

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВОСПРИЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Данилевич Д.В., Глазько А.Б., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время проводится большое количество исследований, которые в большинстве случаев касаются физической и технической подготовленности спортсменов, а также планирования тренировочного процесса в плавании. Но в данный момент развития современного спорта, который характеризуется бурным ростом спортивных результатов, многие специалисты высказывают мнение о том, что совершенствование процесса подготовки спортивных резервов и мастеров высокого класса в спорте связано с поиском новых (нетрадиционных) средств подготовки. Одним из таких направлений является применение методики развития специализированных восприятий. В плавании к ним могут быть отнесены «чувство воды», чувство величины развиваемых усилий, чувство времени проплыwania дистанции. Так как до настоящего времени этот вопрос еще недостаточно изучен, есть основания полагать, что изучение данного направления может стать одним из существенных резервов совершенствования системы спортивной тренировки в спорте, и в плавании в частности.

Таким образом, целью нашей работы стало изучение особенностей проявления специализированных восприятий у пловцов различной квалификации, возраста и пола.

Были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности проявления специализированных восприятий в спортивном плавании.

2. Изучить чувство времени и величины развиваемых усилий у пловцов различной квалификации, возраста и пола.

3. Изучить способность к дифференциации мышечных усилий при плавании в полной координации у пловцов различной квалификации, возраста и пола.

Для реализации поставленных задач нами были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. При регистрации результатов исследования использовался метод протоколирования.

В протоколах регистрировались следующие показатели: временные (проплавание отрезков); пространственные; регистрация величины развиваемых усилий (динамометрия).

4. Метод контрольных стартов.

5. Динамометрия (регистрация силы тяги на суше и в воде).

6. Методы математической статистики.

На основании проведенного анализа литературных источников [1, 2] можно сделать следующие выводы:

1. Техника физических упражнений связана с многообразными ощущениями, основными из которых являются мышечно-двигательные, вестибулярные, осязательные, органические, зрительные, слуховые. На основе данных ощущений в спорте развиваются специализированные восприятия.

2. Через восприятие спортсмен получает информацию о внешних условиях, в которых происходит его деятельность, их изменениях; о состоянии внутренней среды своего организма, его изменениях в процессе деятельности. Восприятия необходимы для регуляции человеком его конкретных движений, действий, деятельности в целом. Регуляция состоит в

изменении различных компонентов двигательной деятельности по амплитуде, направлению, интенсивности, ритму, темпу, ускорению.

3. Специализированные восприятия существуют во всех видах спорта и в значительной мере влияют на формирование и управление двигательными действиями спортсменов. Их проявление является неотъемлемой частью в тренировочном и соревновательном процессе.

4. Специализированные восприятия очень специфичны, возникают и развиваются только благодаря специализированным условиям деятельности в каждом конкретном виде спорта. У пловцов по сравнению с представителями других видов спорта сложность в формировании структуры специализированных восприятий в значительной мере обуславливается спецификой работы в водной среде.

5. Специализированные восприятия слагаются из нескольких восприятий. Было определено, что к таковым в спортивном плавании следует отнести «чувство воды», чувство времени проплывания дистанции и отрезков, чувство темпа движений, чувство величины развиваемых пловцом усилий. Специализированные восприятия имеют важное значение в спортивной тренировке, однако до сих пор существуют различные мнения о количественной и качественной оценке их измерения, а также путях и методах совершенствования.

Успешное решение задачи совершенствования специализированных восприятий во многом зависит от наличия объективной методики их измерения, которая позволяла бы выявить как уровень развития, так и динамику изменения этих психофизиологических характеристик в процессе подготовки квалифицированных спортсменов.

В процессе выполнения данной работы были проведены эксперименты на спортивной группе пловцов с целью выявления особенностей и возможности проявления специализированных восприятий в исследованной группе. На основании результатов исследования можно сделать следующие выводы.

Самую высокую способность к оценке и регулированию динамических и пространственно-временных характеристик показали мастера спорта международного класса и мастера спорта. Чуть ниже способности к регулированию пространственно-временных характеристик проявляются у кандидатов в мастера спорта и спортсменов I разряда. Самую низкую способность к оценке и регулированию этих характеристик показали спортсмены II и III разряда. Что же касается оценки и регулирования динамических показателей, то спортсмены II и III разряда имеют более высокие способности, чем пловцы I разряда и кандидаты в мастера спорта. Нами было предположено, что более высокая регуляция динамических характеристик у пловцов II и III разряда может быть обусловлена двумя факторами: чувствительными периодами в развитии координационных и силовых способностей; использованием специальных средств и методов для развития специализированных восприятий в тренировочном процессе.

Исходя из данных исследования, можно также констатировать, что способности к оценке и регулированию динамических и пространственно-временных характеристик напрямую зависят от возраста: чем старше исследуемые, тем выше у них уровень проявления специализированных восприятий. Однако следует заметить, что пловцы 13–14 лет имеют высокие показатели при оценке чувства величины развиваемых усилий, что не может не указывать на высокие способности к проявлению специализированных восприятий и в более раннем возрасте.

