

КОНЦЕПЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ



*БЛЕЕР А.Н. – д.п.н.,
профессор, зав. кафедрой
прикладных видов
спорта и экстремальной
деятельности ФГБОУ
ВПО «РГУФКСМиТ»*



*Передельский А.А. – д.п.н.,
к.ф.н., доцент,
зав. кафедрой философии
и социологии ФГБОУ ВПО
«РГУФКСМиТ»*

Ключевые слова: двигательное действия, телесное действие, гуманитарный и естественнонаучный подход, спортсмены-единоборцы.

Keywords: musculoskeletal actions, bodily action, humanitarian and natural-science approach, combat sports athletes.

Резюме. в статье рассматривается и получает естественное развитие концепция гуманитарного анализа двигательного действия спортсменов Н.Н. Визитея.

Summary. the article discusses and revises the concept of humanitarian analysis of motor actions sportsmen N. N. Visitee.

Введение. Тема психофизического обоснования двигательного действия в спорте является проблемой для исследований многих отечественных и зарубежных ученых. Наиболее перспективным направлением в решении данной проблемы, в частности, представляются концептуальные представления на этот счет, которые содержатся в докладах и трудах профессора Республики Молдова Н.Н.Визитея.

Позиционируя необходимость новых подходов в разработке теории двигательного действия, Н.Н. Визитей указывает на правомерность, но в то же время недостаточность естественнонаучного подхода. Он предлагает рассматривать двигательное действие как предмет гуманитарного знания, точнее, как предмет философской антропологии. Основываясь на исследованиях таких известных философов и психологов, как В. Зинченко, М. Мамардашвили, Н. Гордеева, П. Гальперин, Г. Батищев, Э. Ильенков, М. Мерло-Понти, Х.-Г. Гадамер, А. Гелен, Н.Н. Визитей исследовал проблематику взаимосвязи сознания и действия. Н.Н.Визитей не только ставит задачу построения гуманитарного анализа двигательного действия, но и дает пример такого анализа применительно к спортсменам-пловцам, а также подчеркивает широкие возможности для модернизации уже используемых в настоящее время методиче-

ских средств для повышения эффективности процесса освоения спортсменом необходимых двигательных навыков. Таким образом, основываясь на теоретических положениях, изложенных в работе Н.Н.Визитея и на основании многолетнего опыта индивидуальной и групповой учебно-тренировочной работы с мастерами-единоборцами мы готовы утверждать, что подобный анализ является наиболее эффективным и надежным основанием отбора методов и средств достижения безусловного технического мастерства и спаррингового совершенства единоборцев. [3,4,5].

Цель нашего анализа: основываясь на содержательных идеях концепции Н. Н. Визитея, рассмотреть и реализовать их применительно к практике подготовки единоборцев, что позволит существенно внести в нее определенные коррекции, а соответственно расширить наши представления, согласующиеся с реальной практикой тренерской работы при осуществлении тренировочно-соревновательной деятельности.

Основная часть. Прежде чем перейти к философско-психологическому анализу двигательного действия в спортивных единоборствах, хотелось бы вкратце остановиться на концепции Н. Визитея, который полагает, что:

– в акте выполнения действия те представления сознания, которые человек получает от

другого в «готовом виде», не очень-то продуктивны. Продуктивны лишь те, которые реально имеет место при совершении действия, являясь результатом, порожденными данной деятельностью в данных условиях;

– у человека в процессе осуществления двигательного действия обязательно имеется «чувство среды» (внешняя информация об окружающей среде, в которой совершается действие) и «чувство тела» (т.е. интроспективная, внутренняя информация о процессах и состоянии работающего тела);

– согласование, координация «чувства среды» и «чувства тела» является важнейшей задачей человека при осуществлении практической деятельности (в случае спортивной деятельности такая координация и есть спортивная техника);

– в интегральных переживаниях, возникающих при освоении действия, когда «чувство среды» и «чувство тела» фактически совмещены друг с другом, человек (спортсмен) впадает в «медитационное» состояние. Последнее характеризуется максимально активизированным, проясненным сознанием, при котором внешнее и внутреннее воспринимается не как противоположности, а как некое единство, взаимопроникновение и согласованность;

– в этом «медитационном» состоянии сознание не аннигилируется, а переходит в режим «мерцания», «вспышек» (результат суперкороткого маятникового переключения внимания с внешнего на внутреннее, и наоборот), при котором образ среды и образ тела то сливаются, становясь эффективным регулятором исполнительской деятельности, то вновь распадаются, порождая новые и новые ее миникоррекции;

– таким образом, действие порождает адекватное ему сознание, а не получает его в готовом виде как существующее изначально, до развертывания действия;

условная точка касания, схождения «чувства среды» и «чувства тела» есть центр управления и самовоспроизводства, «фонтанирования» сознания, основа наибольшей свободы и одновременно наибольшей безошибочности действия, возможность «свободно отдавать себя стихии движения, не думать о какой-либо технике» и возвращаться к стандарту движений лишь при явном сбое в выполнении действия;

– действие «потребляет» сознание только на этапах разучивания в начальной фазе выполнения, действие «производит» сознание в процессе свободного осуществления, саморазвертывания.

