

МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК МЕТОД ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ВОЕННОМУ МНОГОБОРЬЮ

MODELING AS A METHOD OF ORGANIZATIONAL TRAINING FOR MILITARY ALL-AROUND COMPETITIONS

*S. Ternitskaya
V. Tokarchuk*

Summary: The article observes the features of process of modeling of preparation for competitive activity of military all-round. The study analyses the method of modeling as an approach of accelerate the personal growth of subjects, the development of formal logical thinking in athletes. According to the authors, the use of modeling as a method of organizational training leads to the rationalization of the motor activity of military staff, to the development of the skill of solving constantly emerging theoretical and practical problematic situation.

Keywords: modeling process, applied professional training, classification of teaching models of sports practice, educational and training activities, macrocycles, mesocycles, microcycles.

Терницкая Светлана Викторовна

Кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский
экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО
«КФУ им. В.И. Вернадского»
svetlanatsev@mail.ru

Токарчук Владислав Дмитриевич

Севастопольский экономико-гуманитарный институт
(филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»
tokarchuk1997@mail.ru

Аннотация: Данная статья рассматривает особенности процесса моделирования подготовки к соревновательной деятельности по военному многоборью. В исследовании метод моделирования рассматривается как способ ускорения личностного роста субъектов, развития у спортсменов формально-логического мышления. По мнению авторов, применение моделирования как метода организационной подготовки приводит к рационализации двигательной деятельности личного состава, к развитию навыка решения постоянно возникающих теоретических и практических проблемных ситуаций.

Ключевые слова: процесс моделирования, профессионально-прикладная подготовка, классификация педагогических моделей спортивной практики, учебно-тренировочная деятельность, макроциклы, мезоциклы, микроциклы.

Профессионально-прикладная подготовка является главным элементом, определяющим уровень готовности кадрового состава силовых институтов государства к выполнению специальных задач по обеспечению национальной безопасности.

Система физической подготовки кадрового состава Вооруженных Сил имеет специфические особенности. Структура и содержание физической подготовки должна соответствовать задаче воспитания общих и специальных физических способностей военнослужащего, которые могут в полной мере обеспечивать приобретение, закрепление и дальнейшее развитие двигательных умений и навыков, необходимых для оптимального выполнения всего спектра профессионально-прикладных задач, связанных с безопасностью и обороноспособностью страны.

В целях совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации и повышения ее статуса были выделены отдельные военно-прикладные спортивные дисциплины, объединенные в специальные спортивные комплексы военного многоборья. Подготовка к соревнованиям по военно-прикладным видам спорта является одним из важных элементов повышения уровня военно-прикладной подготовленности кадрового состава

Вооруженных Сил, а сами соревнования – объективным элементом контроля профессионально-прикладной физической подготовленности военнослужащих.

Одним из способов рационализации и повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих является моделирование, как метод организации педагогического процесса с использованием современных, инновационных, научно-обоснованных средств и методик. Использование метода моделирования для повышения профессионально-прикладной физической подготовленности военнослужащих должно оптимизировать процесс физической подготовки, обеспечить организацию обратной связи, повысить управляемость этим процессом, инициировать факторы личностного развития военнослужащих.

Согласно положениям спортивной педагогики, применение метода моделирования при организации учебно-тренировочного процесса позволяет повысить эффективность и рационализировать использование необходимых для обучения средств и методов [4].

В общем понимании моделирование физкультурно-спортивной деятельности представляет собой род эксперимента, который осуществляется в определенной

цепи умственных действий.

Как указывает В.К. Бальсевич, «метод моделирования основывается на физиологических механизмах жизнедеятельности человека ... и процессах, проходящих в ЦНС, внешний эффект которых проявляется в специфических реакциях (вегетативных, двигательных и других)» [1].

Моделирование физкультурно-спортивной деятельности позволяет более широко и системно познавать ее: экспериментальное воплощение модели спортивной подготовки создает дополнительные возможности анализировать не только уточненные характеристики самого объекта познания, но и варианты рационального ответа.

Суть специфики моделирования в том, что между субъектом и объектом действия включается промежуточное звено. Т.е. между спортсменом и проблемной ситуацией находится модель.

Е.Я. Бондаревский отмечает, что «метод моделирования, как компонент научного познания, является воспроизведением определенных свойств, явлений или формы с целью их изучения или воспроизведения» [2].

В педагогике физической культуры моделирование рассматривается как метод, являющийся эффективным инструментом в изучении и управлении многокомпонентными психофизиологическими системами. Кроме области физической культуры, метод моделирования успешно применяется в медицине, психологии, биологии, в общей педагогике.

Применение метода моделирования в спорте ускоряет личностный рост субъектов, развивает у спортсменов формально-логическое мышление, способность рационализировать свою двигательную деятельность, умение решать постоянно возникающие теоретические и практические проблемные ситуации, воспроизводить модель в реальных условиях.

Существенно, что использование моделей позволяет повысить и расширить обратные связи, улучшает возможность управлять учебно-тренировочным процессом и получать данные о качестве теоретического и практического освоения необходимого материала.