В результате исследований, направленных на выявление способностей проявления специализированных восприятий у пловцов в зависимости от пола, выяснено, что женщины имеют более высокие сенсорно-перцептивные способности в оценке и регуляции своих движений, чем мужчины. Это может быть обусловлено тем, что женщины имеют более низкий порог раздражения, т. е. возбудимость рецепторов кожи мышц, сухожилий и других органов чувств, которые и обеспечивают развитие специфического «чувства воды».

При изучении полученных данных исследования видно, что специализированные восприятия могут быть в значительной мере присущи даже спортсменам низкой квалификации и в меньшей степени проявляться у спортсменов средней квалификации. На основании этого мы можем предположить, что данные способности могут обуславливаться генетической предрасположенностью.

На основании всего выше изложенного можно сделать однозначный вывод: пловцы высокой квалификации имеют более высокие способности к проявлению специализированных восприятий. Однако специализированные восприятия, свойственные пловцам высокого класса, могут проявляться у спортсменов более низкой квалификации.

Также в ходе проделанной работы были выработаны практические рекомендации по развитию восприятий в спортивном плавании.

Совершенствование специализированных восприятий предполагает постепенное сопоставление, контроль, дифференцировку и учет различных параметров выполняемых спортсменом действий. Субъективная информация спортсмена о выполняемых двигательных действиях должна сливаться с объективной информацией о количественной стороне движения.

При совершенствовании специализированных восприятий рекомендуется применять упражнения, идентичные тренировочным, применяемым в процессе подготовки. Однако по содержанию эти упражнения должны отличаться целевой установкой.

При совершенствовании техники плавания или повышении уровня скоростных возможностей содержание упражнений приобретает специфический характер. Внимание акцентируется на выполнении мощных рабочих движений. Если же спортсмену дается задание точно воспроизвести заданное время проплывания отрезка или определенный темп движений, его сознание должно быть занято анализом той информации о выполнении движения, которую несут те или иные сенсорные системы.

В процессе совершенствования технического мастерства используются различного рода лидирующие устройства, позволяющие задавать необходимый темп, ритм движений, а также скорость плавания.

В ходе технической и физической подготовки пловцов значительное внимание следует уделять развитию их способности к произвольной саморегуляции движений и целостных спортивных действий по параметрам пространства, времени, интенсивности мышечных движений.

Специализированные восприятия спортсмен может развивать в себе сам, если будет анализировать сложную структуру восприятий, важных для избранного вида спорта. Для этого необходимо постоянно проверять и уточнять свои восприятия в процессе тренировки. Целесообразно сосредоточивать внимание пловцов на различении слуховых, осязательных, особенно кинестетических раздражений, связанных, в первую очередь, с темпом гребковых движений, величиной прилагаемых усилий во время выполнения гребков, а также с продолжительностью работы.

Совершенствованию специализированных восприятий способствует применение идеомоторной тренировки. Визуальные и кинестетические мысленные повторения реальных движений позволяют спортсмену путем воспроизведений зрительных и мышечных движений-представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, добиться экономичного расходования энергии, оптимального режима работы мышечного аппарата.

Для совершенствования специализированных восприятий пловца можно применять следующие средства: специальные упражнения в воде; технические средства типа «лидер»; гидробуксировка, гидроканал; идеомоторная тренировка.

В планирование процесса технической подготовки пловцов необходимо включать специальные средства для развития специализированных восприятий, которые в значительной мере позволят повысить эффективность тренировочного процесса. В этом случае развитие специализированных восприятий становится контролируемым, а сам педагогический процесс управляемым.

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
2. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 593 с.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Довгалева Д.Р.,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Уровень развития спортивных танцев при постоянно обостряющейся конкуренции на международной арене ставит перед спортивной наукой задачу разработки и внедрения новых средств и методов спортивной подготовки.

Спортивная подготовка, являясь многолетним процессом, решает вопросы, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные.

Анализ и обобщение данных специальной литературы в системе подготовки спортсменов-танцоров свидетельствуют о том, что одним из основных компонентов оптимизации тренировочного процесса является разработка более совершенных путей управления процессом подготовки танцоров, и в частности одной из его сторон – процессом планирования объема и интенсивности тренировочных нагрузок с учетом объективных показателей функционального состояния спортсменов.

При этом особо важное значение приобретает текущий контроль за состоянием спортсменов, который до настоящего времени редко применяется при управлении тренировочным процессом в спортивных танцах. В частности, недостаточно используются в практике спортивной тренировки контрольные тесты, которые дают тренеру объективную оценку уровня тренированности спортсменов; мало изучены вопросы, связанные с методикой определения нагрузки на момент тренировки по показателям текущего функционального состояния и др.

Таким образом, дальнейшее совершенствование и применение наиболее рациональных методов и методических приемов для обеспечения более высоких темпов роста специальной работоспособности танцоров в процессе тренировочных занятий стало целью нашего исследования.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение тренировочной и соревнователь-