

Харьковская государственная академия физической культуры
Олимпийская академия Украины
Харьковская государственная академия дизайна и искусств
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина
Харьковский национальный технический университет
сельского хозяйства имени П.Василенко
Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова
Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнева

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**
IV международная научная конференция
(5 февраля 2008 года)

Харьков-Белгород-Красноярск - 2008

Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях //Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. /IV международная научная конференция, 5 февраля 2008 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – 208с.
(Укр., рус., англ. яз.)

В сборнике представлены статьи по проблемам спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях.

Для аспирантов, докторантов, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ.

Электронная версия сборника размещена на сайте:
<http://www.sportscience.org>

Обсуждение по адресу <http://www.ksada.org/>

Замечания, пожелания и предложения просьба направлять по e-mail:

sport2005@bk.ru

sportart@gmail.com

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол №5 от 11.01.2008г.].

Редакционная коллегия:

Ашанин В.С. к.ф-м.н., проф. (г.Харьков, Украина);
Ермаков С.С., д.пед.н., проф. (г.Харьков, Украина);
Зайцев В.П., канд. мед.н., проф. (г.Белгород, Россия);
Крамской С.И., проф. (г.Белгород, Россия);
Кузьмин В.А., доц. (г.Красноярск, Россия);
Толстопятов И.А., проф. (г.Красноярск, Россия).

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Акимова Марина Евгеньевна

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Физическое воспитание является органической частью системы комплексного формирования личности. В этой связи возникает необходимость в коренном обновлении физического воспитания, поиске и внедрении в практику более эффективных образовательных технологий [5].

Спортивно-ориентированная модель физического воспитания базируется на свободе выбора физкультурно-спортивной деятельности и использовании ценностей спорта. Именно данная модель физического воспитания представляется наиболее перспективной. В системе физического воспитания студентов назрела необходимость проведения занятий, исходя из склонностей занимающихся к определённому виду спорта, т.е. введению спортивной «специализации». Следует отметить, что материально-техническая база ХНАДУ позволяет ввести «специализацию» только по некоторым видам спорта, среди которых спортивная аэробика.

Занятия с девушками проводятся на 1-2 курсах. Годовая нагрузка на каждом курсе – 144 часа, из которых 72 – аэробика, 48 – лёгкая атлетика и 24 – спортивные и подвижные игры.

Цель исследования – определить влияние занятий аэробикой на физическую подготовленность и физическое развитие студенток. Следует отметить, что по данной проблеме недостаточно научных исследований и, особенно, по разработке методики проведения занятий [2,3]. Тестирование физической подготовленности студенток-девушек 2 курса проводилось согласно Государственным тестам и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины.

Исходные и конечные данные, полученные в результате занятий только различными формами аэробики подтвердили незначительное улучшение физической подготовленности испытуемых, особенно в беге на 2000 м, в челночном беге (4x9 м), прыжках в длину с места и в беге на 100 м. Включение в программу по физическому воспитанию занятий по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм позволило улучшить практически все показатели физической подготовленности девушек (на 1 балл) за исключением сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (таблица 1). Наметилась тенденция к улучшению антропометрических показателей исследуемого контингента.

Исследование физической подготовленности студенток гуманитарного ВУЗа [4] показало, что ко 2 курсу ухудшаются такие показатели физи-

ческой подготовленности, как выносливость (бег на 2000 м), сила (подъём в сед за 1 мин. и сгибание рук в упоре лёжа), ловкость (челночный бег 4х9 м).

Показатели по нормативам: бег на 100 м и прыжок в длину с места несколько улучшились. Однако, при этом большинство девушек не могут выполнить на положительную оценку такие нормативы как бег на 2000 м, бег на 100 м и прыжок в длину с места. Вероятно, эти нормативы для девушек несколько завышены, и их необходимо пересмотреть в сторону облегчения. В то же время именно развитию соответствующих физических качеств необходимо уделять больше внимания на занятиях по физическому воспитанию.

Особенно эффективным оказалось включение в учебный процесс спортивных и подвижных игр, которые значительно повышают интерес к проведению занятий, однообразие которых нередко вызывает своеобразный «психологический» застой, утомление и потерю интереса [6]. Использование подвижных игр помогает оживить учебный процесс, где игра может выступить как средство физической, технической и тактической подготовки и как метод, помогающий решить ряд вспомогательных задач, в том числе, связанных с активизацией эмоционального состояния занимающихся. Подвижные игры с включением различных эстафет могут широко использоваться также при проведении занятий по лёгкой атлетике. Подвижные игры доступны каждому, для их проведения не требуется почти никакого дополнительного оборудования или специального спортивного инвентаря.

Таблица 1.

Показатели физической подготовленности студенток, занимающихся спортивной аэробикой

№	Показатели	Исходные	Оценка в баллах	Конечные	Оценка в баллах
1	Сила (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу), раз	16,4	3	17,6	3
2	Сила (поднимание туловища в сед за 1 мин), раз	38,4	3	42,6	4
3	Быстрота (бег 100 м), с	18,6	0	18,2	1
4	Скоростно-силовая способность (прыжок в длину с места), см	164,1	1	173,2	2
5	Выносливость (бег 2000 м), мин	11,48	2	11,10	3
6	Ловкость (челночный бег 4х9м), с	11,4	2	11,1	3
7	Гибкость (наклон туловища вперёд из положения сидя), см	14,2	3	18,1	4

Литература

1. Андрущенко Л.Б., Лосева И.В., Вялкина Т.Г. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов ВУЗа. Теория и практика физической культуры. - 2004, №5. - С. 22-25.

2. Боляк А.А. Новые подходы к процессу специальной физической подготовки в спортивной аэробике. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2002, №5. – 97 с.
3. Егорова Н.В., Шестерова Л.Е. Влияние методики проведения занятий ритмической гимнастикой на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние студенток 1-2 курса технического ВУЗа. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, «Ю Ей Интеллект», 2006. - С. 10-11.
4. Красуля М.А., Красуля А.В. Исследование физической подготовленности студентов гуманитарного ВУЗа. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2002, №5. - С. 20-21.
5. Лубышева Л.И. Спорт и модернизация современных систем физического воспитания в контексте подготовки Олимпийского резерва. Культура физическая и здоровье. Воронеж, 1(7) – 2006. С. 3-6.
6. Пелипак В.П. Подвижные игры в тренировочном процессе по волейболу. Методические рекомендации. Харьков, 1984. - С. 5-6.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Акимова Марина Евгеньевна

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодёжи, сохранение здоровья и двигательных навыков. Физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Занятиям студентов по аэробике отводится значительная часть программного материала по физическому воспитанию (72 часа из 144) на I-II курсах ХНАДУ. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения и используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимуще-

ственно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лёжа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130-140 уд/мин, т.е. не выходит за пределы аэробной зоны. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130-140 уд/мин., танцевальные движения - до 150-170, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) до 160-180 уд/мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определённом темпе ЧСС может достичь 180-200 уд/мин.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность. Занятия спортивной направленности ввиду высоких нагрузок (ЧСС 180-200 уд/мин) проводятся только с подготовленными с крепким здоровьем спортсменами. Занятия основной массы студентов носят оздоровительную направленность, где выбор темпа движений и серии упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130-150 уд/мин). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

При изучении студентами программного материала использовались три наиболее доступных типа аэробных уроков:

- Low impact (низкая ударная нагрузка);
- High impact (высокая ударная нагрузка);
- High/Low impact (смешанная нагрузка).

Умение выполнять упражнения этих комплексов легли в основу практических нормативов к зачёту.

Занятия аэробикой подтвердили их высокую эффективность и позволили студентам:

Знать общую структуру построения урока оздоровительной аэробики: цели, задачи, части урока, их направленность, организацию и форму проведения занятий.

Ознакомиться с терминами основных шагов и их разновидностей.

Подбирать упражнения в соответствии с построением музыки в различных ритмических сочетаниях.

Знать факторы, обеспечивающие безопасность занятий аэробикой.

Знать методику проведения контроля и самоконтроля на занятиях. Уметь

определить пульс (ЧСС на лучевой, сонной, височной артериях) и знать методику определения уровня физической нагрузки по ЧСС в различных частях занятий. Следует отметить, что занятия по аэробике характеризуются достаточно высокой двигательной активностью (моторная плотность уроков составляет от 60 до 75%).

Литература.

1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. – Киев: Здоров'я, 1987. – 34 с.
2. Крючок Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. М. Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
3. Санжарова Н.Н., Боляк Н.Л., Санжарова И. Новые формы занятий фитнесом в подготовке специалистов по физической культуре и спорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2002, №5.
4. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів ВУЗів. Навч. Посібник. –К., 1995.

ОБОРУДОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Акинин Леонид Анатольевич, мастер спорта, преподаватель,
Темченко Владимир Александрович, мастер спорта, заведующий
кафедрой,
кафедра физического воспитания и спорта,
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

В настоящее время на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях широко используется физическая подготовка в тренажерных залах (в дальнейшем – атлетизм), позволяющая в достаточной степени обеспечить не только необходимый объем двигательной активности, но и развитие силы, общей и специальной выносливости, координации и гибкости, являясь универсальным средством физического развития студентов. При этом для развития физических качеств занимающихся используются как свободные отягощения (штанги, гантели), так и специально созданные механические приспособления – тренажеры.

Атлетизм – это обобщающее понятие, которое включает в себя все виды двигательной активности, непосредственно связанные с развитием силы и силовой подготовки. В качестве средств атлетической подготовки служат различные силовые упражнения с отягощениями. упражнения на тренажерах, упражнения с эспандерами. упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с собственным весом тела и некоторые другие.

Можно выделить такие преимущества применения свободных отяго-

щений:

- увеличение межмышечной координации;
- вовлечение в работу большого количества крупных и мелких мышечных волокон;
- простота, надежность и универсальность спортивного оборудования (штанги и гантели).

Свободные отягощения используются в большинстве случаев для выполнения базовых упражнений, т.е. упражнений, воздействующих на несколько мышечных групп одновременно и являющихся многосуставными упражнениями.

Тренажеры, как правило, используются для выполнения изолированных упражнений, локально воздействующих на одну мышцу или мышечную группу и являющихся односуставными упражнениями. К преимуществам тренажеров можно отнести:

- легкость обучения;
- локальность воздействия;
- уменьшение риска травмирования;
- комфортность и эмоциональность выполнения упражнения [1].

Воспитание физических качеств – системный процесс, реализуемый в условиях механических взаимодействий спортсмена с внешней естественной и искусственными предметными средами. Свойства этих сред определяют параметры механических взаимодействий в сложных и разнообразных биомеханических системах «спортсмен-среда», организующих адекватной интенсивности импульсные потоки с рецепторов нервно-мышечного аппарата, обуславливающих в конечном итоге, адаптационные сдвиги в функциональных системах организма и результативность педагогического процесса.

В таком контексте в рамках спортивной педагогики тренажер может и должен рассматриваться как конкретный вариант искусственной управляемо-управляющей среды. Управляемой на этапах создания и использования, и управляющей (в соответствии с кибернетическим принципом обратной связи и биологическим принципом адаптации) параметрами и функциями спортсмена в процессе организованного, регламентируемого на метрологически достоверном уровне, взаимодействия.

При этом, однако, следует учитывать и постоянно преодолевать свойственное адаптации диалектическое противоречие. С одной стороны, адаптация организма к раздражителю – необходимое условие для развития, с другой – с приспособлением происходит ослабление ответной реакции, и возникает необходимость в вариативности тренировочной нагрузки.

Эффективным средством преодоления этого противоречия и являются специальные тренажеры локально-направленного и управляемо-управ-

ляющего воздействия, используемые в спорте, в обучении, в лечебной физкультуре (при адекватных методиках, и дозировании эти тренажеры эффективны как в профилактике травматизма, так и в реабилитации посттравматической недостаточности).

Тренажеры созданы для обеспечения возможности строго управляемой реализации в процессе развития физических качеств закономерностей общебиологического принципа адаптации, общих дидактических принципов – сознательности, активности, последовательности и др. Они обеспечивают возможность применения специальных принципов построения многолетнего тренировочного процесса: постепенного изменения нагрузки, вариативности нагрузки, сопряженного воздействия, сочетания режимов работы мышц (статический, парастатический, динамический – преодолевающий и уступающий), вариативности раздражителя (в рассматриваемом аспекте раздражитель – это управляемое по силе, направлению, частоте, продолжительности и повторяемости тренажерное воздействие), расширения диапазона тренируемых мышц и характера их активности.

Кроме прочего, тренажеры существенно интеллектуализируют учебный процесс, создают позитивный психологический настрой, улучшают эмоциональное состояние занимающихся, что оптимизирует работу принципов активности и сознательности, повышая плотность занятий [2].

Тренажерные залы могут быть оборудованы в относительно небольших по площади и объему помещениях, и позволяют обеспечить одновременное занятие достаточно большого количества занимающихся. Этим они выгодно отличаются от помещений для игровых видов спорта, которые должны быть большими по площади и иметь достаточную высоту для нормального проведения там учебно-тренировочных занятий. Практика работы в высших учебных заведениях показала, что в тренажерном зале площадью 160 квадратных метров можно организовать качественную и безопасную тренировку для 25-30 студентов одновременно. Обязательным условием является хорошая вентиляция (как приточная, так и вытяжная) тренажерного зала.

Интерес к занятиям в тренажерном зале проявляют как юноши, так и девушки. Для юношей приоритетными являются развитие силы и мышечной массы, а для девушек – формирование осанки, фигуры и коррекция собственного веса. Поскольку для решения этих задач в атлетизме используются одни и те же спортивные снаряды, можно говорить об универсальности данного вида физической подготовки.

Инвентарь, используемый для проведения занятий, должен удовлетворять запросам всего контингента занимающихся. Штанги и гантели, должны быть разнообразными по весу и размеру. Весовой диапазон должен обеспечивать возможность выполнения упражнений со штангами весом

от 3-5 кг. Для выполнения специальных упражнений используются W-образные грифы.

Набор гантелей для тренажерного зала должен включать гантели разного веса от 0,5 до 60 кг, причем разница в весе гантелей в весовом диапазоне от 0,5 до 4 кг должна составлять 0,5 кг, в весовом диапазоне от 4 до 10 кг – 1 кг, в весовом диапазоне от 10 до 30 кг – 1-2 кг. Используются как цельнолитые гантели, так и наборные гантели с возможностью изменения веса самим занимающимся. Гантели весом более 30 кг используются хорошо подготовленными спортсменами, рабочий вес гантелей, как правило, набирает сам спортсмен.

Тренажерный зал должен быть оборудован горизонтальными и регулируемыми скамейками, скамейками для упражнений на развитие мышц брюшного пресса, горизонтальными и наклонными скамейками для жима штанги лежа, скамейками для жима штанги сидя, стойками для приседаний, стойками для размещения гантелей и блинов для штанг, а также зеркалами для визуального самоконтроля выполнения упражнений с отягощениями. В учебно-тренировочном процессе используется гимнастическое оборудование (перекладина, брусья). Для повышения эмоционального фона желательно установить аппаратуру для музыкального сопровождения занятий.

Рекомендуемый комплект тренажеров, необходимых для качественной организации учебного процесса в тренажерном зале:

- тренажер для развития грудных мышц «Грудь-машина»;
- тренажер для вертикальной тяги;
- тренажер для горизонтальной тяги;
- тренажер для выполнения упражнения «гиперэкстензия»;
- тренажер для скрестной тяги;
- тренажер для развития сгибателей руки «Бицепс-машина»;
- скамейка Скотта для развития сгибателей руки со свободным отягощением;
- тренажер для жима ногами по направляющим;
- тренажеры для развития разгибателей бедра (сидя и «Гакк-машина»);
- тренажеры для развития сгибателей бедра (лежа и стоя);
- тренажер для выполнения махов ногами назад;
- тренажеры для развития мышц голени (стоя и сидя).

Литература

1. Жичкин А.Е. Основы бодибилдинга. Краткий курс лекций. – Харьков, НТУ «ХПИ», Кафедра физвоспитания, 2001. – С.6-11.
2. Лейкин М.Г., Водлозеров В.Е., Садовская Ю.Я., Макурин Ю.К. К проблеме тренажерного обеспечения студенческого спорта // Проблемы и перспективы развития спортив-

ных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С.149-151.

ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ КАРАТЕ-ДО

Баранов М. В., Маляренко А. Т.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті надано пробний варіант моделі та аналіз техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих спортсменів карате-до.

Ключові слова: техніка, тактика, модель, показники, інформативність, класифікація, двобій.

Аннотация. Баранов Михаил, Маляренко Анатолий. В статье представлен пробный вариант модели и анализ технико-тактической подготовленности высококвалифицированных спортсменов каратэ-до.

Ключевые слова: техника, тактика, модель, показатели, информативность, классификация, поединок.

Annotation. In the article a trial variant is represented models and analysis of technical-tactical preparedness of highly skilled sportsmen of karate-do.

Key words: technique, tactic, model, indexes, informing, classification, duel.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В даний час карате-до стало вельми популярним видом спорту у всьому світі, у тому числі і в Україні. Заняття цим видом східного единоборства привертають всі верстви населення, особливо молодь, внаслідок чого постійно розширюється мережа учбово-тренувальних баз, спортивних клубів, збільшується кількість тих, що займаються. Не виключено, що найближчими роками карате-до стане Олімпійським видом спорту.

Все вищесказане вимагає від тренерів переходу на якісно новий рівень управління учбово-тренувальним процесом, обґрунтованим з науково-методичної точки зору. Це стосується не тільки питань навчання дітей, але і спеціальної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

На жаль, зарубіжна і вітчизняна література, як правило, обмежується лише описом базової техніки карате-до і історії його виникнення. Методика підготовки висококваліфікованих спортсменів не розглядається взагалі.

У цих умовах тренерам, що особливо працюють з висококваліфікованими спортсменами, необхідно визначити основні тенденції розвитку карате-до, а також виявити і систематизувати різні техніко-тактичні нововведення, використовувані найсильнішими спортсменами миру з метою впровадження їх в учбово-тренувальний процес. У зв'язку з цим значно підвищуються

вимоги до професійної і науково-методичної підготовленості тренерів, відповідають яким далеко не все з них, що, зрештою, і зумовило вибір теми даного дослідження.

Дослідження виконувалося відповідно до теми Зведеного плану НДР Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2006-2010 р. по темі 2.2.9.2п. «Вдосконалення технічної підготовки спортсменів-єдиноборців на основі модельних характеристик змагальної діяльності спортсменів високого класу».

