

КОЛИЧЕСТВЕННО-КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНА КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКОЙ

Д. Э. Новицкий

Белорусский государственный университет

Исторически причиной возникновения физического воспитания в обществе явилось осознание человечеством явления упражняемости (повторяемости действий) и важности имитации движений трудовой деятельности вне реального трудового процесса. Установление связи между ними послужило истоком появления подлинного физического воспитания.

В современной педагогике под физическим воспитанием понимают вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [4].

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела. Функциональная схема обучения индивида какому-либо виду деятельности изображена на рис. 15, где показано, что достижение поставленной цели осуществляется посредством теоретической и практической подготовки и отложения результатов в памяти (мышечной и умственной).

По мере прохождения этих двух видов подготовки производится тестирование, по результатам которого производится коррекция. После тестирования начинается рабочий процесс, который также является источником теоретической и практической информации с их последующей коррекцией и отложением в памяти. Рабочий процесс является главным и завершающим в достижении поставленной цели. Таким образом, физическое воспитание – это процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность [4].

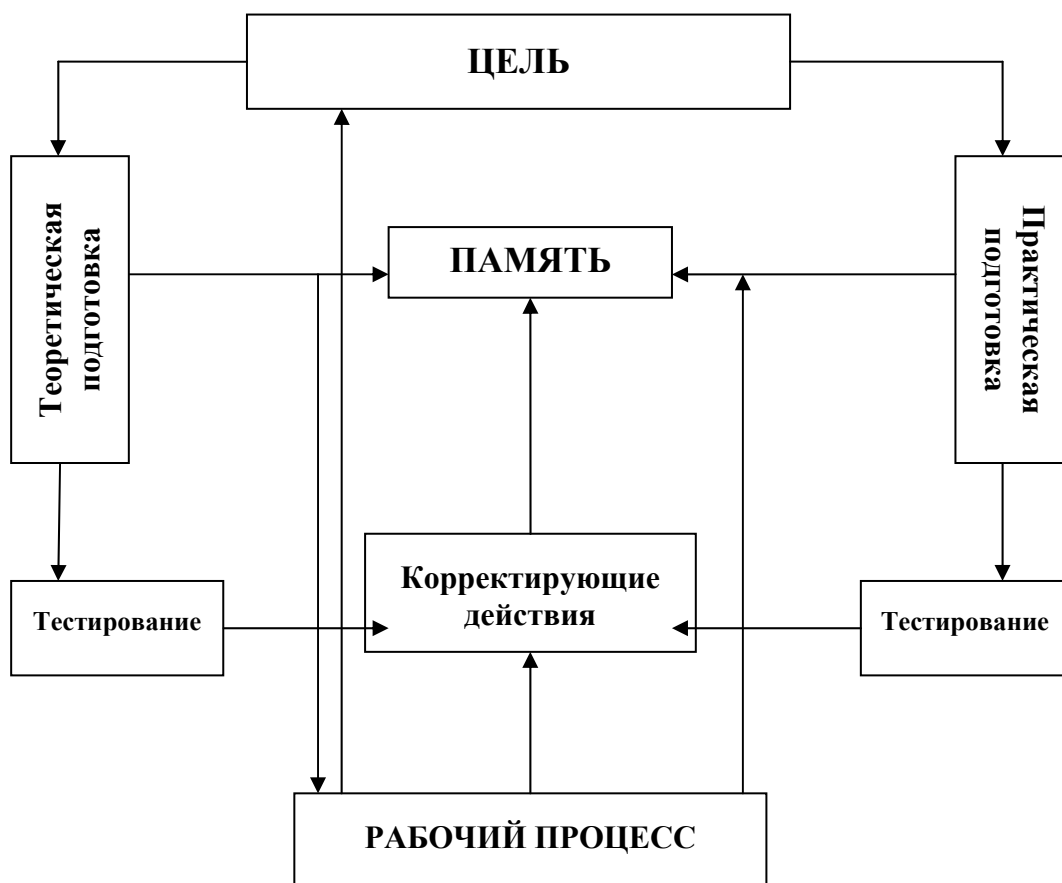


Рис. 15. Функциональная схема обучения индивиду какому-либо виду деятельности

Спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межличностные отношения и нормы, ей присущие. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (вес снаряда, соперника, дистанция и т. д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам [2].

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат – занятое место в соревнованиях – стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов. Как показали исследования, такое выражение спортивного результата по положению в спортивной таблице

в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении. При одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд неизбежно их различное положение в турнирной таблице (первое и последнее места). Даже при участии в турнире заведомо слабых команд будет выявлен (теоретически) чемпион страны, а игроки победившей команды получают право на присвоение им высокого спортивного звания. Таким образом, необходимо установление объективных показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс подготовки и осуществлять контроль [3].