Таким образом, мы можем сказать, что модель в материалистическом понимании является средством отображения и воспроизведения некоторой части действительности с целью ее более широкого познания.

Е.Я. Бондаревский предлагает классификацию педагогических моделей спортивной практики, которая подразделяет их на три типа:

- физические вещественные модели;
- вещественно-математические модели;

— логическо-математические модели [3].

Моделирование предполагает выделение в процессе занятий некоторых факторов, которые определяют соответствие модели. Т.е. такие модели должны соответствовать процессу усвоения знаний, умений и навыков, т.е. они должны быть информативными, доступными и легко восприниматься обучающимися.

Структура модели должна быть универсальной, применимой при разных методах обучения – групповых и индивидуальных.

Кроме того, следует учитывать особенности, которые соответствуют специфике спортивной практики, особенностям спортивной деятельности субъектов. Модель в этом ракурсе должна включать:

- организацию процесса развития интеллектуальной сферы занимающегося;
- обеспечение оптимального уровня знаний и навыков занимающегося;
- соответствие модели общим принципам моделирования в физкультурно-спортивной деятельности.

Принципы, которые необходимо учитывать при моделировании в физкультурно-спортивной области:

- модель должна соответствовать объективно существующим ситуациям и объектам в данной области деятельности;
- модель должна быть рациональна в своей структуре: доступна, понятна, интересна для занимающихся;
- модель должна соответствовать квалификации занимающихся;
- модель должна быть системным звеном в общем процессе физкультурно-спортивной подготовки;
- содержание модели должно включать механизмы рационального решения возникающих проблем, основанные на многовариантности заложенных в нее решений [3].

Современная интегративная модель физической подготовки военнослужащих в военно-прикладных видах спорта, в соответствии с общей методологией спортивной подготовки, должна включать последовательные циклы и периоды учебно-тренировочной деятельности разного уровня - макроциклы, мезоциклы, микроциклы.

Говоря о подготовке военнослужащих в военно-прикладных видах спортивной деятельности, необходимо рассматривать макроциклы годовой или полугодовой длительности.

Макроцикл, традиционно, делится на три основных периода – подготовительный (предсоревновательный), соревновательный и восстановительный, которые, в свою очередь, могут делиться на отдельные мезоциклы. Циклы и периоды физкультурно-спортивной подготовки

имеют различные тренировочные задачи, подчиненные главной цели: достижение оптимальной спортивной формы и максимальных спортивных результатов.

Подготовительный (предсоревновательный) период разумно делить на два мезоцикла – обще-подготовительный и специально-подготовительный. В первом формируются предпосылки роста спортивной подготовленности, во втором мезоцикле происходит становление максимальной спортивной формы, которая поддерживается оптимальными методами и средствами весь соревновательный период.

Говоря о физкультурно-спортивной подготовке военнослужащих к соревнованиям по военно-прикладным видам спорта, акцентируют внимание, прежде всего, на предсоревновательном периоде – периоде становления и достижения максимальной спортивной формы.

Согласно теории организации физической подготовки войск, главной задачей подготовительного периода в военно-прикладных видах спорта является достижение состояния максимальной работоспособности путем постепенного увеличения тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного режима зависит от вида профессионально-прикладной физической деятельности и индивидуального уровня физической и технической подготовленности [5].

Средствами профессионально-прикладной физической подготовки в предсоревновательный период по любым видам многоборья могут являться, например, беговые и легкоатлетические тренировки, плавательные тренировки, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, упражнения силовой направленности, спортивные игры и пр. [5].

Модель подготовки многоборцев должна учитывать энергоемкость и энергозатратность отдельных тренировочных средств. Такие виды, как, например, плавание и бег требуют высокого развития функциональных систем организма. Беговые упражнения и плавание, или беговые и интенсивные силовые упражнения, должны чередоваться оптимальным образом с постепенным возрастанием нагрузки, т.е. способствовать эффективному разворачиванию функциональных систем.

Существуют исследовательские данные, показывающие, что можно включать отдельные энергоемкие виды многоборья в недельный микроцикл как последовательно и поэтапно, так и параллельно [6].

По аналогии с общей моделью тренировок в спорте, нагрузки в первой части подготовительного периода должны характеризоваться постепенно растущим объемом, достигающим максимума к началу специально-подготовительного мезоцикла подготовительного периода.

Главный упор следует делать на обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Доля соревновательных упражнений должна быть минимальна: увлечение отработкой соревновательных дисциплин в ущерб ОФП приводит к существенному снижению результатов в последующем [4, 5].

Модель подготовки многоборцев должна учитывать физиологические закономерности процесса развития общих и специальных физических качеств.

Выносливость – приоритетное физическое качество в военно-прикладной физической подготовке военнослужащих. Физиологической основой выносливости, являющейся базой для развития других общих и специальных физических качеств, является аэробная производительность. После окончания восстановительного периода предыдущего годового макроцикла и с началом подготовительного периода нового макроцикла, именно на ее развитие должен быть направлен главный акцент тренировок. При этом работа над развитием других физических качеств должна проводиться параллельно.

