

5. Хватка ракетки, ее разновидности. Основная стойка теннисиста. Игровые зоны и перемещение возле стола. Содержание заданий СКР во II семестре составляли следующие вопросы:

1. Потребности, мотивы и интерес к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи (характеристика понятий, особенности личностной мотивации).

2. Факторы здорового образа жизни юношей и девушек (рациональный режим дня, сбалансированное питание, необходимый объем двигательной активности, профилактика заболеваний, стойкость к стрессам, отсутствие вредных привычек).

3. Особенности трудовой деятельности и требования к физической подготовленности специалистов избранного профиля (профессионально-прикладная физическая подготовка).

Уровень знаний студентов по вопросам теории и методики специальной физической подготовки в настольном теннисе оценивался ответами на следующие вопросы:

1. Настольный теннис – олимпийский вид спорта, программа соревнований, страны-лидеры, сильнейшие теннисисты Украины, мира, Европы.

2. Содержание подготовительной части учебно-тренировочных занятий (разминка теннисиста).

3. Специальные средства и методы совершенствования техники и тактики игры в настольный теннис (подачи, удары, двусторонняя игра). Перемещение и правила игры в парных разрядах.

Оценки, полученные в результате выполненных семестровых контрольных работ, являлись важным компонентом в общей зачетной оценке студентов и стимулировали их к самостоятельному изучению этих вопросов в специальной литературе и сети Интернет.

Таким образом, перспективным вектором исследований в данном направлении следует считать разработку педагогической технологии преподавания основ теории и практики избранного вида двигательной активности с учетом гендерного фактора и уровня спортивной подготовленности студентов.

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис: учеб. пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.

2. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.

3. Зінченко, В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посібник / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – Київ: НАУ, 2011. – 152 с.

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УРОКАХ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ФЕХТОВАНИЯ

Н.А. Ушакова, И.В. Ушакова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Реалии и возможности для массового систематизированного занятия фехтованием, характерные для советских времен, уже стали историей. Поэтому назрела необходимость совершенствования существующих методов тренировки фехтовальщиков для продуктивного использования научно обоснованных средств индивидуализации технико-тактической подготовки.

В статье приводятся педагогические средства и методы, предлагаемые отечественными специалистами, известные в специальной литературе и используемые в тренировочном процессе фехтовальщиков высокой квалификации. Предлагаются основные методические подходы, используемые ведущими мировыми тренерами при проведении индивидуальных уроков с двух рук.

Пространственная точность и быстрота выполняемых во время боя движений как составляющие соревновательной деятельности имеют прямое отношение к проявлению психомоторики фехтовальщика и к двигательному обеспечению реализуемых на фехтовальной дорожке намерений. Поиск момента для активных действий во время боя и их реализация во многом обеспечивают уровень владения приемами нападения и обороны.

Природная быстрота двигательных реакций и принятия решений вряд ли может быть причислена к составляющим мастерства фехтовальщика. А вот уровень ее специализированности является верным признаком того, что спортсмен обладает определенной суммой навыков, относящихся к мастерству. Иными словами, двигательные реакции, многократно реализуемые в структуре характерных для фехтовального поединка движений, становятся специализированными и их уровень определяет мастерство спортсмена. Также мастерство фехтовальщика проявляется на высоком уровне «представляемости» (преднамеренного проецирования) – способности направлять оружие к поражаемой поверхности с учетом противоборства противника, с молниеносной

оценкой степени риска в момент принятия решений и провоцированием противника на ожидаемые действия, полученные в результате подготавливающих действий.

Внимание фехтовальщика, особенно его интенсивность и устойчивость, обеспечивает своевременность действий при подготовке атак и реализации защитных действий. Выдающиеся мастера клинка отличаются высоким уровнем внимания во время поединка, а хорошая быстрота в сочетании с проявлением предельной интенсивности внимания позволяют эффективно и своевременно выполнять нападение и защиты в условиях единоборства на критической дистанции. Расстояние, проходимое оружием спортсмена при эффективном выполнении защит, переводов захватов и иных действий, тесно связано со временем. И свободная ориентация в кинематике движений с различными лево- и праворукими спортсменами обеспечивает достижение преимущества во время противоборства.

