

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФЕХТОВАНИЮ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

*Ушакова Н.А., Ушакова И.В., Дорошкевич В.Н.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

У каждого возраста свои мотивы и свои ценности. Если для подростка ведущим мотивирующим началом выступает принцип удовольствия, для юноши – принцип власти, то для зрелого человека ведущая мотивация – воля к смыслу.

Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования. Все большее количество взрослых людей, и мужчин, и женщин проявляют интерес к занятиям фехтованием во взрослом возрасте, так как очевидна привлекательность этого вида спорта возможностью применения широкого спектра физических упражнений на основе профессионально-прикладной физической подготовки.

С использованием разнообразных видов физических упражнений профилактического и оздоровительного характера.

Считается, что наиболее сложные в координационном плане движения должны быть освоены человеком до 10–12 лет. Однако, учитывая уровень жизнедеятельности организма в ходе возрастного развития, а именно – двух противоположных явлений: с одной стороны – угасание, нарушения обмена и функций, с другой – включение адаптационных механизмов, закрепленных в эволюции (адаптационная регуляторная теория старения), начиная с третьего десятилетия возможно успешное освоение локомоций фехтовального спорта с учетом специфики физического потенциала человека [1]. Locomotions – движения, направленные на перемещение собственного тела в пространстве (плавание, ходьба, бег, прыжки, ползание, полет и т. п.).

Обучение двигательным навыкам в зрелом возрасте связано с некоторыми особенностями психофизиологического характера. Имеется достаточно большой двигательный опыт, на основании которого возможно успешное образование новых нейромышечных связей.

Современное фехтование – достаточно сложный в техническом плане вид спорта, требующий высокого уровня развития координационных способностей, быстроты движений, скорости реакции, хороших психофизиологических качеств.

Однако занятия фехтованием доступны для возрастных «начинающих», так как имеются возможности реализации не только их личности как победителя (хотя бы над самим собой), но и как спортсмена. Даже не обладая большими физическими способностями, за счет удачно подобранного для каждого занимающегося технико-тактического минимума возможно успешное ведение поединков.

Для успешного ведения поединков техническая подготовленность является одним из важнейших условий ведения состязания. Техника спортивного фехтования касается самых разных взаимосвязанных аспектов. В общем виде выделяют технику работы вооруженной руки (позиции постановки относительно поражаемых секторов, уколы, защиты, переводы, переносы, обманы) и технику работы ног (в боевой стойке, выпадах, способах передвижений). Занятия фехтованием развивают скоростные (умение проявлять сложную реакцию, совершать быстрые движения рукой, корпусом, ногами, поддерживать высокую частоту движений) и скоростно-силовые способности (выполнение выпадов), специальную выносливость, ловкость (выполнение уколов в постоянно изменяющихся боевых ситуациях, выбор оптимального действия), гибкость (проявление высокой амплитуды движений в тазобедренных, плечевых, голеностопных, лучезапястных суставах). Фехтование способствует развитию

концентрации, скорости и переключению внимания, оперативного мышления, психофизиологической устойчивости к различным «сбивающим» факторам (помехоустойчивости и др.), умения предугадывать действия соперников (антиципации), воспитанию волевых качеств, связанных с определением трудностей. Совокупность вышеперечисленных качеств создает предпосылки для профессионального роста, способствуя всестороннему развитию занимающихся по средствам проведения самих фехтовальных схваток.

Обучение технике фехтования – это сознательное формирование двигательных действий. Процесс образования двигательных навыков и их использование – сознательный процесс от начала до конца. Занимающийся постоянно анализирует свои действия. Отсюда необходимость теоретической подготовки с самого начала обучения, с тем чтобы формирование двигательных навыков осуществлялось осознанно. Более высокий уровень развития сознания в зрелом возрасте и связанная с этим способность осмысливать свои действия, анализировать выполнение различных приемов и действий, способствует более быстрому образованию двигательных навыков.

Роль тренера на этапе обучения очень велика, так как именно за ним стоит определение сильных качеств будущего фехтовальщика, их целесообразная реализация в оптимальном варианте создаваемого (осваиваемого) движения.

Создать представление в сознании занимающихся обо всех моментах обучения, от положения боевой стойки, передвижения в ней, отработки уколов на мишени, до основных понятий боевого взаимодействия соперников возможно, применяя имитационные упражнения.