Мета дослідження - розробка моделей технічної і тактичної підготовленості висококваліфікованих спортсменів карате-до.

Для її досягнення були визначені наступні **завдання**:

- розробити класифікації техніки і тактики карате-до;
- визначити параметри класифікацій, що несуть якнайповнішу інформативність техніко-тактичної підготовленості спортсменів;
- розробити пробні варіанти моделей техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

Основні результати.

Підготовлена нами класифікація технічної підготовленості карате-до включила три основні розділи:

- *початкові положення* (положення рук, ніг, тулуба і дистанція як початкове положення щодо супротивника);
- *пересування* (різними способами);
- *основні дії* або прийоми (удари руками, ногами, кидки, захисні прийоми).

До структури класифікації тактичної підготовленості карате-до увійшли три основні розділи:

- *тактика підготовки атакуючих дій* (обманні рухи, виклик дією, клінч)
- *тактика ведення спортивного поєдинку* (варіативність тактичних дій, переважаюча форма ведення бою, вибір варіанту захисту)
- *тактика участі в змаганнях* (варіативність активності, установка на бій, бойові засоби, тактика несподіваного прийому).

Тактичні побудови особливо у висококваліфікованих спортсменів відрізняються великою різноманітністю і складністю. Тому наповнення виділених розділів відповідним змістом представило велику трудність.

У пробному варіанті моделей техніки і тактики карате-до були використані розроблені нами класифікації технічної і тактичної підготовленості спортсменів.

В цілому технічна підготовленість оцінювалася по 51, а тактична – по 123 показникам. Кожен показник розглядався з позиції правосторонньої і

лівобічної стійки, процентного і кількісного співвідношення ефективності виконаних дій протягом кожного бою і змагань в цілому.

В якості досліджуваного матеріалу були використані відеозаписи поєдинків переможця чемпіонату Європи 2006 роки по карате-до Агаєва Р. в середній ваговій категорії (до 75 кг).

Аналіз параметрів побудованої моделі технічної підготовленості показав високу інформативність розробленої нами класифікації.

У початкових положеннях - переважала класичне положення рук (65,03 %), повернений в напівоберту тулуб (79,07 %), рівноважна стійка (90,69 %), дальня дистанція перед початком виконання основних дій (56,93 %).

У переміщеннях - переважали скачки вперед – назад (23,41%), скачки вліво-управо(16,2%), пересування приставним кроком(18%), підскоки на місці (33,32 %).

У основних діях - переважали удари руками в голову (ефективність-36,35 %), кидки (ефективність-27,4 %), в захисних прийомах переважали відходи (31,82 %), ухили (28,8 %), клінч (21,3 %), відбиву руками (13,7 %).

Аналогічним чином була вивчена тактична підготовленість досліджуваного.

У тактиці підготовки основних дій переважали виклики дією - 51,79 %, обопільне захоплення (клінч) - 32,14 %.

У тактиці ведення спортивного поєдинку слід зазначити велику різноманітність тактичних дій. Спортсмен багато використовував наперед розроблені моделі, що відображають різні ситуації поєдинку (42,23 %). Переважна форма ведення двоюбою – контратакуюча (42,1%), темп ведення двоюбою – високий (64,51 % від загального часу всіх поєдинків). Спосіб захисту адекватний способу нападу (92,3 %).

Тактика участі в змаганнях. Аналіз поєдинків показав високу активність спортсмена в ході всього чемпіонату. Явно простежувалася установка на бій з достроковим його завершенням (72,51 %). Перемоги в поєдинках здійснювалися, в основному, за рахунок комбінованих контратакуючих і атакуючих прийомів (63,76 %).

Показники техніки і тактики діяльності, змагання, в Агаєва Р., у принципі, можуть використовуватися як цільові моделі при підготовці висококваліфікованих спортсменів.

Висновки.

Аналіз техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих спортсменів карате-до, виконаний по розроблених нами параметрах, показав їх високу інформативність і можливість використання при побудові відповідних моделей. Поставлені в дослідженні проблеми вимагають подальшого вивчення.

Литература.

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 49 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Савчин М. П. Тренованість боксерів та її діагностика. – К.: Норапрінт, 2003. – 220 с.
7. Трусов О. В. Каратэ для мастеров. – К.: РВЦ «ПРОЗА», 1996. – 203 с.

РОЗВИТОК СИЛИ ЛИТКОВИХ М'ЯЗІВ ТА РОЗГИНАЧІВ ТУЛУБА У ШКОЛЯРІВ 8-17 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ АРМСПОРТОМ

Безкоровайний Дмитро Олександрович, старший викладач
Харківська національна академія міського господарства

З основних фізичних якостей людини найбільш важливе прикладне значення належить силі. Численні дані літератури свідчать про те, що в шкільному віці наголошується низький рівень розвитку сили і швидкісно-силових якостей. Це обумовлено низьким науковим і методичним рівнем фізичної підготовки школярів і молоді, що вчиться, в різних типах закладах. Особливе це відноситься до застосування силових вправ.

Численні наукові дані, одержані часто в різних методичних умовах і на різному контингенті випробовуваних, не дають повної картини в застосуванні тих або інших нерідко нетрадиційних засобів і методів фізичного розвитку. Особливе це торкається м'язової сили.

Одні дослідники рекомендують застосовувати в силовій підготовці вправи без тих, що обтяжили, інші, навпаки, розглядають заняття з тими, що обтяжили як основні засоби в розвитку сили підростаючого покоління. Немає єдиного підходу і до застосування статичних напруг, як в тренуванні дорослих спортсменів, так і у фізичному вихованні школярів. Більшість фахівців схиляються до того, що найбільш ефективні статичні напруги максимальної потужності і тривалістю до 5-6 з, причому автори даної концепції не бачать істотної різниці між застосуванням такого навантаження в тренуванні дорослих і юних спортсменів.

Відомо, що будь-яка рухова активність людини пов'язана з природним проявом різних м'язових зусиль динамічного і ізометричного характеру. У цих м'язових проявах найбільш важливе місце займає така фізична якість як

сила. При цьому, у багатьох випадках думки авторів сходяться на тому, що за допомогою вправ, що дозовано обтяжені, вдається ефективніше розвивати силові здібності осіб молодого віку. Що ж до застосування статичних напруг в силовій підготовці школярів, то в цьому питанні немає єдиної думки про їх користь.

Є окремі наукові дані, які дозволяють говорити про те, що при правильному поєднанні динамічних і статичних напруг можна одержати більш виражені результати в прирості сили, як у дорослих, так і юних спортсменів. Проте, на нашу думку, повністю переносити методи тренування юних спортсменів в шкільний урок без серйозного наукового обґрунтування буде неправильним. У той же час, досліджень, спрямованих на пошук оптимальних методичних шляхів широкого застосування статичних напруг у фізичному вихованні з метою розвитку сили проводилося вкрай мало.

Проведене нами вивчення вікового розвитку сили розгиначів тулуба і литкових м'язів у хлопців від 8 до 17 років показало, що зміна сили цих п'яти груп м'язів відбувається неоднаково; сила кожної групи м'язів розвивається специфічно.

М'язи розрізняються між собою за абсолютними показниками і щорічним приростом. Різні темпи приросту сили обстежених груп м'язів призводять до того, що за один і той же період часу відбувається їх неоднакова зміна. З 8 до 17 років абсолютні показники сили збільшилися: по розгиначах тулуба на 157,7%; по литкових м'язах на 333,3%. Таким чином, найбільше виросла сила литкових м'язів і менше - розгиначів тулуба.

З обстежених груп м'язів найбільш сильними є розгиначі тулуба, які у декілька разів перевершують по силі литкові м'язи. Сила розгиначів тулуба з 8 до 17 років зростає в 2,5 разу. Темпи розвитку цієї групи м'язів в різних віках різні. Так, приріст сили розгиначів тулуба в молодшому віці (від 8 до 11 років) складає 34,1 %, в середньому (від 11 до 14 років) - 31,6% і в старшому (від 14 до 17 років) - 45,9%. Таким чином, темп приросту сили в старшому віці значно перевершує темп приросту сили в решті віків. Ця закономірність чітко видно і при розрахунку вікової зміни сили у відсотках, коли показник сили в 8 років приймається за 100%.

Математична обробка даних відзначила наявність достовірних відмінностей в силі майже між всіма сусідніми віками (виняток становить вік від 8 до 9 років). Це говорить про високі темпи розвитку сили розгиначів тулуба. Діапазон коливань сили розгиначів тулуба досить значний в кожному віці і складає: у 8 років - 38-56 кг, у 9 років - 35-68 кг, у 10 років - 44-69 кг, у 11 років - 49-76 кг, у 12 років - 55-78 кг, у 13 років - 62-88 кг, у 14 років - 66-92 кг, у 15 років - 78-113 кг, у 16 років - 90-128 кг, у 17 років - 90-140 кг.

Істотні зміни у віковому розвитку сили спостерігаються і у литковій

групи м'язів, абсолютний показник якої з 8 до 17 років збільшується в 4,3 разу. Приріст сили цієї групи м'язів особливо високий в старшому шкільному віці. Збільшення сили литкової групи м'язів від 8 до 11 років складає 71,4%, від 11 до 14 років-34,7% і від 14 до 17 років-87,6%. Особливо великий стрибок в прирості спостерігається у віці від 14 до 15 років - 57,2%. Це досить чітко видно при розрахунку вікової зміни сили у відсотках, коли показник сили в 8 років приймається за 100%, а збільшення сили з віком визначається по відношенню до 8 років

Математична обробка матеріалів показала, що між 13-14 і 15-16 роками, коли мало місце відносно невелике збільшення сили, достовірних відмінностей в абсолютних показниках не виявлено. У решті віків спостерігалися достовірні відмінності, що підтверджує високі темпи зростання сили цієї групи м'язів. При аналізі індивідуальних показників сили спостерігається великий діапазон відмінностей між максимальними і мінімальними показниками в межах кожного віку: у 8 років-3-14 кг, у 9 років - 6-17 кг, у 10 років - 8-17 кг, у 11 років - 10-21 кг, у 12 років - 11-25 кг, у 13 років - 14-24 кг, у 14 років-18-28 кг, у 15 років - 22-41 кг, у 16 років - 23-40,5 кг, у 17 років - 26,5 - 47 кг.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Безнис Е.Е.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Прыгучесть во многих видах спорта занимает существенную роль в физической подготовленности спортсменов. С физиологической точки зрения прыгучесть – это комплексное качество, которое базируется на силе и скорости мышечных сокращений при оптимальных амплитудах движений человека. Один из ведущих тренеров по легкой атлетике Н.Г. Озолин [3] считает, что прыгучесть – это показатель способности спортсмена, а не только его ног. У кого высокая прыгучесть, у того во всех движениях и действиях есть большая быстрота.

Прыжок вверх с места толчком двух ног со взмахом рук на 70-80 см для юношей и 60-70 см для девушек говорит о значительных возможностях в прыжках, метаниях, волейболе, спринте и других видах, где взрывная сила мышц решает успех. Взрывная сила характеризуется способностью спортсмена к быстрому развитию значительных напряжений мышц в рабочем усилии. Взрывную силу оценивают величиной градиента, т.е. отношением максимума силы в данном движении ко времени его достижения [6].

В настоящее время для развития взрывной силы достаточно широко

используется ударный метод, который основан на ударном стимулировании мышечных групп путём использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Наиболее рациональным средством воспитания силы и быстроты является комбинированная работа уступающе-преодолевающего характера [2,5]. Примером уступающей работы является амортизация при приземлении после прыжка, когда мышцы передней поверхности бедра растягиваются. Преодолевающая работа выполняется при мощном выпрыгивании после приземления, когда те же мышцы энергично сокращаются. В процессе тренировки необходимо обращать внимание на то, чтобы спортсмен затрачивал при соприкосновении с опорой при отталкивании как можно меньше времени. Эффективность отталкивания определяется так называемой реактивной «взрывной» способностью мышц. Установлено, что наиболее заметен рост прыгучести в возрасте 16-19 лет, т.е. в период бурного роста всех силовых показателей спортсмена.

При тестировании футболистов [7] была выявлена положительная корреляционная связь прыгучести с временем стартовой реакции и скоростью бега на короткие дистанции (15, 30 и 60 м). Аналогичные показатели зафиксированы при тестировании легкоатлетов сборной команды ХНАДУ, что подтвердило эффективность прыжковых упражнений в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Прыжковые упражнения являются показателем уровня подготовленности спортсменов. Так, в прыжках в высоту для определения уровня способностей используется тест: высоту прыжка (см) с места толчком двух ног с махом рук необходимо разделить на вес тела (кг). Результат: 0,6-0,8 – слабые способности, 1 и выше - высокие способности. У рекордсмена мира по прыжкам в высоту Валерия Брумеля этот показатель составлял 1,33. Двукратный олимпийский чемпион в беге на 100 и 200 м (Мюнхен, 1972 г.) Валерий Борзов [1] в своей подготовке много времени уделял прыжковым упражнениям, по которым контролировал уровень своей подготовленности: прыжок в длину с места – 3,20 м, тройной прыжок в длину с места – 10 м, выпрыгивание на опору – 1,4 м.

С ростом спортивного мастерства высота прыжка зависит преимущественно от силы мышц разгибателей бедра, что необходимо учитывать при выборе тренировочных упражнений для воспитания силы мышц ног.

Рекомендуемые прыжковые упражнения для воспитания силы мышц ног:

1. Прыжки с места (одинарный, тройной, пятишажный);
2. Прыжки с разбега в длину и высоту;
3. Тройной прыжок с разбега;
4. Многоскоки на левой и правой ноге;

5. Прыжки через гимнастические скамейки или легкоатлетические барьеры высотой 60-70 см. За одну тренировку проделать 7-9 серий из 8-10 прыжков;
6. Прыжки вниз (высота 100-130 см) с мгновенным напрыгиванием на тумбу или гимнастическую скамейку;
7. Прыжки на двух ногах а также на левой и правой ноге с подтягиванием коленей к груди;
8. Игрок становится носками на 5-6 сантиметровое возвышение со штангой на плечах, вес которой не более 30 % от веса спортсмена, который быстро поднимается на носки и тут же опускается на пятки. Прodelать 6-8 серий, в каждой из которой 10-15 подъёмов;
9. Прыжки на одной ноге с отягощениями (вес до 10 кг) с продвижением вперёд.
10. Прыжки с выпрыгиванием и доставанием рукой отметки на максимальной высоте, индивидуальной для каждого игрока. Задаётся высота, спрыгнув с которой игрок должен тотчас же выпрыгнуть максимально вверх. Прodelать 3-4 серии по 10 попыток.
11. Выпрыгивания с гирей, 2 подхода по 6-8 раз. Затем после 3-4 минут отдыха прыжковые упражнения с субмаксимальным усилием, например 8-кратный прыжок с места с ноги на ногу, 2 подхода по 5-6 раз.

Таблица 1.

Перевод времени в значение высоты м сек / Н см / м сек / Н см

400	20	640	50
420	22	660	54
440	24	680	57
460	26	700	60
480	28	720	64
500	31	740	67
520	34	760	71
540	36	800	75
560	38	820	83
580	42	840	86
600	44	860	90
620	47		

В настоящее время существуют различные методики определения высоты прыжка [4,7], поэтому результаты тестирования не всегда идентичны. Тестирование, проведённое на контактной платформе с использованием электромиллисекундомера, позволило вывести шкалу для оценки высоты прыжка. Испытуемый, стоя на контактной платформе, выполняет серию из трёх прыжков с интервалом в 5 сек. При правильном выполнении прыжка регистрируется время безопорного положения. Определяется лучший результат и сравнивается с оценочной шкалой (таблицы 1-2).

Таблица 2.

Определение оценки по высоте прыжка

Высота (см)	Оценка
Более 60	Отлично
55-60	Хорошо
49-54	Удовлетворительно
Менее 49	Неудовлетворительно

В Германии разработано специальное электронное приспособление, помогающее объективно фиксировать прыжок спортсмена-игровика. На стену подвешивается чувствительное электронное плато. Игрок прыгает и старается кончиками пальцев достать максимально высокую точку. Прибор в течение 0,01 секунды сообщает на табло результат замера.

Литература

1. Борзов В. 10 секунд - целая жизнь. Киев. Издательство «Молодь», 1987.
2. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. М., ФиС, 1978.- С. 140-141.
3. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М., ФиС, 1988. – С. 202-203.
4. Переплётчиков Л. Контроль за прыжком. Журнал «Спортивные игры», 1981, №12.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, «Олимпийская литература», 1997. – С. 283-284.
6. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1990.– С. 122-125.
7. Сычёв Б.В. Особенности использования прыжковых упражнений в тренировке футболистов. Материалы I Международной научно-практической конференции. «Наука и технологии: шаг в будущее – 2006», том 23. Белгород. Роснаучкнига, 2006. – С. 8-10.

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ МАССАЖЕРА-СТИМУЛЯТОРА ТЕРМО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО NM-5000 С ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ У СТУДЕНТОВ С ЦЕЛЬЮ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВСЕХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ БОЛЬШИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Богачев Виктор Дмитриевич, старший преподаватель кафедры физической культуры

Головкин Н.Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры

Самойлов Ю.П., доцент, кафедры физической культуры

ФГОУ ВПО «Белгородская государственная сельскохозяйственная академия»

Восстановление организма после физических нагрузок является одной из наиболее важных проблем в спорте, поскольку до настоящего времени несмотря на достигнутые успехи нет общих рекомендаций.

Наряду с постоянным совершенствованием методик восстановления актуален поиск новых решений этой задачи.

Среди огромного разнообразия методик нас заинтересовала кровать-массажер «Нуга Бест», которая позволяла получать и контролировать более качественно информацию о том, как происходит восстановление после нагрузки. Мы считаем приоритетным использование этой оригинальной установки для восстановления всех функций организма после больших физических нагрузок.

Хотелось чтобы этой установке уделялось особое внимание, позволяющее значительно повысить эффективность восстановления.

Цель и задачи.

Целью исследования было научное обоснование применения кровати-массажера «Нуга Бест» и изучение эффективности ее использования при больших нагрузках.

Во время работы выявлялись особенности влияния установки на организм студентов, изучались отдельные стороны формирования лечебного действия на опорно-двигательный аппарат и общее состояние организма.

Студенты и методы.