Вероятностное прогнозирование как опережающая реакция на возможные действия противника отличается специализированностью у фехтовальщиков высокого класса, так как является результатом спортивного боевого опыта.

Когда речь идет о мастерстве, следует понимать что у опытных спортсменов двигательные качества «вплетены» в структуру приемов.

Можно обладать высоким уровнем быстроты, но если нет должной техники (с опережающим посылом острия оружия по кратчайшей линии, поражения, точного, экономичного по ширине и амплитуде движений клинком и гардой, поставленной работы пальцев, кисти, предплечья), быстрого действия не получится. Необходимо также совершенствовать скоростно-силовые возможности вооруженной руки и пальцев, координационные способности, особенно в условиях ближнего боя.

Координационные способности тренируются крайне сложно. И необходимо совершенствовать то, что может поддаваться результативному совершенствованию. При этом данные способности обеспечиваются за счет интенсификации выполненных двигательных переключений с максимальной специализированной скоростью, поиском момента для активных действий во время боя и реализации «заготовок», что может сократить время нанесения уколов.

Именно данная часть подготовленности фехтовальщиков носит проблемный характер.

Схема боевых взаимодействий отрабатывается в условиях индивидуального урока. Целесообразно строить с тренером в индивидуальном уроке такие модели, которые максимально приближают выполнение совершенствуемых приемов и движений к боевым условиям. Следовательно, необходимо нападать и защищаться в ситуациях максимального проявления свойств внимания, специализированных двигательных реакций, при наличии пространственной, временной и альтернативной заменяемости приемов. Достигнутый технический уровень позволяет уже в режиме совершенствования техники сопряженно реализовывать установки на специализацию тех или иных двигательных качеств и реагирований. Реализуемая в данных условиях техника не похожа на типовую, однако именно в этом и проявляется вариативность, присущая мастерам фехтования.

В сущности, процесс совершенствования сопровождается тренировочную деятельность фехтовальщика в течение всей его спортивной жизни. Суть техники фехтования – в характерном положении туловища, называемом боевой стойкой, держании оружия и владении им, перемещениях по полю боя, позволяющие с максимальной эффективностью вести бой.

Характер исходных положений, промежуточных и конечных положений вооруженной руки и туловища при выполнении атак и оборонительных действий лимитируется пространством и временем, а также ритмической структурой. Техника и тактика ведения боя с противником-левшой отличается кинематикой и динамикой движений. Трансформация техники, если оставить в стороне еще и психологический аспект – неудобного соперника, носит вполне ощутимые особенности: преодоления помехи вооруженной руки, выбора сектора нанесения укола и дистанционной адекватности.

Метод работы в индивидуальном уроке с задействованием обеих рук (когда тренер берет оружие и в правую руку имитируя противника-правшу, и затем в левую – имитируя противника-левшу) позволяет тренировать технику приемов нападения и маневрирования на фоне сопряженного воздействия и совершенствования свойств внимания, быстроты и точности двигательных реакций. За счет подобной работы сокращается время на преодоление неопределенности и скованности против предлагаемого соперника.

Моторная плотность и интенсификация предлагаемых боевых ситуаций, моделируемая тренером в индивидуальном уроке, будет максимальной.

Форма проведения упражнений на подсобных снарядах (мишенях, манекене) является традиционной, но проведение индивидуального урока с «лапой» встречается редко в тренировке фехтовальщиков.

Следует остановиться на использовании упражнений, где мишень заменяется «лапой», которую тренер может держать в одной или обеих руках. Пример подобных тренировочных упражнений приведен в книге А.Н. Пономарева «Фехтование. От новичка до мастера» (1987). Предлагаемую «лапу» можно сделать из подручного материала. Практика показывает, что выполнение упражнений с «лапой» чрезвычайно увлекательно и эмоционально. Они существенно повышают интерес к тренировке как юных спортсменов, так и взрослых.