Воздействие имитационных упражнений основано на создании мышечно-двигательных ощущений, что осуществляется под контролем сознания. Ведущая роль сознания в процессе становления двигательных навыков обеспечивает ускорение темпа освоения техники. Имитируя выполнение предстоящих фехтовальных действий, занимающийся помогает себе почувствовать нужный элемент спортивной техники, происходит освоение движения от периферии, от опорно-двигательного аппарата к головному мозгу. Чтобы имитация принесла максимальную пользу, необходимо видеть выполнение движения, желательно кроме этого и проговаривать их, обращая внимание на ключевые, опорные моменты в движении. Вначале, на этапе формирования первоначального действия, желательно использовать метод расчлененного упражнения. Целесообразно использование счета. Замедленное выполнение фехтовальных движений позволит преподавателю максимально корректировать движения занимающихся, что способствует наиболее точному и правильному построению двигательных представлений в сознании занимающегося. Благодаря медленному выполнению, паузам в ходе выполнения и проверке промежуточных положений также происходит максимальное подключение сознания и контроль собственных ощущений. Затем движение выполняется слитно, без разделения на фазы. Темп движений постепенно доводится до максимального. Применение имитационных упражнений в процессе обучения способствует повышению темпов освоения технических приемов и улучшению показателей техники.

Последующий этап совершенствования подготовки спортсмена также постоянно сопровождается комплексом имитационных упражнений – уколов, передвижений, боев с предполагаемым противником. Передвижения выполняются с проверкой положений корпуса, правильности постановки вооруженной руки, равномерного распределения центра тяжести, что является важными показателями эффективности проведения технических приемов – готовности к их исполнению, наличия предпосылок для успешного реагирования на действия противника.

Начальное освоение техники носит имитационный характер, в основе которого лежит сравнение себя с другими людьми (бойцами), сопоставление собственных качеств исполнения приемов с эталонами технических компонентов, взаимодействия между противниками.

Таким образом, роль имитационных упражнений в процессе обучения начинающих фехтовальщиков весьма велика, так как дает основу, представление о технике фехтования, позволяет формировать такое важное качество, как «чувство боя».

1. Физическая культура в зрелом возрасте // Новости спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fkis.ru/?id=347>. – Дата доступа: 22.02.2009.

2. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления) / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 230 с.

3. Тышлер, Д.А. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физической культуры / Д.А. Тышлер. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 240–248.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

*Шуникова Е.Н., канд. пед. наук, Дворяков М.И., доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Специалисты, занимающиеся разработкой вопросов подготовки квалифицированных спортсменов, особое внимание уделяют проблеме управления процессом спортивной тренировки. Это объясняется тем, что тренировочные программы большинства спортсменов высокого класса по количественным параметрам близки к максимальным величинам и характерны для сильнейших спортсменов мира. Поэтому актуальным является управление тренировочным процессом с помощью контроля и своевременная коррекция объемов выполняемой работы [1, 2].

Контроль физической подготовленности служит отправным моментом программирования средств и методов подготовки в системе управления тренировочным процессом. Для повышения эффективности подготовки велосипедистов высокого класса необходимо совершенствовать методику контроля физической подготовленности, которая должна органически вписаться в тренировочный процесс. Значимым аспектом контроля физической подготовленности является регулярное получение тренером и спортсменом информации о результатах тестирования с включением рекомендаций по коррекции тренировочного процесса. Важным вопросом теории тестирования спорта высших достижений является выбор тестов для контроля и проверка их на надежность и валидность [3, 4].

**Целью** работы является совершенствование методики контроля физической подготовленности высококвалифицированных велосипедистов-шоссейников. Для решения цели были поставлены следующие задачи:

1. Выявить наиболее надежные и информативные показатели физической подготовленности высококвалифицированных велосипедистов-шоссейников как элемента контроля на различных этапах годового цикла.

2. Определить динамику развития физических качеств велосипедистов-шоссейников на различных этапах годового тренировочного цикла.

Нами использовались следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методических материалов, обобщение практического опыта ведущих отечественных тренеров, изучение документации, связанной с организацией и методикой проведения тренировочного процесса велосипедистов, педагогические наблюдения, исследования в естественных условиях спортивной тренировки, педагогический эксперимент, математические методы статистической обработки полученного фактического материала. В исследовании приняло участие 23 велосипедиста-шоссейника, в том числе 7 кандидатов в мастера спорта и 16 кандидатов в мастера спорта.