Как правило, длительность микроцикла в военно-прикладной физкультурно-спортивной тренировке составляет неделю. Недельные микроциклы на специально-подготовительном этапе должны моделировать различные виды соревновательной деятельности. Однако нельзя забывать о необходимости постоянного поддержания оптимальной общей физической формы (общей физической подготовленности), достигнутой на предыдущем этапе: тренировка обязательно должна включать и обще-подготовительные упражнения, хотя их структура должна приближаться к специально-подготовительным упражнениям.

Критериями успешности модели подготовки многоборцев на подготовительном (предсоревновательном) этапе является, во-первых, соревновательный результат: повышение соревновательного результата от макроцикла к макроциклу свидетельствует об эффективности построения многолетней учебно-тренировочной подготовки. Во-вторых, об успешности подготовки к соревновательному периоду могут говорить результаты функциональных тестов, а также тестовые результаты по отдельным соревновательным дисциплинам.

Тестирование по всем видам многоборья является обязательным в конце подготовительного периода [5].

В заключение нашего исследования можно выделить следующие краткие тезисы:

- Физическая подготовка является базовым элементом боеготовности Вооруженных Сил Российской Федерации, способности личного состава к эффективному выполнению военно-профессиональных задач. Основным документом, регла-

ментирующим физическую подготовку военнослужащих, является «Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», вводимым в действие приказом Министра обороны. Целью физической подготовки в Вооруженных Силах является высокий уровень психофизической подготовленности военнослужащих. Физическая подготовка в Вооруженных Силах имеет ряд особенностей, педагогических и организационно-методических принципов и условий, изложенных нами в первом разделе.

- Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих относится к специальной физической подготовке и является составной частью спортивно-массовой работы в Вооруженных Силах. На настоящий момент, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) регламентируется НФП – 2009 (с. Изменениями от 31 июля 2013г) и Приказом Минспорта России от 13.11.2017 N 991 (ред. от 25.07.2018) «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта)». ППФП представляет собой избирательное и специально организованное применение средств физической культуры и спорта для психофизической подготовки призывников, курсантов военных училищ и упражнениях, соревновательных дисциплинах и комплексах, методике и организации проведения. Универсальными формами комплексной профессионально-прикладной физической подготовки являются спортивные военные и военно-прикладные многоборья.
- Применение метода моделирования при организации учебно-тренировочного процесса позволяет повысить эффективность и рационализировать использование необходимых для приобретения необходимых навыков средств и методов. В общем понимании моделирование физкультурно-спортивной деятельности представляет собой род

эксперимента, который осуществляется в определенной цепи умственных действий. Метод моделирования основывается на физиологических механизмах жизнедеятельности человека и процессах, проходящих в ЦНС, внешний эффект которых проявляется в специфических реакциях (вегетативных, двигательных и других). Использование моделей в спорте позволяет повысить и расширить обратные связи, улучшает возможность управлять учебно-тренировочным процессом и получать данные о качестве теоретического и практического освоения необходимого материала.

- Модель подготовки многоборца по военно-прикладным видам спорта должна иметь ряд специфических особенностей, диктуемых главным принципом – цельностью тренировочного процесса: методически неправильно подходить к моделированию подготовки многоборца как к несвязанной сумме тренировок по отдельным соревновательным видам. Учет физиологических и функциональных особенностей поддержания и совершенствования спортивной формы, занимающихся в макроцикле, определяет характер и содержание модели подготовки, включающей структуру отдельных подготовительных периодов, этапов и циклов.
- В предсоревновательном (подготовительном) периоде, состоящем из обще-подготовительного и специально-подготовительного этапа, главной задачей подготовки многоборца является достижение состояния максимальной работоспособности, психофизической подготовленности и технической оснащенности путем постепенного углубления и расширения тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного режима зависит от вида профессионально-прикладной физической деятельности и индивидуального уровня физической и технической подготовленности военнослужащего.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический. аспект) // Теория и практика физической культуры. 2003. № 4. С. 21.
2. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленности учащейся молодежи: Автореф. дис. д-ра пед.наук. –М., 2003.
3. Бондаревский Е.Я., Стародубцев М.В., Кочерян Ю.Е. Методология построения должных норм физической подготовленности: методические рекомендации. – Москва, 2011. –333 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для институтов физ. культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для ВИФК / под. редак. Л.А. Вейднер-Дубровина, В.В Миронова, В.А. Шевченко. – Санкт-Петербург ВИФК, 2009. – 340 с.
6. Шевцов В.В., Шевцов А.В. Военно-прикладная физическая подготовка. Полиатлон: учебно-методическое пособие. – Тюмень: СУЦ «Аванпост», 2011. – 158с.

© Терницкая Светлана Викторовна (svetlanatsev@mail.ru), Токарчук Владислав Дмитриевич (tokarchuk1997@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»