

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].

Доступность должна обеспечиваться доходчивостью материала. Тренерская задача – подобрать, организовать соответствующие пониманию спортсмена задачи урока, сделать акценты методических указаний.

Для того чтобы понять и выполнить сказанное тренером, ученик должен иметь соответствующую установку, «общий язык» с тренером к восприятию специализированной информации. Установка, подсказка должна вызывать в сознании фехтовальщика образ, который поможет ему почувствовать правильное движение, как бы по ассоциации «ухватить» чувственный компонент действия. Необходимость постоянных напоминаний и их доступность заставляют тренера быть более терпеливым по отношению к спортсменам, говорить понятно и убедительно.

Способность воспринимать «на слух» может быть только при развитии совестно-логического мышления. Это связано со зрительной памятью спортсмена, развитием пространственного поля, сформированного понимания сути фехтовальных фраз, представляемости ситуаций боя.

Наглядность играет большую роль в процессе обучения, так как зрительные восприятия значительно совершеннее слуховых.

Показ упражнений, приемов боя, просмотр соревновательных боев, рисунков, с разбором техники, разбор кинокольцовок и просмотр кинофильмов значительно ускоряют процесс обучения, помогают лучше овладеть техникой приемов и тактикой фехтования, при должном внимании тренера к организации наблюдений.

Наглядность в фехтовании влияет на повышение функциональных возможностей, так как при совместных занятиях менее подготовленный спортсмен смотрит на более подготовленного и подражает ему, а во время боя в «контрах» – в парных упражнениях – более слабый подражает сильному, противостоит ему, проявляет большие усилия и действует в темпе и ритме партнера.

Наглядность в обучении оставляет глубокий след, который закрепляется с первых попыток мышечного движения, увеличивается с каждым повторением и совершенствуется всю спортивную жизнь.

Однако в фехтовании одного показа образцовой техники еще недостаточно, надо осмыслить назначение приема, его тактическое значение.

В дальнейшем необходимо развить у занимающихся наблюдательность, способность быстро видеть, понимать, ориентироваться в различных боевых ситуациях и противодействовать замыслам противника, осуществлять оперативное наблюдение.

Оперативное наблюдение – это вид наблюдения, проводимый фехтовальщиком во время поединка на фоне активной технико-тактической деятельности.

Таким образом, значимость наглядности сводится не только в основополагающие принципы дидактики, но и фехтования в частности.

Принцип наглядности повышает активность занимающихся и их интерес к совершенствованию, содействует более прочному овладению боевыми навыками.

Принцип сознательности также основополагающ и играет большую роль в воспитании активного, осмысленного отношения фехтовальщика к своей подготовке. Он содействует проявлению высокого спортивного трудолюбия, углубленному изучению теории, техники, тактики и методики фехтования, приучает к наблюдательности, самостоятельности в анализе своих и противника действий [3].

В работе тренера обучение фехтовальщиков наблюдению как способности выделять существенное в действиях противника и понимать их смысл может осуществляться на первых же этапах занятий по фехтованию: в процессе просмотра и анализа учебно-тренировочных и соревновательных боев, а также при самостоятельном ведении спортсменами тренировочных поединков.

В зависимости от возраста, пола и уровня квалификации тренер по-разному организует этот процесс [2].

Сначала осваивается *наблюдение со стороны*. Изучение конкурентов – одно из основных правил повышения тактического мастерства фехтовальщиков. Оно начинается с наблюдения за тренировочными и соревновательными боями. Задача – просмотреть большее количество боев с различными противниками кого-то из бойцов. Внимание спортсмена акцентируется на отдельных действиях, движениях и ситуациях их применения. Очень важным является совместный этап наблюдения тренера и спортсмена – когда тренером даются комментарии, пояснения, вырабатывается понимание учеником специализированной терминологии. В свою очередь, рассуждения наблюдающего ученика или группы помогают тренеру понять, насколько хорошо его подопечные понимают фехтование, наблюдательны, способны сами создавать тактическую картину боя.

В процессе наблюдений обычно оцениваются результативность действий и частота их применения, выявляются типичные ошибки, излюбленная дистанция, особенности подготовки, определяется манера боя.

