

1. Козина, Ж. Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра. наук по ФВС: 24.00.01. – Киев: Олимпийский и профессиональный спорт, 2010. – 45 с.
2. Максименко, І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. ... д-ра наук з ФВС: 24.00.01. – Київ: Олімпійський та професійний спорт, 2010. – 44 с.
3. Руководство по управлению инновационными проектами и программами: т. 1, версия 1.2 / пер. на рус. язык под ред. С. Д. Бушуева. – Киев: Наук. мир, 2009. – 173 с.
4. Сахновський, К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней подготовки. / К. П. Сахновський. – Київ : Олімп. л-ра, 1997. – 58 с.
5. Сидорчук, С. А. Дифференцирование нагрузки высококвалифицированных гандболистов в базовом мезоцикле подготовительного периода : автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04. – Краснодар: Кубанский ГУФКСиТ, 2012. – 24 с.
6. Сущко, Р. О. Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа: автореф. дис. ... канд. наук з ФВС: 24.00.01. – Київ: НУФВСУ, 2011. – 24 с.
7. Тхорев, В. И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования: автореф. дис. ... д-ра нед. наук / В. И. Тхорев; Кр.ГИФК. – Краснодар, 1999. – 50 с.
8. Тюленков, С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.
9. Шинкарук, О. А. Концепция формирования системы подготовки, отбора спортсменов и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 4. – С. 144.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЗА СЧЕТ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИКЛАДНОЙ АЭРОБИКИ

Ушакова Н.А., Ушакова И.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Аналитическое обращение к действиям идентификации (от лат. *identificare* – отождествлять) таким как опознание, распознавание сличение чего либо, мотивируется поиском новых педагогических методик раскрытия возможностей, задатков, потенциальных возможностей спортсменов. Основные процедуры идентификации – это сопоставление, сличение одного объекта с другим на основании какого-то признака или свойства, в результате чего происходит установление их сходства или различия. Распознавание влияния основных тренировочных эффектов на организм спортсменов позволяет использовать научный подход в решении использовании прикладной аэробики.

Прикладная аэробика получила свое распространение как средство в подготовке спортсменов других видов спорта, в лечебной физкультуре и разнообразных рекреативных мероприятиях (производственной гимнастике).

В теории и методике физического воспитания термин «аэробика» рассматривается в широком и в узком значении. В широком смысле аэробика это система упражнений в циклических видах спорта связанных с проявлением выносливости (бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде, катание на лыжах, коньках и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. В узком значении – это вид двигательной активности, связанный с повышенным использованием кислорода и направленный на улучшение физической подготовленности занимающихся. Существует спортивная аэробика – это вид спорта, в котором проводятся чемпионаты мира, матчевые встречи и другие соревнования с квалификационными нормами, утвержденными Международной федерацией гимнастики (FIG).

Популистское и широко распространенное в настоящее время определение аэробики – это методики выполнения физических упражнений, при которых темп выполнения специальных базовых движений совпадает с ритмом музыкального сопровождения, непрерывно выполняемых и активно воздействующих на состояние кардиореспираторной системы.

Двигательную основу оздоровительного, спортивного и прикладного видов аэробики составляют общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и подскоки при соблюдении специфической хореографии как сложнокоординационной так базовых ее элементов. Оздоровительная аэробика является одним из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой, синтезирующей элементы физических упражнений, танца и музыки.

В настоящее время уровень развития технологий фитнеса в целом и аэробики в частности позволяют использовать достижения этой отрасли в спорте.

Сегодня для выполнения своих обязанностей тренеру в процессе подготовки спортсменов необходимо ежедневно перерабатывать огромное количество информации, зачастую принимать решения на основе интуиции.

Идентификация влияния на организм спортсменов прикладной аэробики и нагрузок основных систем и функциональных резервов, непосредственно обусловлена специализацией вида спорта, закономерно приводит к решению о возможности ее применения.

В теории и методике физического воспитания для реализации функциональных резервов организма используют различные средства стимуляции (потенцирования) работоспособности.

Интенсификация тренировочного процесса и реализация резервных возможностей на современном этапе нуждается в поиске новых подходов к формам организации и методикам проведения тренировочных занятий. Идентификация позволяет внедрять прикладную аэробику (применяемую с учетом требования вида спорта) для раскрытия резервных возможностей спортсменов.

Структура фитнеса включает методическое обоснование. Это отражается в появлении большого количества новых групповых программ занятий. Анализ научно-методической литературы по данному вопросу (J. Sorensen., 1974; J. Fonda, 1983; В.В. Магов, О.А. Иванова, В.В. Кохановский, 1985; Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева, Е.А. Ширковец, 1985; А.А. Виру, 1986; Н. Андерсон, 1990; Л. Купер, 1991; Л.В. Сиднева, Е.А. Алексеева, 1998; Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2000; Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц, 2000 и др.), показывает, что, во-первых, большинство этих программ очень динамичные и нагрузочные за счет своей структуры или же из-за использования различного оборудования, что предъявляет высокие требования к физическому состоянию занимающихся, и, во-вторых, все занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что способствует поднятию общего эмоционального фона занятия.

В спортивных единоборствах важными характеристиками резервных возможностей могут служить сенсорные системы организма, обеспечивающие анализ и синтез поступающей информации. У спортсменов высокого класса формируются своеобразные сенсорные комплексы, которые экономят усилия спортсмена по переработке информации, отбирая нужное и повышая эффективность обратной афферентации. Огромное воздействие на сенсорные системы оказывает работа с инструктором аэробики, когда необходимо выполнять движения, копируя и координируя хореографические элементы и связи, являющиеся структурой, последовательностью выполнения физических упражнений в занятиях аэробикой.