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементы приемов игры (аспект тактики); быстрая и правильная оценка возникшей ситуации; эффективное применение оптимального для конкретной игровой ситуации атакующего или защитного действия (аспект техники); способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, для разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т. д. [3].

Четкие модельные показатели в количественно-качественном выражении как конечная цель системы подготовки и гарантия достижения прогнозируемого спортивного результата служат важным условием эффективного управления тренировкой спортсменов. На основании модельных характеристик устанавливаются нормативные требования по основным компонентам спортивного мастерства, результаты выполнения которых характеризуют состояние подготовленности на определенном промежутке времени и степень готовности на момент основных соревнований.

Модельные характеристики отражают «конечный результат» процесса подготовки спортсменов: для сборной страны это окончание четырехлетнего олимпийского цикла и каждого года на период основных соревнований (чемпионат мира, Европы, Кубок мира), для команд национальных лиг – сроки первенства Беларуси, для юных спортсменов – окончание этапа многолетней подготовки и каждого годичного цикла.

На основании модельных характеристик разрабатываются нормативные требования по основным параметрам подготовленности. Нормативные требования охватывают более широкий круг показателей, при этом они рассчитаны на промежутки времени между модельными уров-

ниями, т. е. в пределах годового цикла (средние циклы, микроциклы) и являются своего рода этапными модельными требованиями.

Вдумчиво принимая их во внимание, можно с той или иной степенью достоверности представить меру сходства или отличия параметров тех упражнений, которые будут использоваться в предстоящей подготовке, по отношению к параметрам модели соревновательной деятельности и обоснованно классифицировать данные упражнения, распределив их по типологическим группам и подгруппам. В первую группу войдут упражнения, вероятная степень сходства которых с элементами предстоящей соревновательной деятельности или с ее параметрами в целом – самая большая по сравнению с упражнениями других групп как по форме (технике) совершаемых действий, так и по качественным особенностям функционирования при выполнении данных действий. Только посредством упражнений этой группы можно «натурализовать», т. е. воплотить в натуре, в естественном материализованном выражении, модель целевой соревновательной деятельности. Поэтому только их в рамках предстоящего макроцикла, где будет происходить практическая реализация намеченной модели соревновательной деятельности, правомерно называть *«собственно специально-подготовительными упражнениями»*. В силу объективной необходимости они подразделяются на две подгруппы.

1. Упражнения, целостно-приближенно воспроизводящие модельные параметры целевой соревновательной деятельности (целостно моделирующие упражнения)

2. Упражнения, фрагментарно воссоздающие ее параметры (фрагментарно моделирующие упражнения). Последние приходится вводить постольку, поскольку на протяжении значительной части подготовительного периода спортсменов еще не в состоянии (не готов) практически целиком воплотить в действительность все те параметры, которые намечены в проектировочной модели целевой соревновательной деятельности, рассчитанной на новое, еще не реализованное достижение [1].

Проектировочная стадия рассматриваемого подхода завершается операциями по порядку развертывания процесса подготовки спортсмена в предстоящем макроцикле. Это особенно интегративные и непростые операции. По сути, они состоят в том, чтобы системно свести воедино все то, что получено в результате предыдущих операций конкретизированного определения целевых установок и состава средств подготовки (2.1–2.3), и возможно строго смоделировать основные тенденции ее динамики по периодам и этапам макроцикла в соответствии с объективными закономерностями и конкретными условиями ее построения [1].

Вслед за завершением модельного проектирования начинается реализация проекта, в ходе которой при рассматриваемом подходе происходит, наряду с прочим, практическое, натуральное воплощение намеченных модельных параметров целевой соревновательной деятельности на основе системного выполнения моделирующих ее упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Матвеев, Л. П.* Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л. П. Матвеев. – М. : РГАФК, 2002. – 48 с.
2. *Матвеев, Л. П.* Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М., 1997. – 280 с.
3. Спортивные игры: техника, тактика обучения : учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 520 с.
4. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 480 с.

УЧЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА

Д. Э. Новицкий, А. А. Парфианович, О. Т. Петюлевич

Белорусский государственный университет

Знания тренера об особенностях эмоционально-волевых состояний каждого из игроков представляют особую значимость в его профессиональной деятельности. Спортсмен без огромного желания достичь успеха в спорте, эмоционально неустойчивый, не способный преодолевать усталость и боль от предельных усилий либо максимально мобилизоваться на полную отдачу сил, обычно не доходит до спорта высших достижений. Важны знания не только об особенностях эмоций и воли, но и об их соотношении в регуляции деятельности каждого.

В работах (А. П. Травина, 1990; А. В. Родионов, 1990.), посвященных игровым видам спорта, выявлены предрасположенности к групповому взаимодействию, которые взаимосвязаны с межличностной совместимостью игроков. Исследования в данном направлении показывают, что соревновательная деятельность команды будет более продуктивной при правильном определении места и роли игрока в команде, исходя из его индивидуально-личностных особенностей и уровня взаимопонимания с партнерами.