Размышляя над ответами, возникающими при наблюдении поединков соперников, происходит понимание смысла фехтовальных действий. Наблюдение – это первый шаг понимания тактики!

«Технология направленного наблюдения».

1. Одну из несложных форм организации наблюдения со стороны можно организовать как игру «Большельщики»:

Тренер и группа юных наблюдателей просматривают и анализируют поединок двух фехтовальщиков. Группу можно разделить на две подгруппы: одна анализирует действия одного соперника, а другая – другого.

Наблюдение – это первый шаг. Выполняя его, фехтовальщики стремятся ответить на вопрос, что применяет противник в бою (или в боях), как он это выполняет и с какой целью. Второй – вопросы, которые тренер поставит после боя.

Формирование умения наблюдать связано с некоторыми исходными посылками.

1) научиться наблюдать и разгадывать действия противника значительно легче тогда, когда в сознании спортсмена существует определенная схема, фиксация внимания, в соответствии с которыми анализируется поведение противника;

2) процесс обучения следует начинать с анализа простых и стандартных тактических ситуаций, с разбора типичных действий и реакций соперников;

3) задача спортсмена не только в разгадывании намерений противника, но также в принятии соответствующего решения, как противодействовать его намерениям;

4) спортсмен должен учиться запоминать характерные моменты поединков, положений и действий противников. Такое запоминание помогает сразу адаптировать план боя под себя;

5) фехтовальщики должны учиться на бумаге составлять «портрет» противника и планы борьбы с ним. Тогда позднее, при подготовке к соревнованиям, они смогут «освежить» в памяти образ противника и план ведения поединка.

Конечно, чаще мы услышим: «Я все и так запомню!» – но это не станет знанием, так как лишено анализа в должной степени.

б) фехтовальщики учатся наблюдать за изменениями поведения противника во время боя, не снижая, а наоборот, повышая эффективность своего фехтования.

Процесс наблюдения целесообразнее разбить на два, можно три этапа.

Первый – это вопросы, которые тренер будет ставить наблюдателям во время поединка (поединок или его видеозапись можно постоянно останавливать для анализа). Второй – вопросы, которые тренер поставит после боя. Анализируя различные эпизоды поединка, можно ограничиться двумя-тремя вопросами, можно найти другие вопросы – вопросы второго этапа, которые тренер задает после боя. Самостоятельное задание, или третий этап, когда наблюдателям дается задание составить план боя с тем противником, действия которого он наблюдал.

2. «Портрет»:

Ученик или группа учеников просматривают несколько поединков одного фехтовальщика, а затем по предлагаемому шаблону (или без него) создают боевой «портрет».

Процесс обучения следует начинать с анализа простых и стандартных тактических ситуаций, с разбора типичных действий и реакции соперников. И необходимо дать наиболее полную характеристику соперника и план противодействия ему.

С ростом уровня квалификации спортсмена значение наблюдения нельзя недооценивать.

Процесс подготовки фехтовальщика от новичка до мастера высокой квалификации подчинен, по сути дела, одному: активному приспособлению всех систем организма фехтовальщика к соревновательным воздействиям.

Приспособление происходит в условиях постепенного усложнения ситуаций, моделирующих различные компоненты соревновательных взаимодействий по цепочке: конфликт – стресс – адаптация [2].

Известный психофизиолог П.В. Симонов разработал информационную теорию эмоций. Ссылаясь на нее, можно предположить сложность в обучении в связи с переживанием личности (спортсмена, ученика) вызванными несоответствием потребностей с той информацией, которая необходима для их удовлетворения.

Существует, «загорается потребность» в обыгрывании противника (это может быть кто-то конкретный, или особенность ведения боев с соперниками определенной школы, леворуких и т. п.) а с ней начинается поиск информации как ее удовлетворить. Наблюдение способствует приобретению тактических знаний и специализированию проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти), результатом которых явится формирование тактических умений. Кроме того, наблюдение носит непрерывный характер, как и совершенствование целостного представления о фехтовальном единоборстве (собственной доктрине). Формируется самоидентификация, индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей повышения достижений в соревнованиях.

Чем выше потребность в достижении или получении чего-либо и меньше информации о том, как этого достичь, тем выше неопределенность и, соответственно, больше негативные эмоциональные переживания. Что будет сказываться замешательством в бою, потерей контроля, боевой ориентировки, дополнительным стрессом для спортсмена.