Для решения поставленных задач было исследовано 25 студентов в возрасте от 18 до 21 года ($19,5 \pm 1,1$ года), из них 15 мужчин и 10 женщин. В зависимости от задач, поставленных перед студентами, они были распределены на 2 группы:

- 1 группа (12 студентов) - контрольная, которая не использовала кро-

вать-массажер;

- 2 группа (13 студентов) - основная, которая ежедневно в течение 40 минут применяла кровать-массажер «Нуга Бест» после физических нагрузок в количестве 10 процедур.

Для объективной оценки у всех студентов применяли специальные дополнительные методы исследования в течение всего курса каждой процедуры. Использовались следующие методы исследования: измерение артериального давления (АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

При применении установки использовалась следующая методика воздействия в следующих зонах.

Зона шейно-грудного отдела. После физической нагрузки студенты жаловались на боли в шейно-грудном отделе, плечевом суставе, у некоторых головные боли, раздражительность. При обследовании отмечалась боль в шейном отделе. Артериальное давление нормальное.

Особое внимание обращалось на студентов с головными болями, шумом в голове. Они часто возникали из-за шейного остеохондроза.

Головной (основной мат) кушетки располагали под углом 20°. Студент лежал на спине на разовой простыне. Воздействие начинали с импульсных токов низкой частоты. Пояс-подушку для воздействия импульсными токами низкой частоты располагали поперечно контактно на шейно-грудном отделе. Интенсивность воздействия доводили до ощущения отчетливой не болезненной вибрации. Одновременно проводили воздействие (прокатывание с легким нажатием) ручным проектором массажера на область плеча (по боковой поверхности) при температуре 40°С. Сочетанное воздействие указанными физическими факторами проводили в течение 5 минут. Затем на указанную область шейно-грудного отдела в ручном режиме осуществлялось воздействие нефритовых роликов-массажеров при температуре 39°С длительностью 15 минут. В течение всей процедуры на нижние конечности студента, находящегося на втором (ножном) мате, который располагался горизонтально, осуществлялось воздействие инфракрасным излучением от турманиевого коврика при температуре 39°С с целью оказания общего релаксирующего воздействия.

Зона пояснично-крестцовая. В задачу восстановления организма входит комплексное воздействие физическим факторами и разгрузка позвоночно-двигательных сегментов.

Головной (основной мат) кушетки располагался под углом 10°. Те же самые методики были перенесены и на пояснично-крестцовый отдел с небольшими изменениями.

Результаты исследования и их обсуждение.

На основании проведенных исследований выявлено благоприятное

влияние кровати-массажера «Нуга Бест» на восстановление всех функций организма после физической нагрузки.

После проведенного курса у всех студентов улучшилось самочувствие. Эффективность составила 85%. Нормализовался тонус мышц шейного и верхнегрудного отдела. В пояснично-крестцовом отделе под влиянием вытяжения у 22,4% студентов сразу наступал обезболивающий эффект. Однако в ряде других случаев боли появлялись через 3-4 часа после процедуры, но впоследствии к концу курса они полностью исчезали.

Четко прослеживалась меньшая эффективность процедур у женщин по сравнению с мужчинами, что на наш взгляд, обусловлено стабилизирующей ролью более выраженного мышечного корсета у мужчин.

Процедуры студентами переносились хорошо, побочных реакций не отмечалось.

При обследовании после большой физической нагрузки у студентов отмечались болевые ощущения в шейно-грудном отделе (у 95%) и в позвоночнике (у 100%).

После процедур во второй группе отмечалось снижение интенсивности боли на 65%. В первой (контрольной) группе таких изменений не наблюдали. Во второй группе у 50% студентов увеличился объем движений (амплитуда). В этой группе значительно быстрее шел процесс восстановления и улучшения общего самочувствия.

Таким образом, на основании проведенных исследований можно сделать вывод об эффективности примененного метода и целесообразности применения кровати-массажера «Нуга Бест» после больших физических нагрузок.

Заключение.

Проведенные исследования показали, что использование массажера-стимулятора термо-терапевтического NM-5000 с принадлежностями позволяет достичь значительного ускорения восстановления всех функций организма, значительного уменьшения интенсивности боли, эффективно провести релаксацию (расслабление) мышц и увеличить объем движений. На основании приведенных данных можно сделать вывод, что проведение курсового воздействия с использованием оригинальной установки повышает эффективность комплексной программы подготовки студентов.

ПРИМЕНЕНИЕ ДЭНС (ДИНАМИЧЕСКОГО ЭЛЕКТРОНЕЙРОСТИМУЛЯТОРА) У СТУДЕНТОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ С БОЛЬШИМИ НАГРУЗКАМИ

Богачев Виктор Дмитриевич, старший преподаватель кафедры физической культуры

Головкин Н.Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры

Самойлов Ю.П., доцент кафедры физической культуры

ФГОУ ВПО «Белгородская государственная сельскохозяйственная академия»

Рост спортивных достижений приводит к совершенствованию методов тренировок. Поэтому поиск оптимальных методов воздействия с целью улучшения физических качеств и увеличения мышечной массы является актуальной задачей. В рамках настоящей работы изложены результаты применения динамической электронейростимуляции (ДЭНС) у студентов, тренирующихся с большими нагрузками.

Целью исследования было оценить эффективность ДЭНС в дальнейшем повышении спортивных результатов у студентов, тренирующихся с большими нагрузками.

Задачей исследования было оценить влияние ДЭНС на динамику роста спортивных результатов; на изменение функциональных показателей во время и в период процедур; на динамику увеличения мышечной массы.

Методы. Влияние ДЭНС изучалось у студентов, тренирующихся с большими нагрузками. Группу исследования составили 19 студентов в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст 20 ± 2 года). В группу контроля включены 11 студентов. Группы соответствовали по возрасту, полу, длительности воздействия ДЭНС.

ДЭНС применялась по следующим методикам.

После физической нагрузки обрабатывались:

зоны четырехглавой мышцы бедра в положении испытываемого сидя (на обычном стуле), угол в коленном суставе ноги равен 90° ; скользящим движением в течение 15 минут, в терапевтическом режиме с частотой 77 Гц;

зоны трехглавых мышц плеча - скользящими движениями сверху вниз в течение 15 минут, в терапевтическом режиме с частотой 77 Гц;

- зоны мышц спины - скользящими движениями сверху вниз в течение

ние 15 минут, в терапевтическом режиме с частотой 77 Гц.

ДЭНС осуществлялась на комфортном энергетическом уровне. Курсовое воздействие составляло 20 процедур продолжительностью 45 минут. Критерием прекращения работы служило улучшение общего состояния, снятие неприятных ощущений и полная мышечная релаксация (расслабление).

Оценка эффективности во время процедуры проводилась по субъективным ощущениям студентов на первый-третий день, на пятый и десятый дни от начала курсового воздействия, а также спустя двадцать дней после прекращения электростимуляции (ДЭНС).

Результаты исследования.

Полученные данные показывают, что в исследуемой группе в первые три дня стали улучшаться показатели физических качеств, увеличение силы мышц, поперечника мышц, веса тела. К концу курсового воздействия электростимулятором (ДЭНС) наблюдались явные изменения функциональных показателей бедра, плеча, спины в сторону увеличения и улучшение их качеств. Также после больших нагрузок в ходе аппаратного воздействия полностью отсутствовали болевые ощущения, а последующий эффект мышечной релаксации ощущался полнее, тогда как в контрольной группе эти изменения были незначительными. Следует отметить, что толщина жировой клетчатки над стимулированной мышцей уменьшилась. Важно отметить тот факт, что сила мышц после электростимуляции (ДЭНС) сохраняется на высоком уровне в течение 15 дней, затем снижается, однако через три месяца она все-таки превышает уровень, который был до стимуляции.

Наблюдение за студентами исследуемой группы показало, что регулярное применение электростимуляции (ДЭНС) курсовыми воздействиями благоприятно воздействует на самочувствие студентов и способствует более быстрому восстановлению после физических нагрузок, в то время как в группе контроля самочувствие изменялось в течение дня постоянно и далеко не в лучшую сторону, а на восстановление требовалось больше времени (таблица 1).

Таблица 1

Результаты исследований после 20 электростимуляции

Показатели	Четырехглавая мышца бедра	Трехглавая мышца плеча	Мышцы спины
Мышечная сила, кг	+25(20%)	+15(33%)	+25(30%)
Относительная сила, <i>с.в.кг</i> <i>м.с. кг</i>	+0,11(18%)	+0,14(50%)	+0,08(50%)
Мышечный поперечник, см	+4,8(41%)	+3,8(31%)	+10,3(19%)
Вес тела, кг	увеличился на 1,2 кг		

Наметилось явное увеличение показателей, тогда как у студентов, не подвергавшихся электронеуростимуляции, тоже тренирующихся с аналогичными нагрузками, эти показатели увеличились незначительно.

Выводы.

1. Применение ДЭНС у студентов, тренирующихся с большими нагрузками позволило быстро и эффективно улучшить физические качества и увеличить мышечную массу.
2. Включение ДЭНС в комплексную подготовку студентов служит хорошим дополнительным методом развития силы мышц.
3. Эффект курса ДЭНС сохраняется достаточно длительное время (до шести месяцев).
4. ДЭНС у студентов сопровождается высокой степенью переносимости.

СИСТЕМА МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ФУТБОЛА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАЗНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Бондарев Д.В.

Севастопольский национальный технический университет

Эффективность занятий по физическому воспитанию в высшем учебном заведении определяется содержанием программы, на основе которой они проводятся. Физическое воспитание в вузе регламентируется типовой базовой программой [15], на основе которой разрабатываются рабочие учебные программы и планы с учетом региональных особенностей вуза. В рабочих программах и планах учитываются также физкультурные и спортивные интересы студентов, специфика графика учебного процесса конкретного вуза. Средства и методы на основе игры в футбол широко используются как в школьной программе, так и при организации занятий по принципу спортивной специализации в вузе.

Разработка системы средств и методов физической подготовки студентов, занимающихся футболом включает в себя выбор основных средств и методов выполнения физических упражнений, дозирование физических упражнений с учетом их физиологической направленности, обоснование соотношения средств общей и специальной физической подготовки, определение длительности различных этапов подготовки и использование критериев эффективности данной программы. При этом необходимо учитывать особенности контингента (возраст, пол, исходный уровень подготовленности, доступность физической нагрузки), для которого они разрабатывается программа.

На основе проведенных исследований были определены значения

физиологической интенсивности специфических упражнений в зависимости от координационного уровня сложности выполняемого упражнения для студентов. Это позволило предложить классификацию уровней нагрузки специфического характера по значениям и направленности и в свою очередь определить оптимальные режимы дозирования нагрузки специфического характера для студентов, а также разработать программное содержание физического воспитания студентов, занимающихся футболом.

В табл. 1 предлагается классификация уровней нагрузки специфического характера по значениям и направленности для студентов основной группы специализации “футбол”.

Таблица 1

Классификация уровней нагрузки специфического характера по значениям и направленности физиологического воздействия для студентов

Направленность нагрузки	ЧСС, уд/мин	Длительность нагрузки, мин	Нагрузка	Суммарная ЧСС нагрузки, удары	% МПК
Анаэробная	170 и более	30	Большая	5100	75-80 %
		20	Средняя	3400	
		10	Малая	1700	
Смешанная	150-170	40	Большая	6000-6800	70 – 75 %
		30	Средняя	4500-5100	
		20	Малая	3000-3400	
Аэробная	130-150	70	Большая	9100-10500	60-70%
		50	Средняя	6500-7500	
		30	Малая	3900-4500	

Если классификация уровней нагрузки специфического характера была разработана в литературе ранее для спортсменов высокой квалификации либо для юных спортсменов, занимающихся по программам ДЮСШ, то данные об уровнях нагрузки специфического характера в зависимости от значений и направленности для студентов основной группы были получены впервые.

Предложенная классификация уровней нагрузки специфического характера по значениям и направленности физиологического воздействия для студентов позволяет использовать количественные величины при составлении тренировочной программы. В качестве такой величины выступает суммарная ЧСС нагрузки.

На основе сформулированных выше положений предлагается использовать на занятиях физическим воспитанием со студентами основного отделения параметры специфических упражнений футбола, приведенных в табл. 2

Тренировочная нагрузка, дозируемая на основе разработанных режимов чередования нагрузки и отдыха, позволяет добиться необходимых реакций организма студентов, которые проявляются в виде желаемых физи-

ологических сдвигов. Предложенные параметры специфических упражнений футбола дают возможность с одной стороны развивать скоростные, координационные, силовые возможности, а с другой – содействует развитию скоростной, силовой и координационной выносливости.

Таблица 2

Параметры специфических упражнений футбола для занятий со студентами

Направленность упражнений	ЧСС уд/мин	Длительность упражнений, (мин)	Интенсивность упражнений	Время и характер отдыха, (с, мин)	Количество повторений, раз	Метод
Анаэробная	170 и выше	2, 3, 5, 3, 2	Максимальная, 80 % от МПК	1-2 мин между упражнениями, 5-7 мин между сериями. Отдых – до восстановления ЧСС	3-4 повторения в серии, 4- 5 серий	Повторный, интервальный
Анаэробно-аэробная	150 – 170	2, 4, 6, 8	От умеренной до максимальной, 70 % от МПК	1-2 мин между упражнениями. Отдых – смешанный	2-4 повторения в серии, 4-5 серий	Переменный
Аэробная	130-150	5, 8, 10	Умеренная, 60 % от МПК	0,5 – 1,5 мин. Отдых –активный	6 и более повторений	Повторный

Таким образом, разработанные компоненты тренировочной нагрузки учитывают особенности студенческого контингента (возраст, исходный уровень подготовленности, доступность физической нагрузки) и позволяют подбирать тренировочные задания для учебного занятия и обосновать систему средств и методов футбола для студентов основной группы.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГАНДБОЛУ У СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ

Бортникова Галина Николаевна, доцент

Преснякова Алла Андреевна, доцент

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Ловкость - комплексное качество, в котором органически сочетаются проявление высокого уровня силы и быстроты с координированностью дви-

жений и их точностью. Различают три степени ловкости:

- пространственная точность и координированность любых движений;
- пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки;
- пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях.

Для гандболиста характерно проявление всех степеней, но особо важна третья: она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Важнейшая роль принадлежит ловкости при изучении и совершенствовании спортивной техники гандболиста. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного гандболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей.

В процессе овладения новыми приемами техники запас элементов движений способствует их объединению в более сложные двигательные навыки. Поэтому одним из главных средств развития ловкости являются упражнения с элементами новизны, связанные с преодолением координационных трудностей. Наиболее распространены такие средства воспитания ловкости: элементы акробатики, спортивные игры, позволяющие расширить диапазон вариативности двигательных навыков.

Однако, учитывая специфику проявления ловкости в гандболе, целесообразно подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к специфике игры. Так, для развития ловкости в передвижениях спортсмены выполняют специализированные упражнения и участвуют в играх с характерными для гандбола сочетаниями: быстрая реакция, стартовое ускорение, дистанционная скорость, приемы с мячом и решение тактических задач. При этом используют различные методические приемы:

- изменение условий старта, пространственных границ, способы выполнения упражнений;
- усложнение дополнительными движениями, сопротивление противника;
- введение фактора неожиданности (стимулирует проявление координации движений).

Для развития ловкости в быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе один за другим.

Подобные упражнения проводят в виде состязаний двух команд, фикс-

сируя время, затраченное командами на преодоление препятствий. Необходимо учитывать, что они требуют не только физических усилий, но и значительного нервного напряжения.

Поэтому в одно занятие целесообразно включать много таких упражнений. Вводить их в тренировочное занятие следует в начале основной части, используя основные методы: повторно-переменный, игровой и соревновательный.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГАНДБОЛУ У СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ

Бортникова Галина Николаевна, доцент

Ткачева Татьяна Викторовна, доцент

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

В профессиональной деятельности гандболистов большое значение имеет скорость выполнения целостных двигательных действий – перемещений, изменений положения тела, атак и защит в поединке и т.д.

Максимальная скорость движений, которую может проявить человек, зависит не только от скоростных характеристик его нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от других способностей: динамической (скоростной) силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений. Поэтому скоростные способности считают сложным комплексным двигательным качеством.

Для того чтобы повысить скорость выполнения нападающего удара, студенты СибГАУ тренируются в скорости выполнения данного действия. Используются четыре основных вида скоростной работы:

- ациклический – однократное проявление концентрированного «взрывного» усилия;
- стартовый разгон – быстрое наращивание скорости со статического положения до достижения максимума за минимальное время;
- дистанционный – поддержание оптимальной скорости передвижения;
- смешанный – включает в себя все три указанных вида скоростной работы.

Для развития скоростных способностей используемых при выполнении нападающего удара применяются упражнения, соответствующие трём основным условиям. Это возможность выполнения с максимальной скорос-

тью; концентрированность на скорости его выполнения (при хорошей технике); высокая скорость выполнения упражнений на протяжении всего занятия.

Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных способностей состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия. Для этого используются большой арсенал разнообразных средств. Увеличение скорости движения достигается увеличением уровня максимальной или предельной скорости и увеличением максимальной силы работающих мышц.

В учебно-тренировочных занятиях развиваются все возможные формы проявления быстроты, необходимые для проведения нападающего удара. В работе над развитием быстроты тренеры и преподаватели университета подходят индивидуально к каждому студенту. Занятия не проводятся в состоянии физического, эмоционального и сенсорного утомления. В нашем университете на занятиях по гандболу преподаватели планируют подготовку студентов таким образом, чтобы скоростная подготовка сочеталась с технико - тактической и скоростно - силовой подготовкой.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ НА- СТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Бурень Н.В., ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Севастопольский национальный технический университет

Постановка проблемы. Одним из эффективных средств развития профессионально значимых физических качеств студентов технических специальностей являются упражнения, формирующие психофизиологические и психодинамические механизмы обеспечения деятельности. К ним относятся: способность субъекта дифференцировать пространственно - временные и силовые параметры движений, быстрота одиночных движений, антиципирующие реакции, своевременное различение стимулов различной модальности, а также свойства внимания, памяти, оперативного мышления.

Одним из эффективных средств совершенствования вышеуказанных характеристик, по мнению специалистов [3,4], является настольный теннис. Поэтому исследование и разработка адаптированных методик совершенствования психофизиологических способностей студентов средствами настольного тенниса является актуальным.

Цель исследования заключалась в классификации упражнений настольного тенниса по психофизиологическим характеристикам для совершенствования психофизической подготовленности студентов технического вуза.