Возможности подобных упражнений достаточно широки. Тренер, обязательно облачившись в маску, может предлагать нанести укол в «лапу» или одну из «лап». При этом цель легко и внезапно перемещается как

по горизонтали, так и по вертикали прямолинейно, диагонально, вперед и назад, что совершенствует внимание двигательные реакции фехтовальщика. При этом возможны и инструкции, требующие проявления реакций с торможением и переключением.

Возможны также и упражнения, которые выполняются в условиях, когда в одной руке у тренера оружие, а в другой «лапа». Создаются условия для тренировки целевой точности атак и ответов в ситуации переключения и срочного принятия решения в связи с изменяющимся перемещением мишени в различных направлениях, включая и учет глубины нападения.

Тренируясь таким образом, с «лапой», можно специализировать следующие двигательные и психологические свойства:

- быстроту выполнения укола из различных дистанций (дальней, средней и близкой);
- специализированную ловкость (при соответствующих установках);
- точность укола, наносимого из различных исходных положений;
- быстроту простого двигательного реагирования;
- быстроту двигательного реагирования с выбором, а также с торможением и переключением;
- специализированную выносливость.

Таким образом, «лапа» помогает в специализации важных для фехтовальщика проявлений быстроты, ловкости. Она может широко использоваться для обучения начинающих, а также как средство специальной тренировки точности уколов для квалифицированных спортсменов.

Предлагаемые педагогические средства и методы могут способствовать интенсификации тренировочного процесса.

1. Мовшович, А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру: метод. пособие / А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект; Мир, 2011. – 112 с. – (Технологии спорта).

2. Мовшович, А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка / А.Д. Мовшович. – М.: академический Проект, 2008. – 119 с. – 16 с. цв. вкл. – (Технологии спорта).

3. Тышлер, Д.А. Фехтование. Специализированная деятельность тренера в индивидуальном уроке: метод. пособие / Д.А. Тышлер. – М.: 2007. – 34 с.

4. Трипольской, Л.Г. Фехтование: учеб. пособие для тренеров; под ред. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 303 с.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Л.А. Юсупова, канд. пед. наук, доцент, М.И. Кривоплясова-Лешкович,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Хореография применяется как одно из средств гимнастики и оказывает огромное влияние, как на физическое, так и на умственное развитие ребенка.

Роль хореографии очень важна, поэтому ее стали применять на самых первых этапах физической подготовки. Занятия по хореографии включают в свои программы «школы раннего развития», начинающие активное физическое развитие ребенка уже с 3 летнего возраста. Хореография гармонично, равномерно и с одинаковой степенью активности развивает все группы мышц, в том числе и лицевых (мимика). При занятиях хореографией проще и быстрее можно отрегулировать дыхание. Да и внешне человек отличается от других людей, если он с детства занимается – походка, осанка, манера поведения, жесты более четкие, красивые, пластичные.

Стоит заметить, что новые формы гимнастики, появившиеся сравнительно недавно, – ритмика, аэробика, шейпинг – включают в себя элементы хореографии.

Занятия хореографией носят целенаправленный характер для развития основных видов памяти: наглядно-образной, эмоциональной, двигательной. Память ребенка сохраняет мышечно-двигательные образы заученных движений. Наглядно-образная память создает у него представления о форме движений, об их направлении (вправо, влево), о скорости (в каком темпе), последовательности, ритме, характере.

Занятия хореографией немислимы без музыки. От характера движений меняется характер музыкального сопровождения (возможно, и наоборот). Ребенок быстрее усваивает различные жанры музыки (вальс, полька, марш), если это подкрепляется движениями, комбинациями.

Любое занятие хореографией несет в себе решение каких-либо задач. На одном разучивается техника выполнения танцевальных элементов, на втором – танцевальные связки, на третьем развивается гибкость, на четвертом дети учатся проявлять свои эмоции и т. д.

Но наш организм – это единое целое и требует одинакового внимания к каждой из систем: костно-мышечной, дыхательной или центральной нервной системе. Такое всестороннее воздействие может оказывать комплексная хореографическая подготовка.