

Жизнь тела, его физиология имеют удивительно целесообразное, духовно разумное устройство. Но право голоса этому разуму тела не дает ошалелый разум горделивой культуры. В разумном устройстве человека есть не только прагматичный рассудок, абстрактно-отчужденный разум, но и умный свет сердечной интуиции. Тот свет различения жизненного интереса, который струится из горящего сосредоточия нашего существа. От чего же может трепетать и гореть неугасимым желанием жизни это сосредоточие человека – сердце человека? Только из произошедшей, или происходящей встречи человеческого Я с Божественным Ты. Огонь любви к Богу может зажечь в сердце человека неугасимый огонь жизни и породить силу здоровья.

В феномене духовного здоровья есть мистический, таинственный момент, благодаря которому и свершается чудо обретения здоровья обреченного на смерть человека. Но это уже иной не философский разговор, а теологический.

Ковель С.Г. (БНТУ, г. Минск)

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТЕ

Общее понятие целевой точности включает в себя два различных понятия, поэтому в спортивных исследованиях пользуются краткими понятиями: точность попадания и точность процесса выполнения [1].

Особенностью точностных движений является наличие их результирующего эффекта [1]. Каждое движение является целевым и направленным на решение определенной двигательной задачи. Особенности двигательной задачи и способы ее реализации определяют различия в характере точностных движений [2, с.147]. Кроме «смысловой структуры» (направленности на выполнение двигательной задачи) движение включает в себя и «двигательный состав» (способ реализации данной задачи).

Выбор наиболее рациональных способов выполнения приемов позволяет шире раскрыться способностям спортсмена точно поражать цель. Совершенствование техники, обусловленной биомеханической целесообразностью, учет игровых ситуаций позволяют достигнуть наибольшего эффекта.

Техника точностных мгновенных движений характеризуется специфической их организацией. Считается, то человек выполняет действие наиболее точно, когда конечность (например, рука) движется в определенных чаще всего привычных условиях. Однако в спортивных играх, единоборствах

очень редко встречаются дважды точно повторяющиеся условия. Создание стандартных условий наиболее благоприятных для точности работы рук определяется действиями всех других частей тела, в основном ног и туловища. Как правило, технико-тактические приемы целесообразно выполнять в нестандартных, игровых ситуациях, сходных с соревновательными по психической напряженности. Например, введение конкурентного стимула, тренировочные турниры, тренировочные задания с обязательным выполнением максимального числа бросков в корзину, игры, бои на счет, моделирование окончания решающего периода, поединка, сета, встречи [3].

Целевая точность в определенной мере связана с развитием физических качеств, обуславливающих выполнение данного двигательного действия. Ряд исследователей отмечает взаимосвязь развития целевой точности от уровня развития физических качеств [4 и др.].

Можно перечислить много различных технических приемов, эффективное выполнение которых практически невозможно, если спортсмен не обладает достаточным уровнем физической подготовленности. Например, нападающий удар в волейболе не может быть эффективным без развития прыгучести в необходимой для этого мере [5].

Педагогические эксперименты показали, что сопряженный метод развития физических и координационных способностей, обучение технико-тактическим действиям с одновременным развитием координационных способностей заметно повышает их и улучшает психофизиологические функции (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров, быстроту и точность сложных двигательных реакций и др.), повышает уровень развития самих физических качеств. Наибольшими возможностями для одновременного развития координационных и физических способностей обладают комбинированные упражнения, эстафеты, спортивные игры [6, с.71].

Совершенствование технического мастерства в многолетней тренировке спортсменов заключается в поиске и освоении рациональных двигательных действий, важнейшим показателем которых является точность выполняемых приемов. Уровень и эффективность развития целевой точности во многом зависит от умения управлять тренировочными нагрузками, направленными на повышение точности двигательных действий во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: в отдельном упражнении, серии упражнений, уроке, в цикле занятий и т.д. Приведенные данные свидетельствуют о тренируемости целевой точности.

Таким образом, необходимость изучения проблемы совершенствования двигательной координации спортсменов, которая представляет один из наиболее перспективных подходов в решении задач повышения их спортивного мастерства очевидна. Вопросы исследования точностно-целевых движений спортсменов различных видов спорта и спортивной квалификации; поиск и экспериментальное обоснование методики, повышения ЦТ; изучение оптимальных параметров нормирования нагрузок в подготовки спортсменов с определением исходных величин нагрузок, темпов и периодичности их прироста в тренировочных циклах не теряют своей актуальности. Поскольку нами не были обнаружены такие данные в научно-методической литературе, то поиск и научное обоснование теоретических и методических подходов, направленных на повышение точностно-целевых движений в спорте является определяющим направлением наших дальнейших исследований.

#### Библиографический список

1. *Гинзбург, Г.И.* Критерии точности попаданий и методы их расчета / Г.И Гинзбург // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта.– Мн.: Вышэйшая школа, 1979.– Вып. 9.– С. 68.
2. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры.– М.: Физкультура и спорт, 1991.– 430 с.
3. *Зацюрский В.М., Голомазов С.В.* Точность двигательных действий: Учеб. пособие для студентов институтов физической культуры.– М.,1979.–26 с.
4. *Семкин А.А., Титиевская Р.Л.* Возрастно-половые различия пространственной точности движений и скоростно-силовых показателей у школьников 13-15 лет // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы конф. по итогам науч.-исслед. и учеб.-метод. работы за 1994 г. / АФВ и С Респ. Беларусь.– Мн., 1995.– С. 26–27.
5. Экспериментальное исследование целевой точности в условиях дефицита времени // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник / Ивойлов А.В., Брегер М.И. и др.– Мн.: Вышэйшая школа, 1977.– Вып. 2.– С. 14–16.
6. *Лях В.И.* Координационные способности школьников.– Мн.: Полымя, 1989.– 148 с.