Результаты исследования. В эксперименте участвовали студенты юноши 1-3 курсов СевНТУ основной группы, занимающиеся настольным теннисом в формате учебных занятий по физическому воспитанию. Студентам предлагалось выполнить «батарею» стандартных психофизических тестов [5,6] и упражнения настольного тенниса с разным уровнем координационной сложности [1,2]. Для определения характеристики взаимосвязи между результатами психофизических тестов и тестовых упражнений настольного тенниса рассчитывался парный линейный коэффициент корреляции Браве – Пирсона (r), оценка значимости корреляции проводилась с использованием величины Z по Фишеру. На основании корреляционного анализа результатов тестов были определены средства настольного тенниса, способствующие эффективному совершенствованию психофизических способностей (табл. 1).

Таблица 1

Тестовые упражнения настольного тенниса и психофизические корреляты

Тестовое упражнение	Единица измер.	Условие выполнения	$X \pm y$	Психофизические способности
Перемещение в 3-м зоне	С.	Приставным шагом 2×10 м	12,7 ± 2,2	Частота движений, реакция
Бег 30м «с ходу»	С.		4,6 ± 0,7	
Удары и подачи на точность (10 раз)	Кол-во ударов	Серия ударов по «мишеням»	6,7 ± 2,1	Пространственно-временные параметры движений
«Зеркальный» возврат подачи (10 раз)	Кол-во раз	Кол-во правильных возвратов	7,4 ± 2,2	
Подбивание мяча над собой в 3-ей зоне	Кол-во раз	Серия за 30 секунд	42 ± 6,1	Пространственно-динамические параметры движений, частота движений
Подбивание мяча с изменением высоты отскока	Кол-во раз	Серия за 30 секунд	15,1 ± 2,1	
Удары у тренировочной стенки	Кол-во раз	Серия за 30 секунд	45,2 ± 6,1	Быстрота одиночного движения, внимание
Удары в парах «подрезкой» по диагоналям	Кол-во раз	Серия за 30 секунд	26 ± 5,3	Внимание, дозирование мышечного усилия
Удары «накатом» упр. «треугольник»	Без потери мяча 30с.	Серия 30 секунд	14,2 ± 5,2	Быстрота, равновесие.

По результатам тестирования была разработана методика совершенствования психофизических способностей студентов средствами настольного тенниса. Апробация экспериментальной методики в течение одного учебного семестра способствовала совершенствованию психофизических способностей студентов. В частности: показатель времени переработки ин-

формации (т. Шульте-Платонова) снизился в среднем на $8,2\% \pm 2,4\%$ ($p < 0,05$); показатель точности воспроизведения мышечного усилия (50% от индивидуального максимума) на $6,1\% \pm 2,8\%$ ($p < 0,05$); способность к оценке временных интервалов («7» сек.) улучшилась на $5,2\% \pm 2,1\%$ ($p < 0,05$).

Проведённое исследование подтвердило эффективность использования средств настольного тенниса для совершенствования психофизических способностей студентов технических специальностей.

Литература

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 160 с., ил.
2. Барчукова Г.Л., Учись играть в настольный теннис. - М. : «Советский спорт» 1989г. – 47 с.
3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов: Учебное пособие. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.
4. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків: ХДАФК, 2001. – 220с.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие Донецк: Изд-во ДонГУ, 2005. - 290с.
6. Сергиенко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: «Олімпійська література», 2001. – 437с.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Буров Андрей Иванович, старший преподаватель

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Современный баскетбол предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню физической подготовленности спортсмена. Баскетболисту необходимо обладать высоким уровнем атлетизма, уметь выполнять сложные технические приемы и активные тактические взаимодействия на высокой скорости, силовой прессинг, удерживать высокую интенсивность игры до последних секунд матча. Вопросы обоснования норм тренировочных нагрузок у юных баскетболистов 12-18 лет связывают с распределением количественных показателей объема и интенсивности, как в годичном цикле подготовки, так и в мезо- и микроциклах тренировочного процесса. К примеру, соотношение годовых объемов различных по направленности нагрузок у юных баскетболистов на этапе углубленной тренировки, по мнению Максименко Г.Н., следует выразить пропорцией, когда 65% приходится на основные (т.е. «игровые») - упражнения с мячом, технико-тактические ком-

бинации, двусторонние учебные и контрольные игры) и 35% - на вспомогательные средства подготовки (общеразвивающие упражнения, другие виды спорта). Ярославцева Г.Г. в своих исследованиях показала, что наиболее эффективным в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов оказалось следующее использование нагрузок: в возрасте 13-14 лет - малой (25%) и средней (60%) интенсивности, в возрасте 15-16 лет - средней (50%) и большой (40%) интенсивности, в 17-18 лет - средней (30%), большой (40%) и высокой (20%) интенсивности. Нагрузки малой интенсивности (около 10-15%) использовались во всех возрастах как восстановительные.

Многие действия баскетболистов, связаны преимущественно с выполнением прыжка, что требует исключительно высокого уровня развития скоростно-силовых способностей спортсмена. С возрастом и повышением квалификации в общем объёме соревновательной деятельности увеличивается вес игровых действий, структурно связанных с проявлением прыгучести. Исследуя характер соревновательной деятельности баскетболистов 12-17 лет, многие авторы отмечают, что прыжки, наряду с быстрым бегом, занимают одно из главных мест в двигательной активности спортсменов, и соревновательная прыжковая подготовка юных спортсменов ярко отражает скоростно-силовые возможности опорно-двигательного аппарата баскетболистов. Установлено, что юные спортсмены 12 лет в течение игры совершают 60-68 прыжков, 13 лет - 72-80 прыжков, 14 лет - 82-87 прыжков. В следующих возрастных группах соревновательная прыжковая активность резко возрастает и составляет у 15-летних баскетболистов 100-117 прыжков за игру, у 16-летних - 135-157 прыжков, у 17-летних - 153-167 прыжков. В пересчете в относительных единицах (на одну минуту игры) эти значения, соответственно, составили: в 12 лет - 2,7 прыжка, 13 лет - 3,2 прыжка, 14 лет - 3,5 прыжка, 15 лет - 3,7 прыжка, 16 лет - 3,8 и 3 17 лет - 4,0 прыжка в минуту игрового времени. Отмечено, что высококвалифицированные “центровые” совершают 3,3-0,18 прыжка в минуту, “нападающие” - 3,5-0,13 прыжка, “защитники” - 3,7-0,15; таким образом игроки задней линии прыгают больше “центровых”, а “нападающие” занимают среднее положение. Звездин В. К., анализируя структурное различие скоростно-силовых (прыжковых) упражнений, отмечает, что максимальная зона прыжковой работоспособности баскетболистов 11-17 лет составляет 90-98% от абсолютной высоты одиночного выпрыгивания, по методике Абалакова В.М., и не зависит от их ростовых данных, находится в пределах 1-12 попыток. Оптимальная зона работоспособности у всех баскетболистов находится в пределах 55-60% от максимальной высоты подскока. Продолжительность нагрузки в этой зоне у высокорослых спортсменов составляет 10-35 сек (13-45 прыжков), у юношей среднего и ниже среднего роста 10-50 сек (13-55 прыжков). Результаты педагогического

эксперимента свидетельствуют о том, что использование кроссового бега с переменной интенсивностью, бега по песку, в гору, серийных прыжков в воде, приседаний со штангой и набивными мячами оказывают благоприятное воздействие на состояние здоровья и физическое развитие баскетболистов 14-17 лет. Сдвиги происходят на уровне их общей выносливости, выносливости к скоростно-силовым усилиям, в скоростно-силовых качествах и в технической подготовленности. У многих баскетболистов 14-17 лет наиболее эффективными для развития и устойчивого проявления скоростно-силовых качеств являются упражнения с отягощениями, выполняемые в усложненных условиях сериями по 10 сек с максимальной интенсивностью. Причём оптимальная высота прыжков в глубину с отталкиванием от жесткой опоры, должна составлять 50-60 см.

Целенаправленное воспитание скоростно-силовых способностей у баскетболистов следует начинать в 9-11 лет (80 % опрошенных), а прыжковой выносливости – в 10-13 лет (77% опрошенных). Так же, многие практические тренеры высказываются в пользу более позднего (14-15 лет) направленного развития скоростно-силовых способностей и предлагают с возрастом и ростом спортивной квалификации соразмерно увеличивать долю прыжковых упражнений в рамках отдельного занятия - от 10% учебного времени в группах начальной подготовки до 15-20% времени в старшей юношеской группе. Анализируя литературу и методические материалы по вопросам построения и содержания тренировочного процесса юных баскетболистов, позволяет считать, что:

1) сбалансированный уровень разносторонней подготовленности юных баскетболистов на этапе предварительной подготовки обеспечивается соотношением тренировочных нагрузок различной направленности, при котором средствам ОФП, направленным на развитие общей выносливости уделяется 28-30% тренировочного времени; на развитие быстроты, скоростно-силовых и других физических качеств - 15%, средствам специальной физической и игровой подготовки - 28-30% и технико-тактической подготовке - 25-26% ;

2) наиболее адекватным для развития общей выносливости юных баскетболистов 9-11 лет является комплексное применение подвижных игр, эстафет и циклических упражнений, обеспечивающих продолжительное воздействие нагрузки, участие в работе больших мышечных групп, ритмическую структуру движений, преимущественно аэробный характер энергообеспечения ;

3) юные спортсмены 9-11 лет являются более чувствительными к воздействию упражнений, направленных на развитие выносливости, в то время как уровень их скоростно-силовой подготовки в большей степени обуслов-

лен особенностями физического развития и функционального состояния.

Один из путей повышения эффективности тренировки юных баскетболистов предполагает поиск рационального соотношения тренировочных нагрузок, оказывающих наиболее сильное воздействие на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости в сенситивные периоды. А так же важным аспектом подготовки является изучение темпов прироста двигательных способностей и функциональных возможностей юных баскетболистов в возрастной период 9-12 лет для создания представления о перспективности юных спортсменов и эффективности методики тренировки.

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -100 с.
2. Благущ Л.К. К теории тестирования двигательных способностей. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 166 с.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127с.
4. Дорохов Р.Н., Губа В.П., Петрухин В.Г. Методика раннего отбора и ориентации в спорте: Учебное пособие. - Смоленск. - 1994. - 86 с.
5. Интенсификация тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных баскетболистов: Метод, рекомендации / Разраб. Л.М. Половцев. - Минск, 1986.- 9с.
6. Матвеев А.П. Комплексное развитие быстроты и выносливости учеников 1-3 классов // Физическая культура в школе. - 1979. - №6. - С.21-22.
7. Специальная физическая подготовка баскетболистов (этап становления спортивного мастерства): Метод, рекомендации / Подг. Н.А. Катаулиным, А.Б. Мацаком, А.В. Родионовым. - М., 1994. - 50 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ (НА ПРИМЕРЕ ХАРЬКОВСКОГО РЕГИОНА)

Горчанюк Юрий Андреевич, доцент кафедры спортивных и подвижных игр

Харьковская государственная академия физической культуры

Пляжный волейбол – состязание двух команд, где играют по два игрока на песчаной площадке, которая разделяется сеткой. Игры проходят под открытым небом, в разных погодных условиях, высокой температуре, при ярком солнце, иногда сильном ветре, в дождь. Эти особенности учитываются при проведении и организации соревнований. Для назначения сроков проведения соревнований по пляжному волейболу необходимо учитывать календарь соревнования национального чемпионата и турниров в других городах страны. В пляжном волейболе существуют различные уровни со-

революций – это официальные соревнования с большим призовым фондом (Чемпионаты Мира, Европы, Олимпийских игр, национальный Чемпионат) и соревнования уровня области, города, района. Статус турнира зависит от призового фонда – чем выше сумма призовых, тем выше статус соревнования. Однако, проведение соревнований по пляжному волейболу в г. Харькове и Харьковской области требует его организации.

Организаторы соревнований - Ассоциация пляжного волейбола г. Харькова (АПВХ) совместно с Городским Комитетом физической культуры и Федерацией волейбола (ФВ) Харьковской области создали оргкомитет, который распределяет обязанности по проведению соревнований, учитывая особенности данного вида спорта - пляжного волейбола. Разработано положение о соревнованиях, где определены сроки и место проведения. Положение и приглашения рассылаются в спорткомитеты и клубы областей, городов, районов. Команды должны подтвердить свое участие и прислать заявки, заверенные врачом. Составляется смета на организацию проведения соревнований, с учетом финансовых затрат – призового фонда, оплаты судейской бригады, врача, валантеров, обслуживающих соревнования, аренды и подготовки игровых площадок, инвентаря. Подготовлен сценарий проведения парада открытия и закрытия турнира с награждением команд победителей. Для рекламы турнира привлекаются средства массовой информации (СМИ), телевидение, радио, газеты, журналы. Печатаются афиши, рекламные проспекты, буклеты. Рассылаются именные приглашения для спонсоров, руководства города, которые принимают участие в подготовке и финансовой помощи в проведении соревнований. Организаторы соревнований обеспечивают игроков формой с рекламой генерального спонсора и эмблемой турнира, а также обеспечивают места в гостиницах для иногородних участников соревнований и помогают в приобретении билетов на обратную дорогу.

Для организации турниром мы предлагаем следующие условия:

1. Турнир проходит 2-3 игровых дня, в независимости от количества участвующих команд
2. Количество игровых площадок минимально 3-и (игры на которых проводятся одновременно в течение всех соревновательных дней) + разминочная площадка
3. В один игровой день каждая команда может сыграть до 4-х игр
4. Игры проводятся в любых погодных условиях (по правилам пляжного волейбола, если только погодные условия не представляют опасности для жизни игроков)
5. Систему розыгрыша и схему игр на соревнование определяют в первый игровой день на совещании команд, после проведения мандатной

комиссии, когда известно количество команд-участниц

6. В турнире могут участвовать неограниченное количество команд. Существуют различные варианты розыгрышей на соревнованиях:
- в зависимости от количества участвующих команд (по схемам на 8, 12, 16, 24, 32, 64 команд, с выбыванием после 2-х поражений)
 - смешанные варианты розыгрышей применяются в тех случаях, когда по обычной системе розыгрыша не успевают сыграть все команды в отведенные игровые дни. В этом случае определяют основную сетку, в которую входят команды, имеющие наибольший рейтинг по предыдущим соревнованиям. Количество команд определяют организаторы соревнований, ибо они не играют в квалификацию, остальные команды играют квалификационные игры в подгруппах или по схемам на 8, 12, 16, 24, 32, 64 команд, с выбыванием после первого поражения. Недостаток этой системы с розыгрышем до одного поражения состоит в том, что половина команд, участниц квалификации, в борьбе за выход в основную сетку выбывает из соревнований, сыграв всего по одному матчу. Команды, которые выиграли квалификацию, продолжают игры дальше в основной сетке. Были примеры, когда на первом этапе в квалификации команды играли из одной партии до 21-го очка или из 3-х партий до 15 очков. Надо сказать, что таких смешанных вариантов розыгрышей существует большое множество, но на практике применяются те основные, о которых мы рассказали ранее.

При проведении соревнований учитываются и другие особенности. Организовать четкую работу судейской бригады, которые следили бы за расписанием игр на всех площадках, разминки перед играми небольшие 3-5 минут. Если игры задерживаются или заканчиваются раньше, информатор должен объявить и вызвать по микрофону команды на площадку. По официальным правилам проведения соревнований по пляжному волейболу время игр может изменяться и переноситься в расписании на разные площадки. Игроки обязаны внимательно следить за изменением в расписании на доске информации. На соревновании, если число участвующих команд велико, начало игр можно назначить на раннее утро 8.00-9.00 утра, перерывы на обед не делать.

В Харькове в течение 10 лет проводится Международный турнир, посвященный памяти Олимпийского Чемпиона, ЗМС Ю.Н. Венгеровского. На турнире в разные годы участвовало различное количество команд, число которых увеличивалось с каждым годом. Росла популярность пляжного волейбола в г. Харькове, улучшался уровень организации и проведения соревнований, строились и открывались новые песчаные площадки. В первые годы турнир, памяти Ю.Н. Венгеровского проводился только на 2-х площадках за 2 дня. Участвовало 16 команд, и играли по системе розыгрыша с выбы-

ванием после 2-х поражений, по схеме на 16 команд. Последние годы на турнире участвовало не менее 32 команд, проводили турниры 2-3 дня, применяли систему розыгрышей на 32 команды и смешанную систему розыгрышей.

Многолетняя практика проведения турниров такого ранга доказала свою эффективность, турниры признаются Федерацией Украины и создаются традиции проведения турниров в Харьковском регионе.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ АГРАРНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Гринь Л.В., Русанов О.И., Решетняк О.Н., Любушина О.В.

Харьковский национальный технический университет
сельского хозяйства имени П.Василенко

Важную роль в координации деятельности кафедр и повышении эффективности учебного процесса по физическому воспитанию выполняют методические центры вузов и министерств. Каждая отрасль имеет свои специфические особенности деятельности и это в некоторой мере отражается на содержании работы кафедры физического воспитания высших учебных заведений аграрного профиля.

Министерство аграрной политики Украины имеет в своей структуре научно-методический центр. Основными задачами методического центра являются: материалы по методическому обеспечению учебного и воспитательного процесса, ознакомление с перечнем учебников, учебных пособий, выпусками научно-методических сборников “Новые технологии”, “Проблемы образования”, журнала “Образование. Техникумы, колледжи”, “Информационного вестника высшего образования” Министерства образования и науки Украины, сборников “Организация учебно-воспитательного процесса”, “Воспитательная работа в техникумах и колледжах”, газеты НМЦ “Образование АПК” и другие. Центр также предоставляет возможность ознакомления с нормативно-правовой базой по вопросам образования, требования и программное обеспечение на изготовление документов об образовании (аттестатов, дипломов) и студенческих билетов, результаты спортивных соревнований, выставок, конкурсов, фестивалей, которые проводятся среди аграрных учебных заведений в последнее время.

Работа методического центра в направлении “Физическая культура и спорт” включает следующие материалы:

1) Указ Президента Украины от 28 сентября 2004 года N 1148/2004 “Национальная доктрина развития физической культуры и спорта”;

2) Об утверждении учебных программ по физическому воспитанию для высших учебных заведений Украины I–II, III–IV уровней аккредитации (приказ Министерства образования и науки Украины от 14 ноября 2003 г. № 757);

3) О формировании здорового образа жизни детей и молодежи и запрет тютюнопаління в учебных заведениях и учреждениях Министерства образования и науки Украины (приказ Министерства образования и науки Украины от 10 сентября 2003 г. № 612).

