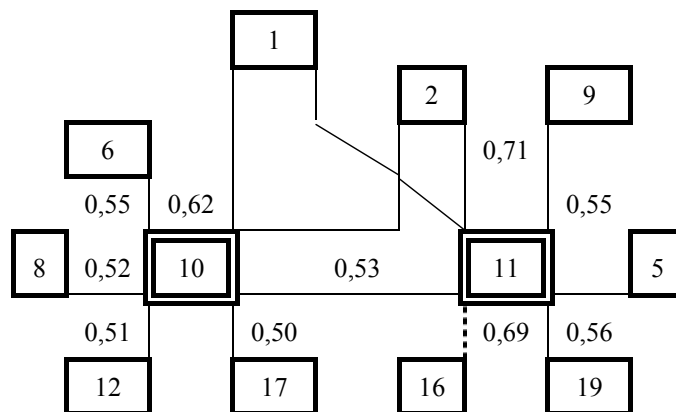
сти имеет в таких сложно-координационных видах спорта [8], к которым относится метание копья.

Специфика целостного упражнения в метании копья обусловлена, во-первых, необходимостью набора максимальной скорости в разбеге, выполнения обгона снаряда в условиях лимитированного пространства в процессе разбега, что требует высокой скоординированности всех звеньев тела. А, во-вторых, – необходимостью без потери скорости приобретенной в разбеге, эффективно выполнить финальное усилие, придав тем самым а) оптимальное положение копья в пространстве относительно сагиттальной оси, б) максимальную скорость вылета копья и в) оптимальные углы вылета и атаки. Эти показатели в конечном итоге определяют дальность полета снаряда. В метании копья, как ни в каком другом виде метаний кроме метания диска, исключительное значение имеет положение снаряда в пространстве «попадание в снаряд». За счет скоростно-силовых качеств метатель не сможет компенсировать подобные технические огрехи без ущерба для дальности полета снаряда. Вот почему китайские специалисты обращают особое внимание на техническую и психологическую подготовку метателей копья. Для метателей копья чрезвычайно актуальным является формирование «чувства снаряда» на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Следует выделять общую готовность к соревнованиям, которая определяется потенциальными состояниями, и специальную, ситуативную, которая определяется актуальными состояниями [2]. Общая готовность имеет длительный и устойчивый характер. Специальная (частная) готовность – это временное состояние, определяющее эффективность конкретной деятельности.

Показатели общей готовности как устойчивые характеристики, информативны в течение длительного времени и обычно регистрируются в процессе подготовки к соревнованию в течение предсоревновательного мезоцикла. Показатели специальной готовности наиболее информативны за 1,5 – 2 часа до начала состязаний.

Для отбора характеристик готовности нами использовались литературные данные, которые были апробированы на уровень корреляции со спортивным результатом (Рис.).



Условные обозначения: 1 – мотивация достижения, 2 – самообладание и выдержка, 9 – целеустремленность, 5 – отношение к соперникам, 6 – выраженность «Чувства снаряда», 8 – ощущение физической силы, 12 – активность, 16 – тревожность, 17 – уверенность, 19 – сосредоточенность и концентрация, 10 – результат метания, 11 – стабильность результата метания

Рис. Взаимосвязь показателей готовности и успешности соревновательной деятельности метателей (n=136)

Таким образом, результат метания в большей степени определяется двигательной, мотивационной [7] и эмоциональной специальной готовностью спортсменов: чувством физической формы, стремлением к успеху, оптимальным эмоциональным состоянием перед соревнованием. Стабильность результата обеспечивается мотивационными и волевыми характеристиками, отношением к соперникам в структуре общей

готовности, регуляторными и эмоциональными характеристиками специальной готовности метателей. Основными характеристиками, влияющими на успешность и стабильность результата в метании снаряда, выступают стремление к достижениям в сочетании с самообладанием и выдержкой.

Технология формирования готовности включала в себя два блока. Первый блок направлен на формирование общей готовности, второй блок был ориентирован на формирование специальной готовности.

Для повышения двигательной готовности метателей использовались упражнения, направленные на развитие «чувства снаряда» и сенсомоторной дифференцировки усилий и ускорений, ощущения физической силы. Для решения данной задачи нами был применен модифицированный комплекс упражнений, разработанный Григорьянцем И.А. [1]. В комплекс вошли следующие техники. Это выполнение отдельных соревновательных действий и элементов метания, а затем всего броска на оценку в присутствии зрителей, причем оценку осуществляет тренер и другие присутствующие лица. При этом тренер анализирует действия спортсмена, обосновывает свою оценку и формирует у спортсмена установку на уверенность в себе, подчеркивая позитивные аспекты выполнения действий.