Наглядно формула эмоций конфликт – стресс выглядит так:

$$\mathcal{E} = \Pi (I_{\text{сущ.}} - I_{\text{необ.}}),$$

где \mathcal{E} – сила или величина эмоций (положительной или отрицательной); Π – потребность в достижении или обладании (она может быть выражена, например, в баллах: от 0 – отсутствия потребности, до 10 – максимальная); $I_{\text{существующая}}$ – информация, которая есть в распоряжении человека (от 0 и выше, индекс может быть больше 100 %, если информация в избытке); $I_{\text{необходимая}}$ – информация, необходимая для достижения или обладания (она может быть принята за 100 %).

Итак, чем выше потребность и меньше имеющейся в распоряжении человека информации о том, как ее удовлетворить, тем выше отрицательное эмоциональное состояние (стресс). И наоборот, если потребность равна 0, или в распоряжении человека есть вся необходимая информация, то весь процесс протекает без каких-либо чрезмерных эмоций и лишней напряженности (например, заученные действия рабочего на конвейере).

Результаты многочисленных психофизиологических исследований человека свидетельствуют, что в нейронных сетях мозговой оболочки по мере его обучения и тренировки образуются образцы – эталоны стандартных ситуаций. В результате отбор и обработка движений и действий противника в бою происходит значительно быстрее, многие тактические ситуации становятся для спортсмена достаточно простыми.

Значит, чем более опытен и грамотен фехтовальщик, чем насыщенней образы различными «заготовками», тем раскованней он в ведении поединков. Это позволяет ему успешно предотвращать момент и характер активных действий противника и проводить свои намерения.

На этапе высшего спортивного мастерства наблюдение со стороны служит дополнительной интеллектуальной работой и организуется в виде теоретических занятий, которые поднимают на небывалую высоту роль сознательности, активности и самостоятельности в познавательных условиях обучаемых.

Теоретические занятия занимают самостоятельное место в недельных циклах тренировки фехтовальщиков только в условиях сбора. Включают они обычно разбор боев и тактики ведения поединков наиболее часто встречающихся (или предстоящих) противников (команд). Кроме того, целесообразен анализ эффективности используемых средств и методов проведения учебного процесса, выполнения заданий на самостоятельное совершенствование и реализацию тактических установок в условиях соревнований и др. Выполнять работу по наблюдению совсем не просто, однако это позволяет формировать, идентифицировать стержень индивидуального стиля деятельности. [1]

1. Спортивное фехтование: учебник для вузов физ. культуры / под ред. Д. А. Тышлер. – М.: ФОН, 1997. – 389 с.
2. Турецкий, Б. В. Обучение фехтованию: учеб. пособие для вузов / Б. В. Турецкий. – М.: Академический проект, 2007. – 432 с.
3. Булочко, К. Т. Фехтование / К. Т. Булочко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 428 с.

К ВОПРОСУ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ МУЖСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПОЛЕСГУ ПО ФУТЗАЛУ

Филипский А.Ю., Кравченко А.А.,
Полесский государственный университет,
Республика Беларусь

Актуальность исследования

Сложность решения проблем развития спорта среди студентов, обучающихся в УВО, обусловлена, с одной стороны, имеющейся у них разной квалификацией, постоянным обновлением состава игроков в команде, связанных со сроками обучения и индивидуальной заинтересованностью в занятиях избранным видом СПС, а с другой – необходимостью формирования предпосылок и условий (организационных, методических, материально-технических и др.) у самого высшего заведения. Решение данных проблем может значительно улучшить эффективность подготовки спортсменов высокого класса и в условиях высшего учебного заведения.

Среди многочисленных видов спорта, культивируемых в УВО, футзал (футбол в залах) завоевывает все большую популярность среди студентов. Это действенное средство физического воспитания, достижения высот спортивного совершенствования, выполнение спортивного разряда, расширения контактов. Так, с 2009 по 2011 г. мужская сборная команда студентов ПолесГУ участвовала и в Кубках Республики Беларусь, а в 2010 г. – в чемпионате страны по футзалу в высшей лиге.