4) Об утверждении Порядка предоставления учебной литературе, средствам обучения и учебному оборудованию грифов и свидетельств Министерства образования и науки Украины (приказ МОН Украины от 23.12.2004 № 973).

Среди документов кафедры физического воспитания необходимо отметить обязательное наличие Положения о физкультурно-массовой и спортивной работе университета и Положения о Спартакиаде университета.

Важное значение в работе кафедры приобретает методика оценки деятельности профессорско-преподавательского состава. В связи с возрастающими требованиями к качеству подготовки специалистов МОН Украины ежегодно проводит рейтинг вузов. В этом аспекте кафедра руководствуется общим положением, которое определяет вклад каждого преподавателя в успех вуза в целом. Для определения рейтинга деятельности кафедры физического воспитания и ее преподавателей можно воспользоваться не только внутренним положением о рейтинге, но и рекомендациями других аграрных учебных заведений. Такой подход позволит не только оценить деятельность кафедры и ее преподавателей, но и оптимизировать учебный процесс, а также поднять мотивационный уровень деятельности каждого преподавателя.

Важное значение в деятельности кафедры приобретает обеспечению учебно-методической и научной литературой или свободный доступ к ней через библиотеку университета и межбиблиотечные ассоциации. В этом аспекте полезными оказываются информационные ресурсы сети интернет. Поэтому кафедра должна иметь свободный доступ в интернет через университетскую сеть. Сеть интернет имеет достаточно полнотекстовых информационных ресурсов по проблемам обеспечения учебного процесса по физическому воспитанию: конспекты лекций, методические рекомендации, научные статьи и т.д.

Работа кафедры физического воспитания регламентируется Положением об организации физического воспитания и массового спорта в высших учебных заведениях (Утверждено приказом Министерства образования и науки Украины от 23.01.06 № 4). Положением предусматривается, что для

обеспечения организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию и массового спорта высшее учебное заведение может иметь в своей структуре учебно-методический (методический) кабинет, научную (учебную) лабораторию, кабинет врачебного контроля (здравпункт), спортивный комплекс, другие подразделения, деятельность которых не запрещена законодательством. Отмечается, что содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой по физическому воспитанию, методическими материалами, задачами и указаниями преподавателя. Это еще раз подчеркивает важность надлежащего уровня методической работы кафедры физического воспитания.

Таким образом деятельность кафедры физического воспитания вузов аграрных учебных заведений подчинена общим нормативно-правовым требованиям обеспечения подготовки специалистов. Вместе с тем, деятельность кафедры имеет свои специфические особенности в содержании методической работы. Важное значение приобретает разработка и внедрение методики оценки деятельности каждого преподавателя и вклад кафедры в укрепление позиций университета в общенациональном рейтинге высших учебных заведений Украины.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Довбыш Виктор Иванович, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Онищенко Валентина Степановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина

Ежегодно студенты 1-х курсов проходят медицинское обследование. На медосмотре 2007 года работали 7 врачей — специалистов студенческой поликлиники: терапевт, гинеколог, стоматолог, хирург, окулист, лор, невропатолог и спортивный врач. По группам здоровья 2082 студента, прошедших медосмотр были распределены следующим образом: первая группа (практически здоровые) — 36,9 %, вторая группа (имеющие одну патологию) — 45 %, третья группа (две и больше патологий) — 20 %, четвертая группа (инвалиды) — 1,1 %. Таким образом, больше половины студентов необходимо оздоравливать (кого частично, кого полностью).

Занятия оздоровительной гимнастикой ориентированы на общее укрепление и совершенствование всех функций организма. Исцеление от

множества недугов осуществляется путем повышения к ним сопротивляемости организма, формирующейся в процессе физической тренировки и закаливания.

Однообразные действия, повторяющиеся изо дня в день, навязывают нам определенные стереотипы движений, которые мешают использовать весь диапазон двигательных возможностей.

Для успешного оздоровления требуется перестройка привычного уклада жизни. В первую очередь необходимо усилить физическую деятельность. Чем активнее физическая деятельность, согласованная с дыханием и мышлением, тем интенсивнее обмен веществ. В условиях, когда физическая активность человека резко снизилась, нагрузки на нервную систему возросли, в организме возникают застойные явления, детренируются и становятся дряблыми мышцы, изнашивается нервная система. С помощью упражнений добиваются снижения возбуждения в нервной системе, гармоничного развития мускулатуры, нормализации артериального давления, подвижности суставов. Прежде всего необходимо заботиться о тоне мускулатуры позвоночника, от которой в значительной степени зависит функция спинного мозга.

Лучшими из физических упражнений признаны те, которые растягивают позвоночник и перекручивают его. Эти упражнения оживляют позвоночник, а через него оздоравливают внутренние органы и конечности. Скрупулезно выполняя все движения, возможность которых заложена Природой в позвоночник, мы приближаем его состояние к идеальному, здоровому. Позвоночник должен безболезненно и свободно растягиваться вверх, распрямляться при растяжении рук в стороны. Каждый человек обязан свободно перекручиваться, наклоняться вперед с прямой и круглой спиной, отклоняться назад, наклоняться в стороны.

Если движений мало, мышцы начинают слабеть, естественные промежутки между позвонками постепенно уменьшаются. Говорят: “позвоночник сел”. Такая усадка может быть сопряжена с ущемлением нервов, выходящих из позвоночника, периодами возникают воспаления, появляются боли. Растягивание позвоночника способствует освобождению нервов и сосудов, восстановлению их нормального функционирования.

Конструкция позвоночника такова, что в шейном и поясничном отделах размах движений больше, чем в грудном. Поэтому растягивание должно происходить под сознательным самоконтролем. Ни в коем случае нельзя допустить перерастяжение суставной сумки. Растягивание (в любых вариантах) надо делать с наполненными воздухом легкими, после вдоха, на задержанном дыхании, когда легче осуществлять контроль. Растягивание быстро восстанавливает подвижность позвонков, улучшает иннервацию позвоноч-

ника и кровообращение.

Большое значение для общего вида и здоровья человека имеет хорошая осанка. К сожалению, большинство студентов имеет неверные, с точки зрения здоровья, представления о красоте фигуры и правильной осанке. Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела. Шейный и поясничный отделы позвоночника слегка прогнуты вперед, грудной — назад. От этого амортизационные свойства позвоночника будут максимальными. Такая осанка устраняет неестественное положение внутренних органов, улучшает функции тела, сохраняет подвижность позвонков, улучшает состояние суставных сумок, содействует питанию межпозвонковых дисков, связок и мышц.

Тренировать мышцы позвоночника можно растягиванием и сжатием. Упражнения разделяются на две группы: статические, удерживающие позвоночник в определенной позе и динамические, дающие максимум движений в его суставах. Цель упражнений выработать “чувство осанки”, то есть способность сохранить ее без контроля зрения. Для этого надо уметь использовать “мышечное” чувство, нужно тренировать вестибулярный аппарат и т. д.

Идеальную осанку обеспечивает крепкий корпус. Для этого необходимо укреплять мышцы пресса и разгибатели позвоночника. Им приходится интенсивно работать, удерживая положение корпуса. Помогает в этом следующее упражнение.

Упражнение: поза Планки. И. п. — стойка на четвереньках, опираясь на предплечья, локти точно под плечами, пальцы рук — в замке, колени — под тазобедренными суставами. Поочередно выпрямить ноги назад, упираясь в пол носками. Опустить бедра так, чтобы тело образовало прямую линию. Напрячь в равной мере мышцы живота и спины. Задержаться на 20-30 секунд, вернуться в и. п. Отдохнуть 45-60 секунд и повторить упражнение еще 1-2 раза. Напрягать не только пресс и мышцы спины, но и мышцы ягодиц и ног. Это поможет сохранить прямую линию от плеч до пяток и повысит эффективность упражнения. Живот не опускать, иначе нагрузка на позвоночник возрастет, а на пресс снизится. Плечи не округлять, в противном случае будет сложнее удерживать положение корпуса. Не поднимать голову и не отрывать взгляд от пола, чтобы не перегружать шею.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПОМОЩЬ ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Довбыш Виктор Иванович, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Усова Татьяна Евгеньевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина

В тренировочном процессе игровых видов спорта, наряду с совершенствованием точности движений, обуславливающих ловкость, имеет место и развитие других необходимых для игровой деятельности физических качеств для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач. К ним относятся: скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

Все эти качества, особенно координационные способности, которых так не хватает новичкам, прекрасно развиваются и совершенствуются в подвижных играх.

Подвижные игры — виды игр, требующие от участников повышенной *двигательной активности*. Они широко используются как средство совершенствования движений, воспитания физических качеств, активного отдыха, оздоровления детей и молодежи, а также в подготовке юных спортсменов. Важнейший результат подвижных игр — радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому свойству они больше, чем другие формы физической культуры, отвечают потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему развитию детей, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости, развитию чувства коллективизма и других важных качеств [1].

Элементарные подвижные игры не требуют от участников специальной подготовки; их правила, количество участников, размеры площадки, инвентарь варьируются в зависимости от условий проведения. Этим они выгодно отличаются от других, строго регламентированных спортивных видов движения.

Многие игры, приближаются по существу к вспомогательным упражнениям, применяемым в процессе обучения и тренировки по определенным видам спорта. Действия участников направляются на воспроизведение в непринужденной, увлекательной форме определенных, употребляемых в том или ином виде спорта технических приемов в упрощенном, схематическом виде. При этом основа каждого приема сохраняется технически правильной. Благодаря неоднократному выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в «облегченных» (игровых) условиях, быстрее

развиваются у учащихся способности наиболее экономно и целесообразно выполнять многие упражнения спортивного характера в их целостном, законченном виде.

Во взаимодействиях участников могут постоянно возникать самые разнообразные ситуации; игровая обстановка может неожиданно изменяться. Поэтому от каждого игрока требуется использование тех или других знакомых ему технических приемов наиболее результативно, в зависимости от различно складывающихся условий игровой ситуации.

В процессе подвижных игр занимающийся постепенно овладевает умением незамедлительно предпринимать правильные решения и действия в новых, внезапно складывающихся игровых ситуациях. Одновременно отрабатывается способность лучше согласовывать свои действия с действиями партнеров, находить слабые места у «противника», предотвращать и нейтрализовать его приемы и тактические действия.

Образование некоторых простейших тактических умений, закрепление и совершенствование ранее полученных двигательных навыков способствует созданию прочного основания для дальнейшего успешного обучения разнообразным, более сложным техническим приемам и тактическим действиям, характерным в занятиях различными видами спорта.

Деятельность различных анализаторов, сильно проявляющаяся в подвижных играх создает благоприятные возможности для тренировки функций головного мозга. При этом образуются новые временные связи, увеличивается подвижность нервных процессов. Благодаря этому занимающимися хорошо усваиваются отдельные спортивно-технические приемы и их сочетания, что создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями.

Подвижные игры должны широко использоваться при начальном обучении в тех или других спортивных играх. Для создания «игровой обстановки» рекомендуется прибегать к различным так называемым играм-упражнениям. Практический опыт работы преподавателей кафедры физического воспитания Харьковского национального университета в этом направлении показал, что использование упрощенных технических приемов и тактических действий в таких играх имеет, непосредственное «подводящее» значение к овладению игровыми навыками в спортивных играх.

Одна из первых подвижных игр под названием «Горлёт» возникла в 1926 году в колонии имени Горького, в Куряже. Первые три буквы названия игры взяли от названия колонии — «гор», остальные три буквы — «лёт», т. е. полет мяча. Горлёт — это массовая спортивная игра, содержащая элементы футбола, тенниса и ряда других игр. Для горлета нужна площадка, по размеру вдвое большая, чем для волейбола. Она делится на равные полови-

ны сеткой на такой же высоте как и волейбольная. Играют две команды по 8 человек ракетками и теннисным мячом. В каждой команде есть капитан, который руководит расстановкой игроков на поле. Игроки могут занимать на поле любое положение: они все могут быть и возле сетки, и вне поля — где угодно, но каждая команда не имеет права переходить на половину противника, переходить за сетку и линию её продолжения. Правила игры примерно как в волейболе. Подача мяча ударом ракетки сверху, как в теннисе. Отбивать мяч ракеткой, как и в теннисе, можно либо прямо с лёта, либо после первого отскока мяча от земли. Один игрок команды имеет право ударить мяч ракеткой два раза (подряд или через удар другого игрока своей команды). А ногами и другими частями тела одному игроку разрешается бить мяч подряд или с промежутками неограниченное число раз. При том, после того, как мяч дважды коснулся земли, отбивать его ракеткой уже нельзя: можно только ногой. Ничем нельзя отбивать мяч после того, как он три раза ударится о землю.

Эта игра общедоступна и увлекательна и не требует больших затрат на её устройство. В современных условиях можно её модифицировать и применять на занятиях по игровым видам спорта.

Литература

1. Здоровье без лекарств. Популярный энциклопедический справочник, — Минск, «Беларуская энцыклапедыя» имени Петруся Бровки, - 1994. С–254.
2. Терский В.Н. Клубные занятия и игры в практике А.С. Макаренко. Издательство академии педагогических наук РСФСР. Москва, 1961.С. 98-112.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Дорошенко Э.Ю.

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины (Киев)

Современное состояние отрасли олимпийского и профессионального спорта требует дальнейшего совершенствования процессов подготовки и оптимизации процессов управления соревновательной деятельностью квалифицированных спортсменов. Особую актуальность и практическую значимость, данная проблема приобретает в командных спортивных играх, которые являются одними из наиболее зрелищных видов спорта, собирающих многочисленную аудиторию болельщиков, как у экранов телевизионных приемников, так и на спортивных аренах непосредственно. В первую очередь, это касается процессов управления соревновательной деятельностью квалифициро-

ванных спортсменов, ведь именно в этом компоненте имеется значительный резерв, реализация которого позволит повысить результативность и эффективность итогового результата в командных спортивных играх.

Исследование выполнено в соответствии с планом научно-исследовательской работы Национального университета физического воспитания и спорта Украины (Киев).

Современная научная мысль в отрасли олимпийского и профессионального спорта в преобладающей степени направлена именно на изучение и усовершенствование различных сторон подготовки квалифицированных спортсменов [1], [2]. Лишь немногие научные исследования посвящены изучению, как процессов подготовки спортсменов, так и непосредственно, различных аспектов, детерминирующих эффективность соревновательной деятельности [3], [4]. Отдельные исследования посвящены изучению различных вопросов управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх [5], [6], но множество проблем требуют дальнейшего научного изучения, детальной методической проработки и практического применения.

Целью исследования является обобщение принципов оценивания, анализа и интерпретации показателей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх.

Методы исследования:

- методы получения ретроспективной информации: анализ и обобщение специальной научной и научно-методической литературы, статистических материалов комплексных научных групп, просмотр и анализ видеокассет, обобщение передового педагогического опыта;

- методы сбора текущей информации: педагогические наблюдения, анализ, оценивание и интерпретация показателей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх.

Объект исследования – процесс управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх (на примере квалифицированных спортсменов).

Предмет исследования – общие методические принципы оценивания, анализа и интерпретация параметров соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх.

Основу методики качественного оценивания, анализа и интерпретации параметров соревновательной деятельности как фактора оптимального управления в командных спортивных играх составляют следующие уровни:

1. Оценивание, анализ и интерпретация количественных и качественных характеристик соревновательной деятельности.

2. Оценивание, анализ и интерпретация показателей эффективности и “надежности” игровых действий квалифицированных спортсменов.

3. Контроль и коррекция индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий квалифицированных спортсменов в процессе соревновательной деятельности.

4. Контроль и коррекция физиолого-биохимических констант и реакций организма квалифицированных спортсменов до официальной игры, в условиях соревновательной деятельности и, непосредственно, после ее завершения.

5. Контроль и коррекция психических состояний организма квалифицированных спортсменов до официальной игры, в условиях соревновательной деятельности и, непосредственно, после ее завершения.

Вышесказанное позволяет сформулировать следующее:

1. Оценивание, анализ и интерпретация показателей являются одними из ведущих факторов управления соревновательной деятельностью квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх, которые в значительной мере детерминируют ее эффективность и результативность.

2. В процессе комплексного оценивания, анализа и интерпретации параметров соревновательной деятельности в командных спортивных играх необходимо учитывать установку на игру – модель игры команды, индивидуальные задания отдельным игрокам или звеньям игроков и др. – как неотъемлемый компонент системы управления соревновательной деятельностью.

3. Значительное влияние на процессы оценивания, анализа и интерпретации параметров соревновательной деятельности в командных спортивных играх играют такие факторы как игровая специализация спортсмена (защитник, нападающий, вратарь, связующий, “либеро”), игровая зона (правый или левый фланг, центральная зона) спортивной площадки.

4. Отдельного рассмотрения заслуживают вопросы научно-методической подготовки тренерско-преподавательского состава, который непосредственно управляет процессом соревновательной деятельности. Субъективные мнения детерминированы, как правило, качеством образования, тренерским опытом, общим культурным кругозором и направленностью личности.

Перспективы дальнейших исследований данной проблематики базируются на следующих направлениях: 1) усовершенствование отдельных факторов управления состязательной деятельностью; 2) углубленного изучения и последующего усовершенствования методики оценивания, анализа и интерпретации параметров соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх.

Литература.

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 384 с.

2. Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – К., 1997. – 48 с.
3. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Дисс. ... доктора пед. наук. – К., 1997. – 356 с.
4. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки: Автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту. – К.: ДНДІФКС. – 2006. – 40 с.
5. Топышев О. П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис. ... доктора пед. наук. - М., 1989. - 49 с.
6. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – М.: 1989. – 40 с.

СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК И ДРЕВНИЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Дубов Анатолий Александрович, старший преподаватель

Лукин Феликс Александрович, студент

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

В древности боевые искусства были нужны для тренировки воинов. Тогда победа в бою зависела напрямую от боевых навыков всех воинов. Уровень подготовки был вопросом жизни и смерти. Но в современном мире, когда превосходство в войне уже определяется экономическими факторами, возникает вопрос: почему техники боя столь популярны и на сегодняшний день? Ведь ответ: для ведения военных действий, уже явно не годится.