С целью повышения уровня развития различительной сенсомоторной чувствительности и «чувства снаряда» в комплекс вводятся упражнения с облегченными снарядами и в измененных сенсомоторных условиях (с закрытыми глазами, в присутствии аудиальных раздражителей и т.п.). Повышение уровня осознания телесных ощущений достигается посредством анализа и проговаривания вслух спортсменом своих ощущений сразу после выполнения упражнения.

Для увеличения различительной сенсомоторной чувствительности и повышения точности выполняемых действий применялись элементы идеомоторной тренировки – упражнения на визуальное представление предстоящих действий (метания снаряда) на соревновании.

Для повышения мотивационной готовности использовались приемы внушения и убеждения. Внушение и убеждение проводилось тренером в индивидуальных беседах со спортсменами.

Для снижения чрезмерной мотивации на результат и профилактики предстартовой лихорадки, снятия высокого эмоционального напряжения использовались:

- физические упражнения циклического характера умеренной интенсивности (бег, прогулки, плавание и т.п. «в зоне комфорта»);
- формирование установки на получение удовольствия, радости от самого процесса соревнования в беседе с тренером,
- визуализация (мысленное представление) себя, выступающим на соревновании и т.п.

Для осознания собственных мотивов, рефлексии опасений использовался рациональный анализ возможных последствий победы и проигрыша с формированием безоценочного восприятия как той, так и другой ситуации.

Специальная психолого-педагогическая подготовка к конкретному соревнованию предполагает ее проведение в течение трех недель, непосредственно предшествующих состязанию. Всего за этот период проводилось 12 занятий, по четыре занятия в неделю. Общая продолжительность работы по формированию общей и специальной готовности составляет 4 месяца (Таблица).

Очевидно, что в экспериментальной группе показатели выше. Различия с контрольной группой получены по 4-м из 5-ти показателей успешности. Это объективные показатели результативности и стабильности метания, и субъективные показатели: соответствие результата планируемого как тренером, так и спортсменом, удовлетворенность метателя своим выступлением и общий уровень субъективной результативности.

Таблица

Показатели соревновательной деятельности метателей экспериментальной и контрольной групп

Показатели	Экспериментальная группа, n=24			Контрольная группа, n=29			p 0,05
	X	σ	v	X	σ	v	
Результат метания, м	50,14	7,94	15,84	38,19	10,22	26,76	<
Стабильность результата метания	2,10	0,74	35,24	4,23	1,09	25,77	<
Соответствие полученного результата тому, что планировал спортсмен	8,52	2,21	25,94	4,28	1,35	31,54	<
Соответствие полученного результата тому, что планировал тренер	7,82	2,41	30,82	5,15	1,64	31,8	<
Удовлетворенность выступлением	8,52	2,21	25,94	4,95	1,41	0,28	<
Общий показатель успешности	7,22	2,15	29,78	4,81	1,66	34,5	<

Таким образом, формирующий эксперимент показал, что применение специальных психолого-педагогических средств формирования состояния готовности метателей к соревнованию оказывает позитивное влияние, как на саму готовность, так и на успешность соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьянц, И.А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 8. – С. 22-26.
2. Лозовая, Г.В. Специфика спорта как вида деятельности // Психологические основы педагогической деятельности : материалы межвузовской научной конференции. – СПб., 2003. – С. 10-13.
3. Киселев, Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 326 с.
4. Костюченко, В.Ф. Морфофункциональные аспекты отбора и тренировки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – 2009. – С. 32-37.
5. Tataruch, R. Znaczenie zdolności motorycznych w procesie nabywania umiejętności ruchowych w grach zespołowych / R. Tataruch, D. Nawarecki // Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej – diagnostyka / red. A. Kuder, K. Perkowski, D. Śledziwski). – Warszawa : AWF, 2007. – S. 162 -165.
6. Tataruch, R. Sportsmanship of young athletes versus control group / R. Tataruch, W. Menarski // Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica. – 2007. – Vol. 37. – N 2. – P. 111.
7. Tataruch, R. Iskra J. Effects of motivation on process of training young light athletes / R. Tataruch, R. Marcinow // Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica. – 2007. – Vol. 37, N 2. – P. 110.
8. Sobon, J. Próba oceny wpływu wybranych ćwiczeń na koordynację ruchową./ J. Sobon, R. Tataruch // Annales Univesitatis Mariae Curie – Skłodowska, Sectio D – Medicina. – 2006. – V. LX, suppl. XVI, N 7. – S. 171-176.

Контактная информация: valeryk45@mail.ru