Перед нами, несомненно, интересная, глубокая и обоснованная концепция, требующая интерпретации в спортивной педагогике и психологии в целом и реализации в практике тренировочного процесса спортивных единоборств.

Но, вместе с тем, такая интерпретация в качестве научно-практической исследовательской деятельности, на наш взгляд, не может не поставить два закономерных и взаимосвязанных вопроса. Во-первых, вопрос о некоторой философской абсолютизации изложенного подхода, во-вторых, вопрос о гипертрофированной роли и вездесущности сознания в акте спортивного двигательного действия [2].

Обратимся к практике учебно-тренировочного процесса единоборцев. Анализируя в целом технику, как специализированные комплексы двигательных действий (применительно к спортсменам-единоборцам) и как исполнение действия в режиме обычной повседневной, привычной нам гражданской жизнедеятельности, мы не можем в ряде случаев найти себе надежный фундамент в обыденной нейрофизиологической программе, полученной еще в детстве и используемой на протяжении ряда лет. Неординарное (даже экстремальное, с точки зрения мирной общественно-производственной практики) поведение, спарринговое существование бойца-единоборца неизбежно предполагает иную условно-рефлекторную основу, к созданию которой, в конечном счете, и сводятся все усилия тренера-преподавателя. То же самое в полной мере касается и стереотипов сознания, определяемых специфическими условиями общественного бытия, социальной деятельности, различными для обычного человека и для спортсмена-единоборца.

Поясним сказанное на примерах. Естественная реакция обычного неподготовленного человека, которого бьют по лицу – уклониться, податься назад, отстраниться от удара, в крайнем случае, заслониться от него руками или предметами (портфель, сумочка, зонтик). Для единоборца такое поведение недопустимо, ибо приводит к его «раскрытию», «раздергиванию», ослаблению его защиты и, наконец, поражению. Действия спарринг-бойца имеют принципиально иную задачу, иной характер, даже если они в глазах стороннего наблюдателя и похожи на обычное реагирование испуганного обывателя. Боец уклоняется, смещается или закрывается, выгадывая позицию для эффективного контрприема. Часто для этого ему приходится «идти на удар, прием» со своим контратакующим

щим действием, что является самой выигрышной тактикой.

Отличие здесь фундаментально: если в первом примере человек пытается стихийно защищаться, избежать контакта с агрессором, то во втором случае спортсмен готовится напасть, пойти на жесткий контакт, совмещая уход-маневр и контрприем в одно целое. Таким образом, перед нами демонстрация совершенно различных механизмов реагирования и диаметрально противоположных целеполагающих сознательных установок (мотивов). И это понятно. Общество, исключая армию и полицию, не готовит из человека бойца. Для спортивного единоборства, наоборот, боец – это норма. Поэтому и нейрофизиологическая поведенческая программа у спортсмена-единоборца другая, основанная на других программах поведения, приобретенных условных рефлексах, на другой моторике. Механизм внедрения (трансляции), с одной стороны, и интериоризации (освоения) с другой, – этой нетипичной для неспортивных сфер общественной жизни поведенческой программы, нацеленной на ведение контактного поединка-спарринга, пользуется широкой известностью и давно зарекомендовал себя в качестве продуктивной обучающей методики.

Обычно выделяют несколько этапов процедуры внедрения, интериоризации единоборческой нейрофизиологической, а по сути психологической, программы.

На первом этапе, этапе усвоения техники единоборства, тренер использует методы и средства, основанные на любопытстве и подражании. От сознания как высшего уровня отражения здесь присутствует лишь сама установка на то, чтобы повторить движение, действие тренера с максимальной степенью подобия, точности. Это очень напоминает стереотипную реакцию хищного животного по захвату (присвоению) объекта актуальной потребности, который появляется в поле непосредственного восприятия зверя. И так же, как в примере с хищником, успешное действие закрепляется или подкрепляется и стимулируется определенным положительным эффектом. Только для человека – это уже не мясо жертвы, а похвала или какая-то иная форма социального поощрения.

Определенный смысл сопровождать наглядную демонстрацию приема объяснением, т.е. подключать сознание ученика в развернутом вербализованном варианте в зависимости от возраста и стажа занятий обучаемых, наступает позже. Интересно, что чем выше мастерство уче-

ника, тем больше времени тренер уделяет объяснению, аргументации, вообще рациональному анализу техники, желая за счет педантичного исследования базовых углов и траекторий, типовой позиции и ситуации выполнения приемов минимизировать затраты энергии и времени, которые несомненно последовали бы при экстенсивном методе обучения. Мы хотим отметить, что сознание должно подключаться в нужное и диктуемое учебно-тренировочным процессом время, а рефлексия есть смысл пробуждать лишь у психофизически подготовленного к этому спортсмена. Иначе все превращается в простую и никому не нужную говорильню, театр одного актера, «монолог в никуда».