Если рассматривать боевые искусства поверхностно и в целом, то можно сказать, что они нужны лишь, для того чтобы один человек в рукопашном бою мог физически обезвредить другого человека. Поэтому большинство людей скажет: “Я хочу научиться драться для самозащиты!” И будут правы. Ведь во все времена у мужчин многие вопросы решались кулаками. Да и по улице ходить бывает не безопасно. Практически все начинали именно с таких мыслей. Причина здесь в иллюзорном представлении о возможности получить силу и как следствие некую иллюзию власти. Это типичное мнение очень похоже на то, как будто все хотят добраться до финиша мгновенно, не задумываясь о том длинном пути, который придется проделать для этого. Поэтому многие, прозанимавшиеся пару недель, видят, что их цель так далека и даже не собирается приближаться к ним. Такие люди бросают занятия, оправдываясь самыми разными причинами, забывая про самую главную: их слабость, отсутствие у них силы воли. А ведь в долгом пути

тренировок и заложен смысл китайского слова гунфу – мастерство. Самое большое заблуждение, что гунфу – это техника бокса или что еще хуже: набор движений. Бывает, думают, что гунфу обязательно связано с бесконечными поклонам, секретными мантрами, напыщенностью и сложностью в общем. Некоторых пугает жестокость и ярость, которая пронизывает бой гунфу. Одни говорят, что техники гунфу слишком мягкие и не годятся для улицы и для реальной ситуации достаточно двух боксерских ударов рукой, другие говорят, что в нашем мире уже не стоит заниматься боевыми искусствами, в жизни не так уж нужно драться, и что гунфу развивает злость, агрессию и т.п.

На самом же деле все это не так. И все эти смешные и, к сожалению, широко распространенные заблуждения существуют из-за не понимания самой сути гунфу. Из-за отсутствия знаний. В действительность польза от гунфу очень многогранна. Большинство её аспектов просто менее очевидны, но в последствии, как правило, более ощутимы.

Так что же все-таки могут дать человеку боевые искусства? По моему мнению, они могут дать ему очень многое в первую очередь силу воли, справедливое восприятие действительности, они заставляют человека заниматься самопознанием, развивают его интеллектуально, физически прививая при этом определенные моральные качества.

Этика занятий боевых искусств должна включать понимание ключевых моментов тренировок.

Настоящий мастер боевых искусств это и воин и поэт одновременно. Он склонен к простоте и эффективности во всем, что его окружает. Его сознание спокойно и не задает не нужных вопросов.

Человек со временем начинает видеть то сокровище, которое дают ему тренировки. На самом деле слово искусство мне кажется несколько преувеличением. На самом деле искусство это когда одному нравится, а одному нет. Скорее следует говорить о боевом навыке. Если два человека ведут бой и один побеждает, то никто не сможет оспорить эту победу – это навык. Речь об искусстве следует заводить лишь тогда, когда одного навыка не достаточно. Творческий подход к тактике ведения боя увеличивает шансы человека выиграть поединок.

Самопознание – универсальная основа жизни для любого человека. В боевых искусствах самопознание начинается с техники и вариантов её применения, затем техника начинает обращаться в принципы, то есть происходит процесс осмысления и упрощения. Физическое самосовершенствование тоже присутствует. И в отличие от не естественно тренированных т.н. качков в боевых искусствах тело принимает форму в процессе бесконечного движения. Китайские мастера учатся управлять телом максимально эф-

фективно вплоть до управления каждым мышечным волокном в отдельности. Таких примеров миллион возьмите дюймовый удар Брюса Ли. Тело начинает слушаться мозг. Подобные изменения происходят и с разумом. Он начинает обрабатывать сложные схемы боя и находится в поисках лучшего ответа. Он развивается и со временем человек выработает лучшую для себя схему боя – собственный стиль. Очень опасно вручить оружие в руки неготового человека, он не будет знать, что с ним делать. Поэтому мастера б.и. воспитываются в таких рамках, чтобы понимать всю ответственность за применение своей силы. Такие люди начинают выработать в себе некую модель миротворца. Как известно, хотите мира - готовьтесь к войне. Если б.и. становятся для человека средством не самовосхваления, а средством самопознания, и глупые амбиции соревновательности и гордости пропадают то значит человек действительно стал мастером б.и.

Занятия б.и. некая модель труда в целом. Человек тренирует волю. Если он хочет, то он должен работать. Иначе он ничего не добьется. Также тренируются некоторые хорошие качества. Стремление к победе, уважение к противнику. Характер тренируется принимать ответственность за свои действия. В условиях мгновенной смены внешнего воздействия быстро принимать грамотные решения. Вот, наверное, главные качества, которые могут пригодиться человека на протяжении всей его жизни. У человека просыпается уважение к своей школе, потому что именно здесь он научился всему что знает. И он каждый день видит позитивные изменения в себе. Такой человек становится ответственнее, уравновешеннее, понимает значение труда в своей жизни. Для общества позитивные люди необходимы, творческие, готовые улучшать жизнь себе и всем окружающим. Возможно нашим политикам следует заняться б.и. Мне кажется наш президент В.В. Путин – неплохой тому пример. Я думаю, Путин был бы несколько другим, если бы он не был приверженцем школы дзю-до.

Поэтому если человек проходит по пути боевого искусства, он качественно становится лучше. Он живет вроде бы по старому, но на самом деле старого уже нет, он живет абсолютно по-другому. И видит мир вокруг себя абсолютно по-другому, и он готов менять его. Он чувствует себя как личность, имеет свое мнение, свою волю.

Я бы посоветовал боевые искусства всем людям занимающимся предпринимательской деятельностью. Любая драка это конкуренция, быстрая и агрессивная.

В гунфу есть 5 основных направлений, которым должен следовать тот, кто выбрал этот путь.

5 основных постулатов жизни:

1. нян - оказывать помощь нуждающимся.

2. анги - жить в соответствии определенным смыслом, работать, найти свое место в жизни так, чтобы оно соответствовало твоему сердцу, и одновременно служить обществу.

3. ле - правила, надо соблюдать определенные правила во взаимоотношениях с людьми - почитать старших, с уважением относиться к младшим, то есть не только самому следовать таким правилам, но и требовать, чтобы и люди относились к тебе так же.

4. Чи - означает ум, разум. Подчеркивается, что, родившись, человек уже наделен разумом, он должен постоянно осмысливать свою жизнь, взаимоотношения с природой, миром, обществом.

5. это тынь - верность. Каждый должен быть верен своим словам, обещаниям. Тот, кто не исполняет своих обещаний - теряет уважение окружающих и собственную гордость.

Таковы принципы, которыми должны руководствоваться в жизни ученики гунфу.

ЛИЧНОСТЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ МАСТЕРА ГУНФУ

Дубов Анатолий Александрович, старший преподаватель

Лукин Феликс Александрович, студент

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Важный аспект жизни – это формирование собственного Я.

Если человек перестает искать авторитета, лидера в своем сознании, на которого можно свалить всю ответственность и будет опираться только на свое собственное Я и брать ответственность за свои действия, то это и будет путь к мудрости. Пускай он будет не такой простой, зато он будет не поддельным, в отличии иллюзорной погони за авторитетом. Какой будет следующий шаг развития общества в целом? Реализация духовных сил человека. Когда человек сможет сознательно реализовать все те огромные силы, которые в нем заложены, и начнет их использовать в науке, в бизнесе, в повседневной жизни, тогда его прогресс в будущем не будет иметь аналогий.

Мир полон людей, решительно настроенных стать неординарными личностями. Они не могут жить, не создавая себе проблем. Они хотят идти впереди всех, быть у всех на виду. Такие амбиции последователя гунфу не обременяют, он сознательно отказывается от любых форм соревнования и отставания своего «я».

Человеку, практикующему гунфу, если он действительно настоящий

мастер, вообще не свойственно чувство гордости. Гордость неизбежно обуславливает стремление человека достойно выглядеть в глазах других людей. В самом понятии гордости заложены страх и отсутствие гарантии безопасности. Ведь когда человек страстно желает, чтобы его уважали, он стремится завоевать себе подобающий статус. Но как только это происходит, тут же, совершенно автоматически у него появляется страх потерять этот самый статус. И тогда защита статуса становится для него самой важной необходимостью, что, в свою очередь, порождает постоянное чувство тревоги и озабоченности.

Как мы знаем, гунфу ставит перед практикующими это искусство цель самокультивирования себя как личности. А раз так, то его внутренняя самооценка является единственно верной оценкой. Поэтому, находясь в постоянном процессе самосовершенствования, последователь гунфу живет, не ощущая никакой зависимости от мнения других людей. Достигнув высокой степени самореализации и самосовершенствования, он не испытывает страха от мысли, что его не уважают другие люди. Кунг-фуист стремится к самосовершенствованию, но никогда не ставит себя в зависимость от того места, которое ему определяют другие члены общества.

Мастер кунг-фу, в отличие от новичка, сдержан, спокоен и уверен в себе, у него нет ни малейшего стремления к рисовке. Находясь под влиянием кунг-фу, он совершенствует свое мастерство, которое становится все более одухотворенным. Да и сам он в ходе духовной борьбы трансформируется, становясь все более независимым и свободным.

Для него слава и статус — ничего не значащие понятия.

Трудно познать себя, и большинство выбирает легкий, иллюзорный путь, выбирает авторитет, который дает форму и модель нашей жизни. Это может быть коллективный авторитет, как, например, государство, может быть личный Учитель, спаситель, гуру. Но всякий авторитет ослепляет нас, делает беспечными, безответственными, а так как большинство не хочет утруждать себя мышлением, то мы доверяемся авторитету.

Авторитет, в свою очередь, рождает власть. Власть всегда стремится к централизации, что приводит к разложению. Она развращает не только носителя власти, но и того, кто следует за ней. Авторитет знания и опыта разлагает, независимо от того, будет ли он в одежде Учителя, священника или кого-то еще. Только ваша собственная жизнь, с ее бесконечными конфликтами, имеет значение, а не избранный идеал или лидер. Авторитет Учителя или священника уводит нас от главной проблемы — от конфликта в самих нас. Проблему страдания нельзя понять и разрешить поиском какого-то пути.

Такой поиск — всего лишь попытка избежать страдания, прибегая к спасительному образу, а то, от чего мы спаслись, от чего убежали, как гно-

ящаяся рана, будет множить наши беды. Понимание себя, независимо от того, будет ли оно мучительным или радостным, — это начало мудрости.

Плохо одно, что в сумасшедшем ритме нашей жизни остается совсем мало времени для изучения боевого искусства, разве что только в молодости мы имеем достаточно времени. Но если человек будет воспринимать гунфу как образ жизни, то он не будет думать про время, он будет просто жить и следовать базовым принципам.

Для китайцев гунфу является тонким искусством выражения деятельности мозга посредством технических приемов рукопашного боя. Принцип гунфу не является тем предметом, который можно изучить как область науки, анализируя результаты проведенных экспериментов. Этот принцип становится понятным и очевидным вдруг, и происходит это спонтанно, словно возникновение цветка. Поэтому без физического самосовершенствования гунфу фактически не мыслимо на первичных этапах. Но для здоровья нужно продолжать занятия гунфу в течение всей жизни. Затем следует работа мозга, по классификации, обобщению и детализации системы рукопашного боя, и чем глубже её принципы, тем изощренней будет прделываемая мозгом работа. Третий этап – умение соединять волю, с разумом и телом. По сути, все силы человека соединяются в один миг. Нужно научиться контролировать страх. Со временем человек достигнет более высоких форм гунфу в жизни, которые станут попросту частью его жизни.

Формирование качественного внутреннего понимания своего Я

Умение контролировать свой страх

Принятие быстрых решений, принимая всю ответственность за их принятие

Умение усмирять свои амбиции – гордость, скрытность. Определять свою самооценку только за счет себя, а не за счет окружающих.

Приобрести спокойствие сознания.

Понимать значение труда.

Придерживаться принципа саморазвития как универсальной основы жизни своей души.

Определиться со своим смыслом в жизни.

В конечном счете, научиться прерыванию активности, расслаблению, невозмутимости. По сути, расслабление в трех формах: тела, разума, души.

Тело должно быть безинертно. В техника удара вся рука расслаблена, и удар идет от локтя. В последний момент вдоль руки проходит волновой импульс, который передается противнику. Затем рука моментально расслабляется. Такой режим работы заставляет отключать мышцы антагонисты, которые препятствуют движению. Рука движется за счет сухожильного уси-

лия. Т.о. достигается максимальная скорость. Брюс Ли называл это нейромышечным искусством. Тело становится подвижным и живым не создавая лишней инерции. Появляется возможность прерывать свои движения. Мировой рекорд – 83 удара за 10 секунд принадлежит другу Брюса Ли: Вильяму Чену, мастеру стиля Вин Чун Куэн (Кулак Вечной Весны). В этом стиле особое внимание уделяется т.н. контактными рефлексам. Мозг развивается настолько, что мастер прикасаясь руками к рукам своего противника может определять его действия, таким образом опережая его хотя бы на один шаг. Поэтому для тренировки этому стилю просто необходим Учитель, который реализует передачу искусства из рук в руки с помощью специальных упражнений и парных форм, известных как «Липкие Руки».

Разум не должен быть связан мыслями или какими-либо определенными движениями, иначе он будет сковывать себя. Мастер не должен думать в бою, но должен чувствовать. Все действия противника должны отражаться в его сознании как в зеркале. Как говорил Брюс Ли: «если противник открылся, то я не бью его. Моя рука сама бьет его». Здесь он имеется в виду способ активности, не включая работу мозга. Когда нам угрожает опасность, мы должны отбросить функции разума, такие как прогнозирование и память. Они являются тормозящими механизмами. Конечная цель - моментальное реагирование на действия противника.

Дух освобожден от эмоций, от страха или гнева – он спокоен. Дух должен пребывать в простоте. Причем простоту здесь мы определяем как – отсутствие лишнего. Любой бой – это эмоциональное взаимодействие с противником и очень многое решает именно оно. Поэтому цель мастера – это подавить дух противника и не дать подавить свой дух.

Это и есть одна из главных целей гунфу – достижения гармонии тела, разума и духа. Эти три составляющие тренируются техникой, тактикой и стратегией. Вдаваться в технические особенности этого процесса мы считаем не целесообразным.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ВОЛЕЙБОЛА В ВУЗЕ

Дурыхин Е.В., Гончаров Б.Я., Подчасова Е.С.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Впервые этот вид спорта заявил о себе в 19 веке. Интерес к волейболу не ослабевает и в настоящее время. К основным достоинствам игры стоит отнести: зрелищность, азартность, оздоровительную направленность, пси-

хическую насыщенность действия, сравнительную непритязательность к условиям и участникам.

В основу волейбола входит игровая деятельность. Коллективный характер действий игроков диктует требования к их организации. Общий уровень процесса складывается из индивидуальной технической, тактической и физической подготовки каждого. Подчеркнем, что физическая сторона подготовки, все же, остается на последующей ступени после техники и тактики, в интересующем нас аспекте.

Особенность данной игры состоит в том, что во время соревновательного процесса происходит многократное повторение технических и тактических приемов в непредсказуемой ситуации.

Учитывая вышесказанное, круг основных факторов, заключающихся в оценочных нормативах овладения студентами игровой практикой, можно определить:

- арсеналом технических приемов и тактических действий;
- умением применять в игре изученные на занятиях действия и приемы;
- уровнем развития специальных и физических качеств.

Контроль во время занятий осуществляется как преподавателем, так и самим занимающимся. Особенно точная оценка частичного результата ярко проявляется в области физической и технической подготовки. Важно добиться, чтобы оценочные контрольные тесты представляли собой не только одну из форм контроля результативности, но одновременно служили бы и средством тренировки. Подобный контроль должен осуществляться постоянно.

К нормативам специальной физической подготовки следует отнести (1 курс):

- прыгучесть, которая измеряется в двух вариантах: прыжок с места и с разбега.

В начале определяется высота занимающегося в положении стоя у стены с вытянутой рукой вверх, затем измеряется высота прыжка с места и с разбега по свисающим маркировкам. Высота прыжка с разбега должна быть, примерно, на 5-8 сантиметров больше высоты прыжка с места. Из 3 попыток учитывается лучший результат;

- сила удара, метание набивного мяча (1-3 кг) из-за головы двумя руками в положении сидя. Удовлетворительным можно считать результат от 6 метров у девушек и 11 метров у юношей (вес мяча 1 кг);
- быстрота, бег на 30 метров. Испытание проводят по общепринятой методике, старт – высокий (стойка волейболиста);
- бег 92 метра, в пределах границ волейбольной площадки. На площадке располагают 7 набивных мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 метра от лице-

вой линии. Занимающийся находится за серединой лицевой линии: по сигналу он начинает бег, касаясь поочередно всех мячей. Испытуемый должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией. Время засекают по секундомеру, фиксируя (по желанию преподавателя) время первой половины дистанции или всей дистанции [1].

Нормативы технической подготовленности должны складываться как из количественного, так и из качественного результата. В целом, определяется число показаний по отношению к общему числу попыток. Основное требование к организации испытания по технике должно базироваться на равенстве условий для всех занимающихся (количество упражнений, мячи, цели и тому подобное).

ПОДАЧИ. Выполняются только из зоны подачи. Изменяют виды подач и положение цели для попадания.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ. Выполняется: а) самостоятельно; б) в паре с партнером. Учитывается количество передач без потери мяча.

ПРИЕМ ПОДАЧИ СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ. Целью может служить партнер, круг диаметром два с половиной метра или гимнастический обруч. После приема облегченной подачи, занимающийся направляет мяч в зону нападения, к месту, где стоит партнер.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. Оценивается в ходе игры (соревнования) по количественному и качественному уровню результатов технико-тактических действий занимающихся. Вся система оценки строится на эффективности техники и успехе в игре. Преподаватель субъективно оценивает каждого занимающегося, исходя из индивидуальных возможностей студентов, начальной подготовки и прочих особенностей каждого игрока в отдельности. Так же следует учитывать эффективность действий при переключении от одного технического приема к другому, объем технических приемов и тактических действий, применяемых в игре (на основе программного материала для данного контингента), их качество (по числу ошибок) [1].

Внедрение системного подхода в процессе занятий волейболом – одно из важнейших направлений подготовки студентов к овладению основными техническими и тактическими приемами игры, теоретической подготовкой. Занятия будут иметь успех, если их рассматривать как комплекс, единую систему, все элементы которой между собой имеют общую ориентацию на достижение определенной цели.

Преподаватель обязан четко понимать, что как бы хорошо ни был организован учебный процесс, конечный результат не может быть высоким при низких исходных данных. Таким образом, каждое занятие должно базироваться на основе предыдущего, являясь в свою очередь, ступенью для последующего занятия [2].