В циклических упражнениях (ходьба, бег и др.) фактор координационной сложности не играет столь существенной роли, как в технически сложных видах спорта (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, единоборства, спортивные игры и пр.). Совершенствование движений зависит от способности центральной нервной системы управлять пространственными, временными характеристиками движений, их сложным взаимодействием.

Формирование новых двигательных навыков, расширение ранее выработанных основывается на закреплённых, нервных связях двигательных динамических систем и зависит от накопленного фонда движений. Большое значение при этом имеет механизм обратной связи. В аэробике занятия зачастую проходят перед зеркалом, при постоянных сведениях о правильности выполнения движений инструктором. Получая по каналам обратной связи информацию о характере движений, центральная нервная система программирует сложные взаимодействия в деятельности мышц, обеспечивая изменение положений отдельных звеньев тела. Это позволяет внести коррективы в ранее освоенные движения, сформировать в нервных центрах новые программы движений.

Вместе эти факторы приводят к проявлению максимальных возможностей занимающихся, делая нагрузки близкими к спортивным.

Под влиянием прикладной аэробики происходит совершенствование функций организма с последующим диапазоном возможного совершенствования в избранном направлении специальной спортивной деятельности.

В ходе тренировки, в результате избирательного влияния физических упражнений (в зависимости от структуры движений, энергетической направленности занятий, режима работы и т. д.) полагают, что формирующая морфофункциональная система получает определенное преимущество для преодоления более глубоких изменений внутренней среды организма.

Согласно системному подходу, мобилизация резервных возможностей представляется как поиск наиболее оптимального взаимодействия процессов, где предусматривается не только качественный, но и количественный учет связей, вносящих основной вклад в расширение резервных возможностей организма.

Функциональные резервы подразделяются на локальные, системные и межсистемные. Локальные резервы, например, отдельных мышц, могут определяться их морфологическими или биохимическими свойствами, от которых будут зависеть скорость их сокращения, величина развиваемого усилия. Системные резервы об-

условливают деятельность ряда мышц, их координацию. Последняя определяется координирующим влиянием нервной системы.

Мобилизация межсистемных резервов проходит в результате сложного взаимодействия ряда систем, например, дыхательной и мышечной, что также является результатом сложной гуморально-гормональной и нервной регуляции функций. (Д.Н. Давыденко, Н.В. Зимкин, А.С. Мозухин, 1986).

Способность организма к адаптивной перестройке интенсивности биологических процессов не беспредельна. И необходим поиск педагогических методик наилучшим образом раскрывающих потенциальные возможности системы гомеостаза (биологические системы, их надежность, активное изменение функционирующих структур клеточного уровня: например, увеличения числа митохондрий, ускоренный синтез новых молекул белка и т. д.); методик «ответа» приспособительной реакции с «временной синхронизацией» т. е. с повышением взаимодействия между действием внешнего фактора и ответной реакцией на него. (А.А. Виру, 1988).

Использование сложнокоординационного фитнеса или прикладной аэробики в процессе оптимизации тренировок для специализаций, требующих функциональных, координационных и психологических решений, способно обеспечить «проблемное пространство» отрасли некоторых видов спорта. Под термином «проблемное пространство» понимается не просто физическое пространство, а ассоциированные с проблемой стереотипы сложившихся методик подготовки спортсменов. Проблемное пространство определяется всеми элементами объективной, субъективной природы, в которые входят также отношения, ценности, восприятия и убеждения.

Для того чтобы решить проблему, необходимо найти «пространство решений». Пространство решений содержит альтернативы и ресурсы, позволяющие преодолеть, преобразовать проблему или избежать ее.

Основной принцип поиска «пространства решений» заключается в том, что проблему невозможно решить с помощью того же мышления или той же «карты мира», которые ее создали. Общая задача эффективного решения проблем заключается в том, чтобы найти способ мышления, методику тренировки не идентичные тем, с помощью которых создана проблема (застой результативной подготовки в некоторых видах спорта на фоне постоянно возрастающей конкуренции). В нашем случае есть надежда, что использование прикладной аэробики приведет к «пространству решений», которое, по меньшей мере, обеспечит необходимым расширением кругозора при выборе методик развития и совершенствования физических качеств (4).

1. Международный научно-практический междисциплинарный журнал «Рефлексивные процессы и управление». – 2005 г. – № 2.

2. Международный научно-практический междисциплинарный журнал «Рефлексивные процессы и управление». – 2006 г. – № 1.

3. Пископель, А. А. Подвижник и мыслитель / А. А. Пископель, Г. П. Щедровицкий // Познающее мышление и социальное действие. – М., 2004.

4. Дилтс, Р. Моделирование с помощью НЛП / Р. Дилтс.

5. Волков, В. М. Резервы спортсмена: метод. пособие / В. М. Волков, А. А. Семкин. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993.

ТЕХНОЛОГИЯ НАПРАВЛЕННОГО НАБЛЮДЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ И ПОДГОТОВКЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Ушакова Н.А., Ушакова И.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Умение наблюдать за действиями соперника и разрабатывать планы предстоящих поединков не возникает само собой. Оно формируется в процессе обучения.

Само обучение в технически сложном виде спорта с присущей ему специфической техникой, тактикой, таком как фехтование, невозможно без наблюдательности, усидчивости, сознательности, внимания к показам, объяснениям тренера, доступности материала подготовке спортсменов.

Доступность обучения – это согласование материала, форм методов обучения с возможностями юных фехтовальщиков, уровнем их развития, видом мышления: наглядно-действенный, наглядно-образный, словесно-логический [2].