В общем и целом, на описываемом этапе тренировочного процесса наставник обычно старается сфокусировать внимание воспитанников на их собственных ощущениях, довольствуясь досознательными уровнями отражения, например, активно используя различного рода раздражители типа легкого удара лапой, палкой, скакалкой, гневного крика, толчка и т.д., которые закрепляют и стимулируют правильную реакцию по форме, скорости, резкости, силе, протяженности движения-приема.

Не менее эффективны методы и средства, применяемые на уровне психического отражения, когда спортсмены пытаются «ухватить», «понять телом» чувственный образ приема, используя и запоминая для этого осязательные, зрительные и даже слуховые ощущения. Не случайно спортивная тренировка где-то сродни дрессуре, а само слово «тренинг» вошло в спортивный обиход из скаковых конюшен.

Опыт убеждает, что только после решения задач первого этапа можно переходить ко второму этапу тренировочного процесса в спортивных единоборствах, а именно к этапу одноточечной медитации, что способствует промежуточной (условной или зависимой) моторной стабилизации, частичной автоматизации приема, усвоенного психофизически. В качестве управляющего механизма здесь выступает поставленное дыхание, а в качестве стимулятора, спускового крючка мгновенного сброса интуитивной реакции – крик, выкрик.

Наконец, окончательная стабилизация, полная и независимая от внешних условий и от состояния самого бойца автоматизация воспроизводства отдельных технических элементов «базы» на уровне нового комплекса отточенных условных рефлексов наступает на этапе или в режиме скользящей медитации, т.е. в режиме ситуативно свободного техни-

ческого функционирования. Подчеркнем, что ситуативная свобода, иными словами, свобода, **диктуемая ситуацией развития поединка**, не имеет ничего общего со «спонтанной свободой» сознания или действий бойца. В рамках реального контактного спарринга боец свободен настолько, насколько он адекватен ситуации, т.е. не более чем, скажем, палец руки свободен от нервно-мышечных сокращений руки в целом.

И в такой же степени боец осознает свои действия, пользуется своим сознанием. Конечно, при условии, что это хорошо тренированный боец, доросший до уровня мастерства, способного использовать метод скользящей медитации. Ведь для последней характерно «растворение» личности в процессе боя, выключение «мозга» и перевод, как и переход, командно-управляющих функций сознания к психосоматической целостности.

В заключение отметим, что практика учебно-тренировочного процесса показывает:

1. Любое одностороннее (только естественнонаучное или только гуманитарное)

рассмотрение формирования двигательного действия в спортивной практике неизбежно приводит к теоретическому искажению и закономерному отходу от конкретной спортивной практики [1].

2. Практика обучения в целом, и тренировки в частности, показывает, что формируя то или иное желаемое действие в частности у спортсмена, мы «превращаем» его сознание в средство управления собственной телесной организации и поведением.

3. При анализе двигательного действия следует исходить из того, что гуманитарный и естественнонаучный подходы, теоретический и эмпирический уровни к исследованию спорта суть две стороны одной медали, золотой медали олимпийских побед [6,7].

4. В целом, можно утверждать, что наметилась перспектива разработки синтетической «картины» подготовки спортсменов, где лучшие исследования как естественнонаучного, так и гуманитарного подходов, будут объединены в единую концептуальную модель тренировочного и соревновательного процесса.

Литература.

1. Блеер А. Н. Проблемный научный совет по физической культуре российской академии образования: преемственность и новизна стратегического курса / А. Н. Блеер, А. А. Передельский, С. Л. Коники // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – №1 (23). – С. 3–7.
2. Ковылин М. М. Философские и педагогические аспекты онтокинезиологии человека / М. М. Ковылин, А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 21.
3. Передельский А. А. Профильная педагогическая технология и ее конкретно-исторический прикладной характер / А. А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – №1. – С. 49–53.
4. Передельский А. А. Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической культуры: наука в помощь идеологии / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2012. – №2. – С. 53–56.
5. Передельский А. А. Философия и спорт: перспективы интерпретации философского знания в педагогике спортивных единоборств / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 15–18.
6. Передельский А. А. К вопросу о концептуальной интерпретации аналитических обзоров тематики диссертации в сфере физической культуры, спорта и туризма / А. А. Передельский, С. Л. Коники // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 3(25). – С.76–78.
7. Передельский А. А. Философские и педагогические аспекты онтокинезиологии человека / А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 101–104.