Вторым основным аспектом системы служит единство тренировки, игровой (соревновательной) практики и теоретической подготовки. Каждый отдельно изученный элемент необходимо закрепить в игровой ситуации, что должно значительно усиливать эффект занятия, способствовать более успешному закреплению приобретенных навыков у занимающихся.

И последним рассматриваемым ведущим фактором достижения поставленной цели является командный характер волейбола. Взаимопонимание игроков основывается на индивидуальном мастерстве каждого, образующим общее целое. Развитию этого качества способствуют специально подобранные подвижные игры, направленные на развитие двигательных качеств, интеллекта, воли, способности к более устойчивому вниманию. Следует добавить, что волейбол имеет высокую эмоциональную и двигательную активность. Поэтому, наличие частых (коротких) остановок и пауз во время занятий не будет являться ошибкой.

Подводя итог вышесказанному, заострим внимание на том, что основным средством остаются – физические упражнения, отправным моментом в которых служит соревновательная (игровая) деятельность и те специфические движения, с помощью которых волейболисты ведут борьбу с соперником.

Основу системности подготовки определяет ее многолетний аспект (1 – 4 курс). Организация данной системы предполагает упорядоченность составляющих элементов, тесное взаимоотношение между отдельными частями, уровнями, определяющими логичный «вход» и «выход» из нарастающих по степени сложности подсистем [3].

Литература

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.- М.- ФиС, 1978.- 63,174с.
2. Сборник статей тренеров по волейболу. Выпуск 2.- М.- ФиС, 1988.- 38с.
3. Дурьхин Е.В., Копылова М.Н. Организация занятий и методика обучения технике и тактике волейбола студентов ВУЗа: Методическое пособие.- Белгород: Изд-во Белгородской ГСХА, 2002.- 4-9с.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Евсеева В.К., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Возросшие требования к физическому воспитанию студентов диктуют необходимость поиска новых путей и организационно-методических ре-

шений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности, направленных на достижение физических кондиций, необходимых для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности [2]. В процессе обучения не все студенты могут достигнуть конкретного уровня развития в учебной деятельности, поэтому необходимо поставить перед ними следующие цели: овладеть определенной совокупностью умений и навыков и научить студентов проявлять активность в учебной деятельности.

Выделяют три стадии формирования навыка: 1) образования первоначального умения, которой соответствует овладение основой техники изучаемого приема; 2) уточнения системы движений; 3) упрочения и совершенствования навыка на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Цель первого этапа – овладение основами техники изучаемого приема в общих чертах. Задачи этого этапа: обучение частям действий; обучение общему ритму приема; устранение ненужных движений, излишнего напряжения и скованности при выполнении приема. Для решения этих задач необходимо создать общее представление об изучаемом приеме, затем разучивать основной вариант технического приема. Вторая стадия характеризуется достижением слитности, легкости и экономичности движений в процессе выработки тонких дифференцировок [4]. На второй стадии усложнение условий способствует воспитанию тактических умений, связанных с применением технического приема в игре.

Третья стадия формирования двигательного навыка характеризуется устойчивостью системы движений, выработанной в процессе многократных воспроизведений приема в различных условиях. Упрочивается и автоматизируется двигательный навык. Ведущее значение приобретает игровая тренировка.

Одна из наиболее специфических особенностей волейбола состоит в том, что все технические приемы выполняют в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу. Высокий уровень развития необходимых качеств и способностей создает благоприятные условия для овладения навыками игры в волейбол.

Учитывая специфику волейбола, в учебно-тренировочном процессе необходимо придерживаться следующего:

1. Развивать у волейболистов способности тонко согласовывать свои движения и действия с учетом направления и скорости полета мяча, что обеспечит своевременный выход к месту действия.
2. Развивать специальные физические качества, главным образом быстроту сокращения мышц, от которых зависит овладение умением воздействовать руками на мяч при передаче, подаче, нападающем ударе.

3. Развивать быстроту сложных реакций, зрительную ориентировку, наблюдательность, техническое мышление и другие способности, которые обуславливают успешность тактических действий.

В методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы:

1. Общее ознакомление с игровым приемом.

Для занимающихся необходимо создать двигательное представление об изучаемом приеме. В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приемов волейбола обучение рекомендуется строить по определенному плану. Нужно максимально облегчить овладение основной технической приемом и исключить возможность появления ошибок. Занимающиеся должны получить правильное и полное представление о движении в целом. Объяснения и личный показ дополняются демонстрацией наглядных пособий: схем, просмотр телезаписей игр и т.д.

В этот период широко используют такие методы обучения, как метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое и метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей. Первый метод используют при условии, если действие поддается расчленению (например, разбег, прыжок, ударное движение по мячу при нападающем ударе). В тех случаях, когда расчленение целого приводит к изменению самой сути движения, выбирают второй метод.

2. Выполнение приема в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения.
2. Метод изучения по частям.
3. Метод управления.

3. Изучение приема в усложненных условиях.

1. Многократное повторение обеспечивает стабильность и надежность техники. Повторность предполагает их постепенное усложнение.

2. Применение затруднений по сравнению с соревновательными действиями.

3. Выполнение приемов на фоне утомления.
4. Упражнения в условиях единоборств, с сопротивлением.
5. Использование игрового и соревновательного метода.
6. Использование сопряженного метода.
7. Использование кругового метода тренировки.

Как только занимающиеся научились правильно выполнять технический элемент в упрощенных условиях, необходимо усложнять упражнения. В результате многократного повторения, навыки выполнения элементов совершенствуются. Наряду с общеразвивающими упражнениями используют подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. При подборе специальных упражнений важно избегать

однообразия, а при выполнении - большого количества повторений. Нельзя допускать, чтобы занимающиеся простаивали на тренировке в ожидании мяча. При изучении сложных игровых действий лучше сосредоточить их внимание на исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах приема.

Для того чтобы повысить интерес к занятиям, целесообразно использовать соревновательную форму. В число дополнительных заданий входят упражнения на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости и т.д.

4. Совершенствование и закрепление технического приема.

Участвуя в двухсторонней игре, занимающиеся учатся командному ведению борьбы, выполняют технические приемы наиболее рационально в зависимости от ситуации и тактического плана игры.

После проведенной встречи нужно сделать анализ выполненных движений с применением видеомagniофона, графической записи игры [3].

Таким образом, формирование двигательных навыков в волейболе в процессе обучения способствует повышению познавательного интереса у студентов и стимулирует их активность в повышении знаний.

Литература:

1. Волейбол: сб. статей / Под ред. В. Савицкой. “ М.: С. Принт, 2000. “ 62 с.
2. Волейбол: учебник / Под ред. А.В. Беляева. “ М.: Физкультура, образование, наука, 2000. “ 368 с.
3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие / Под ред. Ю.Д. Железняка. “ М.: Академия, 2002. – 384 с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения. “ М.: Академия, 2001. “ 520 с.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ В СООТВЕТСТВИИ С ТЕНДЕНЦИЯМИ ЕГО РАЗВИТИЯ

Ермаков С.С., д.п.н., проф.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

В последние годы волейбол претерпел значительные изменения как в технико-тактическом аспекте, так и в организации подготовки и проведения соревнований. Все это потребовало разработки и модернизации оборудования для занятий волейболом. Если общий перечень необходимого оборудования не претерпел каких-либо изменений, то в конструктивном отношении были внесены определенные нововведения в контексте современных требований и правил соревнований. Кроме того, появление и использование новых конструктивных материалов позволило качественно изменить свойства оборудования и инвентаря.

Целью работы является анализ существующих конструкций оборудования и инвентаря для занятий волейболом и определение перспектив его дальнейшее качественной модернизации.

Традиционный перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий волейболом представлен в учебниках и учебных программах по волейболу. В зависимости от контингента и вида учебного заведения или спортивного клуба выбирается необходимый инвентарь.

Для средней школы это перечень включает в себя: Волейбольные стойки универсальные, сетка для переноса и хранения мячей, сетка волейбольная, щит фанерный игровой, свисток игровой, секундомер однокнопочный, флажки разметочные с опорой, мячи волейбольные, табло перекидное, секундомер (или табло) настенный с защитной сеткой, мат поролоновый. При занятиях на свежем воздухе пришкольные спортивные площадки обычно комплектуются универсальным оборудованием для спортивных и подвижных игр. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

В соответствие с требованиями Министерства образования “Школьный комплект оборудования мест проведения спортивных игр и инвентаря необходимого для их проведения обеспечивает двухстороннюю соревновательную игру и создание учебных игровых ситуаций для обучения правилам, технике и тактике игры, создание условий оговоренного правилами игрового противоборства”. Комплект включает в себя: устройство для установки сетки волейбольной - 1 комп.; сетки волейбольные - 1 шт.; мячи для игры в волейбол - 6 шт.; устройства и приспособления для обучения элементам игры в волейбол - 1 комп.. Подкомплект содержит оборудование площадки сеткой для командно-спортивной игры в волейбол, мячи для игры, тренажерное устройство для обучения технике игры.

Главное управление образования и науки Харьковской областной государственной администрации рекомендует “Перечень типичного оборудования и спортивного инвентаря спортивных и тренажерных залов для общеобразовательных школ и профессионально-технических учебных заведений, спортивных сооружений массового пользования”. Перечень включает в себя: мячи волейбольные – 40шт.; сетка волейбольная – 2 шт.; измеритель высоты волейбольной сетки – 1 шт.; насосы – 2 шт.; вышка судейская на каждую площадку; свистки и флажки судейские – по 6 шт.; скамейки гимнастические; секундомер; аптечка.

Следует особо отметить, что проектирование и строительство новых или модернизация существующих спортивных площадок обязательно сопровождается полным соблюдением строительных норм и правил проектирования и строительства. Этот аспект особенно актуален, т.к. за последние

годы были упразднен целый ряд строительных норм и правил проектирования и строительства. Все это привело к неудовлетворительному состоянию спортивных сооружений. Однако, имеется положительная тенденция в улучшении существующего положения. Так в России в 2006 году приняты строительные нормы - “Физкультурно-спортивные залы”. Часть 2. СП 31-112-2004. Министерство образования и науки Украины своим приказом № 4 от 11.01.2006 года “Об утверждении Положения об организации физического воспитания и массового спорта в высших учебных заведениях” обязало руководителей вузов укреплять материально-техническую базу для занятий спортом, приобретать современное оборудование и инвентарь.

Спортивные залы и площадки ведущих волейбольных клубов оснащены более качественным оборудованием и инвентарем для проведения тренировок, чем средние школы и вузы. К ним относятся, отвечающие международным стандартам спортивные залы, покрытие площадок, наличие необходимого инвентаря и оборудования для проведения соревнований (рис. 1). Это обязательные атрибуты для того, чтобы в игровом зале или комплексе волейбольного клуба можно было бы проводить международные и национальные соревнования.

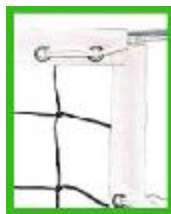
Оборудование и инвентарь для категории волейболистов высшей квалификации обычно соответствует международным стандартам по техническим характеристикам. Большинство клубов в состоянии приобрести качественное оборудование и инвентарь. Существующие при клубах группы подготовки также используют качественный инвентарь и оборудование. Вместе с тем, существует определенная проблема и необходимость приобретения других разновидностей оборудования и инвентаря, что в конечном итоге повышает качество подготовки волейбольных команд. Однако, выбор в этом случае ограничен стандартным набором. Разработка оригинальных конструкций возможна в том случае, если привлечь к ней ведущих тренеров-практиков как потенциальных постановщиков технического задания, а также ученых и дизайнеров, которые способны выполнить поставленную цель. Для этого в крупных городах имеются все предпосылки успешной реализации будущих проектов: наличие волейбольного клуба суперлиги, высших учебных заведений физической культуры и дизайна. Последние имеют достаточную производственную базу для разработки и изготовления промышленных образцов высококачественного инвентаря и оборудования.



Измеритель
высоты сетки



Трос



Сетка



Антенны



Табло



Доска для тренера



Устройство для
хранения сетки



Устройство для
хранения сетки



Устройство для
разметки
площадки



Подставка для мячей



Комплект флажков
для судейства
соревнований



Средство защиты:
активный
"голеностопник"



Табло



Показчики замены
игроков



Швабра спортивная



Средство защиты:
наколенник



Судейская вышка



Судейская вышка



Судейская вышка



Стойка

Рис. 1. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований и тренировок.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЛЕЙБОЛА

Ермаков С.С., д.п.н., проф.; Носко Н.А., д.п.н., проф.; Маслов В.Н. к.п.н., доц.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Черниговский государственный педагогический

университет имени Т.Г. Шевченко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Международные соревнования ветеранов волейбола являются важной составляющей деятельности федераций и общественных движений по привлечению бывших спортсменов к активным занятиям, а также пропаганде здорового образа жизни среди населения. Достаточно насыщенный календарь соревнований дает возможность бывшим спортсменам продолжить свою спортивную карьеру и поддерживать спортивную форму. Гибкая система проведения соревнований позволяет сочетать основной вид трудовой деятельности ветеранов с соревновательной. Соответственно и подготовка к соревнованиям проводится с учетом особенностей спортсменов (физических, материально-технических, финансовых и др.) и клубов, которые они представляют. Разделение на возрастные группы дает возможность постепенного перехода в более старшие в течение всего периода активной жизни спортсменов.

Каждым международным стартам ветеранов предшествуют соревнования на национальном уровне. Это официальные соревнования на Кубок федерации ветеранов волейбола, всеукраинские игры ветеранов спорта, различные турниры. Собственно на этих соревнованиях и формируются сборные команды для участия в международных стартах. В случае клубных международных соревнований многие команды приглашают игроков из других клубов для усиления своих позиций в предстоящих встречах.

Календарь международных соревнований включает в себя несколько крупных турниров, таких как чемпионат Мира среди клубных команд, Всемирные игры ветеранов, Европейские игры ветеранов. Кроме того, проводятся международные турниры ветеранов в различных странах. К ним относятся: турнир на приз первого Президента России Б.Ельцина (участвуют только сборные команды стран, турнир в настоящее время уже не проводится), турнир на приз Президента Украины Л.Кучмы (участвуют клубные команды, турнир в настоящее время уже не проводится), международные турниры памяти выдающихся спортсменов или посвященные юбилейным датам (например, юбилей болгарского волейбола и др.).

Всемирные игры ветеранов спорта WORLD MASTERS GAMES [1] проводятся каждые 4 года под девизом “Спорт ради жизни” (табл. 1). Фило-

софия этих игр весьма широкого диапазона [1]:

- дать возможность каждому желающему принять участие в международных соревнованиях и встречах по интересам, независимо от уровня мастерства и возраста;
- это мотивация к продлению спортивной активности и поддержанию физического здоровья;
- пример для молодежи, как перспектива спортивного долголетия;
- возможность сочетания спортивной программы с туристической и культурной, как форма проведения отпуска.

Таблица 1.

Всемирные игры ветеранов WORLD MASTERS GAMES [2]

Год, место проведения	Количество участников	Количество видов спорта	Количество стран
1985 г. - Торонто, Канада	8000	22	61
1989 г. - Копенгаген, Дания	5500	37	70
1994 г. - Брисбен, Австралия	23000	30	74
1998 г. - Портленд, США			102
2002 г. - Мельбурн, Австралия	26000	29	62
2005 г. - 22-31 июля - Эдмонтон, Канада [3]	21600		88

Примечание: VII игры будут проводиться в 2009 году в Сиднее с 10 по 18 октября по следующим возрастным категориям:

Мужчины: 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+.

Женщины: 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+.

Европейские игры ветеранов 2008 года будут проводиться в Швеции. Возраст спортсменов 36 лет и старше [2].

Чемпионат Мира среди клубных команд традиционно проводится в Финляндии (г. Тампере). В 2004 году успешно выступили украинские клубы: “Локомотив” (г. Киев), “Гуляй Поле” (Запорожская область), “Ракета” (г. Днепрпетровск), женская команда “Искра” (г. Луганск) и другие. В 2008 году чемпионат мира будет проходить в г. Тампере с 28 июня по 29 июня по всем возрастным группам [3].

Таким образом, международные соревнования ветеранов волейбола кроме чисто спортивной направленности еще несут в себе социальную функцию. В таких соревнованиях из года в год принимают участие все больше спортсменов и все больше стран делегируют своих представителей.

Источники информации

1. Всемирные игры ветеранов спорта WORLD MASTERS GAMES <http://www.2009worldmasters.com/>

2. Европейские игры ветеранов - <http://www.emg2008.com/default.asp>
3. Чемпионат мира среди клубных команд 2008г. - <http://www.kalevanlentopallo.fi>

ЧЕРЛИДИНГ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЗРЕЛИЩНОСТИ СПОРТИВНЫХ ИГР В УСЛОВИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Жерносенко Г.А., ст. преподаватель
Амельченко И.А., канд. биол. наук, доцент,
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия

Спортивные игры - важнейшее средство активного отдыха студенческой молодежи, удовлетворения естественных потребностей в двигательной активности, получения удовольствия от самого процесса физической деятельности. Для повышения физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи также большое значение придается просмотру спортивных состязаний, особенно высокого ранга. С эмоциональной точки зрения он создает такую же почву для сопереживания, для движения человеческой души, как и лучшие образцы искусства [2].

В конце концов, по большому счету именно эмоции, которые испытывает человек, следящий за накалом спортивной борьбы, имеют решающее значение в формировании такого качества спорта как притягательность. И хотя сами по себе спортивные игры сопряжены с определенной степенью эмоционального накала, для полноты восприятия соревновательной картины используются дополнительные методы повышения их зрелищности. В связи с этим в современном спорте все более прочные позиции занимает черлидинг.

Черлидинг (англ. cheerleading, от слов cheer - одобрительное, призывное восклицание и lead - вести, управлять) - организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно, девушек). Кратко и емко это английское слово можно перевести как «группа поддержки».

На базе кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова в 2006 г. был создан танцевальный коллектив, в который вошли 8 девушек-студенток, обладающих музыкальным слухом, элементами артистизма и определенным уровнем развития пластики движений. Руководителем «группы поддержки» является старший преподаватель кафедры, инструктор Международного класса по аэробике и шейпингу - Жерносенко Галина Александровна.

Тренировочный процесс черлидеров включает 3-х разовые занятия в

неделю, продолжительностью по 1,5 - 2 ч. Во время тренировок оттачивается танцевальное мастерство, совершенствуется физическая форма девушек. А во время выступления уже на новом витке приобретается навык общения с публикой с помощью мимики, жестов и непременно улыбки, как эталона женской привлекательности. Выступление девушек, несомненно, вносит определенный вклад в создание праздничной и доброжелательной атмосферы спортивного действия.

По нашим наблюдениям, занятия и выступления в группе поддержки, благодаря внешней эффектности и высокой степени эмоциональности способны увлечь девушек, стремящихся улучшить свои физические кондиции, ярко проявить себя перед зрительской аудиторией. В процессе регулярных занятий улучшается качественная сторона выполняемых элементов, появляется уверенность в себе, стремление к самовыражению, творческой реализации в танце. Танец, по сути, - это мир воображения, искусства, творческой свободы, несущий удовольствие и исполнителю и зрителю [1].

Выступая перед публикой с танцевальными номерами, девушки должны быть предельно раскрепощены, уверены и свободны в своих действиях. Только в этом случае возможно выполнение главной задачи черлидинг-группы - поддержать боевой дух команды и привлечь к ней внимание зрительской аудитории. Танцевальное шоу, сочетающее в себе очаровывающую пластику, отточенность движений и красоту костюмов выступающих, является привлекательным моментом для посещения болельщиками спортивных соревнований. Уверенное, свободное, артистическое исполнение технически сложных элементов - это та высота к которой должен стремиться любой танцевально-спортивный коллектив «группы поддержки». В течение всей игры девушки должны чутко реагировать на ход развития спортивного единоборства, настраивать болельщиков на адекватную эмоциональную реакцию.

Черлидинг является воплощением прекрасного настроения. Энергичные танцы способны «зажечь» публику, зарядить атмосферу спортивных игр положительными эмоциями. Тем самым создается благоприятный психологический климат в зале, смягчается агрессивное настроение болельщиков-фанатов.

Руководитель «группы поддержки» должен тщательно продумывать музыку, сюжет танца и костюмы выступающих. Музыка подбирается ритмичная, веселая, с четко отслеживаемым ритмом. Любая танцевальная композиция - это, прежде всего, красиво поставленное шоу, которое в первую очередь приносит большое эстетическое, визуальное удовольствие зрителю и, конечно, способно удивлять [3]. Музыка должна «заводить» аудиторию, вызывать желание у танцора танцевать и поднимать эмоциональный настрой во время исполнения номера. Совпадение характера танца с вне-

пным видом и образом, имеет большое влияние на восприятие зрителем данного танцевального действия. Создание образа в танце зависит от богатства фантазий руководителя группы и искусства перевоплощения танцоров. Танцевальный костюм помогает девушкам «войти в образ», прочувствовать силу танца, его пульс и, несомненно, поднять настроение зрителю.

Исходя из нашего опыта, своими выступлениями «группа поддержки» способна повысить интерес и зрелищность студенческих соревнований по баскетболу, гандболу, мини-футболу, волейболу. Положительный эмоциональный фон при просмотре спортивных игр с участием черлидинг-группы является одним из компонентов фундамента для большого и трудного строительства архитектоники человеческой души, где безразличию нет места.

Литература

1. Лисицкая, Т.С. Аэробика - Т. 1. - Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Изд-во Федерации аэробики России, 2002. - С. 55 - 102.
2. Лоу, Б. Красота спорта (междисциплинарное исследование) / Б. Лоу. - М.: Изд-во «Радуга», 1984. - С. 29 - 33.
3. Нортон, С. Энциклопедия красоты / С. Нортон. - М.: Росмен, 2001. - С. 70 - 84.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДУХОВНУЮ КУЛЬТУРУ МОЛОДЕЖИ

Жуйко Дарья Анатольевна, старший преподаватель

Клепцова Татьяна Николаевна, доцент

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

В сфере физической культуры, как и в сфере культуры, вообще, человек выступает в трех ролях: он осваивает ее (т.е. выступает субъектом деятельности), творит ее и в известном смысле является ее продуктом, объектом деятельности. При этом конечно, нельзя забывать, что человек - это продукт труда, игры, общения и познания, то есть тех видов деятельности, качественная характеристика которых и находит свое отражение в культуре. Однако достигнутым в этой сфере можно считать только то, что вошло в быт, привычки, образ жизни индивида.

О степени освоения норм культуры молодежью мы обычно судим по поведению их в определенных реальных ситуациях. В этом широком смысле слова, физическая культура как сфера деятельности молодого человека есть культура его поведения. В педагогической практике мы часто заостряем внимание на культуре поведения личности студента в более узком и специ-

альном смысле, имея в виду культуру взаимного общения молодежи в сфере физкультурной деятельности (спортсменов со зрителями, с соперником, с прессой и др.). В качестве своеобразных регуляторов культуры поведения студенческой молодежи как в широком, так и в узком смысле выступают “образцы поведения” (например, здоровый стиль и образ жизни человека).

Данные исследований последних 10 лет указывают, что отсутствие необходимости в физкультурной деятельности присуще, как правило, людям с неразвитыми, односторонними духовными потребностями. Недостаточный общий культурный уровень респонденты ставят на первое место в иерархии причин, препятствующих занятиям различными видами физической культуры, а на второе место - неразумные и вредные привычки.

Анализ опроса представителей высокоинтеллектуального труда показывает, что 92% респондентов убеждены в существовании тесной связи между физической и духовной культурой, причем 62% из общего числа считают, что чем выше уровень духовной культуры человека, тем выше его физическая культура.

Анализ специальной литературы показал, что культурный уровень человека, проявляясь в его способности к анализу и обобщению, более полном использовании опыта других людей, постановке и осуществлении целей духовного развития, становится основой формирования еще не образовавшихся потребностей, в том числе и потребности в формировании личностной физической культуры.

Регулирование поведения молодого человека в условиях вузовского образования, формирование его здорового образа и стиля жизни составляет одну из важнейших функций духовной культуры студенческой молодежи.

Благодаря этой функции культура подчиняет определенным принципам общение молодых людей, их взаимные отношения в учебной и общественной деятельности, в сфере физической культуры и в быту.

Воздействие культуры физической на культуру духовную наиболее эффективно происходит посредством такого феномена, как массовые спортивные соревнования (рекреативный спорт), являющиеся по существу важнейшим стимулом физического совершенствования студенческой молодежи нефизкультурных вузов. Их главное предназначение - вызвать у участников и зрителей положительные эмоции, принести радость общения, самосовершенствования, укрепить здоровье, почувствовать счастье преодоления самого себя. Духовно-нравственная роль соревновательной деятельности заключается в воспитании у молодого человека честности, справедливости, уважения к сопернику, чувства взаимопомощи, товарищества и т.п.

Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности молодого специ-

алиста. Наличие у студентов социально-исторического, нравственно-эстетического и профессионально-специального стиля мышления в их органическом единстве, ставит физическую культуру в ряд важнейших образовательных дисциплин вуза. Свои социальные функции физическая культура наиболее полно реализует в системе физкультурного воспитания как важнейшего средства социального становления гражданина и будущего специалиста, целенаправленного педагогического процесса по приобщению студенческой молодежи к ценностям физической культуры. Важнейшими компонентами формирования физической культуры студенчества становятся мировоззрение, потребностно-мотивационная сфера личности, широта и глубина знаний в области физической : культуры и ее видов. Здесь можно выделить логический переход всех форм физкультурной практики в устойчивый процесс физического (телесного) самовоспитания и самосовершенствования.

В содержание физической культуры как социального явления входят средства и способы деятельности по освоению уже имеющейся информации о развитии физических сил человека и других аспектах его развития, связанных с этим процессом, а также средства и способы творческой деятельности, направленной на дальнейшее изучение и раскрытие закономерностей в этой области знаний. Особое значение приобретает практическая реализация специфическими средствами и методами различных видов физической культуры, целей, задач, социальных идей в интересах совершенствования сущностных сил молодого человека (развитие физических качеств, двигательных навыков и др.), а также формирование ценностных ориентации и создание ценностей (материальных, социальных, духовных и др.).

Физическая культура в вузах нефизкультурного профиля достигает гуманной цели тогда, когда ее виды отвечают принципам доступности и максимального привлечения молодежи, когда предлагаемые физические нагрузки соответствуют уровню функциональных возможностей и состоянию здоровья каждого занимающегося.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность// Теория и практика физич.культуры. -1995. - №4. - С.2-8.
2. Жолдак В.И., Гончаров В.И. Повышение эффективности физического воспитания в вузе. -Вып.1. -Томск, 1980. - С.3-27.
3. Пономарев Н.И. Спорт - феномен культуры/ Лекция. -Л.: ГДО-ИФК им.П.Ф.Лесгафта, 1987. -23 с.
4. Пономарев Н.И., Рейзин В.М. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности. -1988. -№10. - С. 2-4.

МАТЕРИАЛЬНЫЕ И ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Жуйко Дарья Анатольевна, старший преподаватель

Гниденко Елена Константиновна, старший преподаватель

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Важным аспектом, который интересует современную науку, является деление культуры на материальную и духовную, и в этой связи место физической культуры в общечеловеческой культуре.

Материальная культура отражает общественное бытие (орудия труда, способы практической деятельности в материальном производстве, сооружения), духовная - общественное сознание (идеология, способы человеческого общежития, мораль, право, знания, умения, навыки и т.п.)

В сфере общественной практики культура характеризует степень развития и проявления творческих сил человека в определенном виде человеческой деятельности, которая осуществляется в общественно-исторических формах материального и духовного производства.

Известная триада - “духовное богатство”, “моральная чистота” и “физическое совершенство” - как атрибуты гармонично развитой, общественно активной личности находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на культуру духовную.

Культура физическая удовлетворяет как материальные, так и духовные потребности личности и общества и сама имеет обе стороны - и материальную, и духовную.

С материальной культурой физическая культура связана самим процессом двигательной деятельности, являющимся ее главным содержанием, результаты которого материализуются в физических качествах человека. Наряду с этим, она требует специальной материальной базы - спортивных залов, дворцов спорта, инвентаря, оборудования и т.п. Все это является ее опосредованной “продукцией”, возникающей только из потребности развития и обеспечения нужд физической культуры.

С духовной культурой физическая культура связана процессами проектирующей и моделирующей деятельности как в личностном, так и в социально-общественном плане. На творческий характер деятельности при занятиях физическими упражнениями указывал П.Ф.Лесгафт (1987): “Путем анализа и сравнения получаемые извне впечатления переходят на умственную работу, проявляясь уже затем в виде отвлеченных понятий. Соответственно этому следует

научиться анализировать и сравнивать движения, стараясь приспособить их к такой активной деятельности, в которой наибольшая работа проводилась бы при наименьшей затрате труда, что возможно также и при отвлеченных умственных занятиях”.

Физическая культура студенческой молодежи не просто их физическое состояние, она включает в себя и явления духовного мира: знания, мотивы, потребности, нормы и образцы поведения и т.п. Человек с высокой физической культурой должен хорошо знать закономерности функционирования и развития организма, пути, механизмы и средства воздействия на него. Из этого следует, что у человека должна быть сформирована потребность в систематических воздействиях на свое физическое состояние с целью его изменения в нужном направлении. Она должна обладать умениями и навыками, правильно, в соответствии с принятыми в обществе нормами и образцами, использовать наиболее эффективные средства такого воздействия.

Важным фактором в жизнедеятельности людей является их общение в сфере физической культуры и ее видов, которое отчасти подобно общению людей в процессе разнообразных видов деятельности (например, отношения врача и пациента, отношения тренера и спортсмена, отношения членов спортивного коллектива, команды), определяющемуся установленным между ними разделением труда. Однако здесь есть и своеобразные формы общения, складывающиеся тогда, когда физическое самоусовершенствование индивида принимает форму игры. Игра, как форма материального общения людей, есть не что иное как спортивная игра, объективная цель которой состоит в физическом развитии человека, осуществляется она в форме общения партнеров-соперников. Поэтому игра человека есть подлинная культурная ценность, способствующая укреплению контактов между людьми на социальном, а не на биологическом уровне и, тем самым, участвующая в процессе социализации индивида наиболее приятными для него средствами.

В современном обществе растут и усложняются социальные заказы физической культуре по созданию новых средств и методов подготовки молодежи к трудовой деятельности. Некоторые специальности требуют очень точных, дифференцированных движений, применяемых в трудовом процессе, что указывает на специфику новых подходов к формированию двигательных навыков.

Таким образом, деятельность в области физической культуры имеет и материальные, и духовные формы, несмотря на то, что приоритетной для нее, конечно, является ориентация на развитие функциональных физиологических резервов организма, потенциальных психофизических возможно-

стей человека. Поэтому ее нельзя относить ни к той ни к другой, так как физическая культура вполне самостоятельный вид культуры со своим специфическим содержанием, целями, задачами и формами.

Список литературы

1. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): Учебн.пособ. -Л.:ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1988.-45с.
2. Лотоненко А.В., Германов Г.Н., Стеблецов Е.А. Физическая культура - составная часть общей культуры студенческой молодежи: Учебн.пособ. -Воронеж: ВФ МО-ГИФК, 1991. -85 с.
3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью// Теория и практика физич.культуры. - 1997. -№6. - С.10-15.
4. Царик А.В. О культуре физической и духовной. -М.:Знание, 1989.-84с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ

Иванов М.В, ст. преподаватель,

Манин О.Ю, ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г Шухова

Футбол – сложный вид спорта, имеющий свои законы, свою историю и национальные традиции. Футбол по своей сути – это игра быстрых и правильных решений. Решений принимаемых не только игроками, но и арбитрами.

Современный футбол с большим количеством выполняемых технико-тактических действий, единоборств, протекающих на высоких скоростях, требует от судей хорошей физической подготовки. Физическая подготовка судьи обуславливается особенностями его практической деятельности во время игры, которая характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых движений.

Двигательная деятельность с высокой интенсивностью чередуется периодами пониженной активности и относительного покоя. Чтобы судье лучше разобраться во всех, следующих порой один за другим, сложных моментах, необходимо постоянно находится рядом с ними. Для достижения поставленных задач методики подготовки, необходимо уделять большое внимание совершенствованию физической подготовки. В структуре обучения для ВУЗов существует дополнительная программа физической подготовки для студентов, занимающихся в центре подготовки футбольных арбитров. Она содержит конкретные цели и задачи занятий. Учебная программа зависит от продолжительности обучения. Одно из основных направлений – это

физическая подготовка.

Физическая подготовка – одна из важнейших сторон подготовки к началу футбольного сезона. Она характерна наличием физических качеств, связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма на основе всестороннего развития. Футбольный арбитр должен иметь особую, специальную подготовку типично футбольную, которая определялась не тем, за какое время он пробежит 100, 800 или 3000 м. Нужна специфичная выносливость, быстрота, ловкость, сила и т.д. Таким образом, физическую предсезонную подготовку арбитров можно классифицировать на следующие составляющие:

- выносливость
- быстрота
- ловкость
- силовые качества.

Выносливость - это способность к продолжительной и эффективной деятельности, иначе говоря, выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Наблюдения показывают, что развитию выносливости в методике подготовки футбольных арбитров отводится очень много времени, однако, совершенствуя это качество, следует помнить о нагрузке в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей студента. Степень нагрузки можно охарактеризовать продолжительностью и интенсивностью упражнений, продолжительностью интервала отдыха, числом повторений.

Для развития выносливости в тренировочных занятиях в ВУЗе применяются различные методы: равномерные, многократного повторения, игровой, круговой.

Мы рассмотрим примерный комплекс упражнений равномерного метода.

- Ускоренная ходьба с переходом в спортивную – 1000 м.
- Бег в лёгком темпе – 1000 м.
- Общеразвивающие упражнения в динамике – 30 мин.
- Специальные беговые упражнения – 10-15 x 20 м.
- Бег в ускоренном темпе – 4-3 x 25-30 м.
- Переменный бег – 10 x 100 м через 100 м трусцой.
- Упражнения для укрепления брюшного пресса – 3-5 x 10-15 раз.
- Переменный бег – 10 x 50 м через 50 м трусцой.
- Упражнения на гибкость – 3-5 x 10-15 раз.
- Заминочный бег в лёгком темпе – 1000 м.

Быстрота как двигательное качество арбитра – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. При передвижении по

футбольному полю реагировать и принимать решения на изменяющейся обстановку игры.

Быстроту движений можно повысить, используя эластичность мышц, так как предварительно оптимально растянутая мышца сокращается с большей силой и быстротой.

Очень важна для проявления быстроты совершенная техника. Здесь особая роль принадлежит умению выполнять быстрые движения свободно, без лишних напряжений мышц, расслабляя их. Это достигается многократным повторением технически сложными упражнениями на скорости 70-90% от максимальной.

Комплекс упражнений направленных на развитие быстроты.

- Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороны стопы, в полуприседе и полном приседе – 600 м.

- Бег в лёгком темпе 2000 м.

- Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке 30 мин.

- Специальные беговые упражнения – 10-15 x 20 м.

- Старты из различных положений – сидя, лёжа, стоя, боком – 15 раз.

- Бег в ускоренном темпе – 3-5 x 20-25 м.

- Прыжки на левой ноге с максимальной скоростью – 3 x 30 м.

- Прыжки на правой ноге с максимальной скоростью – 3 x 30 м.

- Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса – 15 мин.

- Заминочный бег в лёгком темпе – 1000 м.

Ловкость – это способность быстро овладеть новыми движениями, а также быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В процессе тренировки ловкости используют различные методически принципы: необычные исходные положения, зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости или темпа движений, усложнение упражнений дополнительными движениями.

Упражнение на развитие ловкости относительно быстро ведут к утомлению, в то же время их выполнение требует большой чёткости. Комплекс упражнений направленных на совершенствование ловкости.

- Игровая разминка в футбол – 15-20 мин.

- Передача набивного мяча 1-2 кг в парах в быстром темпе – 4-6 x 10 м.

- Бег трусцой для восстановления 3 x 200 м.

- Передача набивного мяча 1-2 кг в парах из положения полного приседа – 4-6 x 5 м.

- Челночный бег с изменением направления – 3-5 x 30-40 сек.

- Заминочный бег в лёгком темпе – 1000 м.

Силовые качества – это способность преодолевать сопротивление за счёт напряжения мышц.

Упражнение для развития силы необходимо постоянно применять в тренировке арбитров. Физические упражнения, способствующие развитию мышечной силы можно разделить на три группы: упражнения связанные с преодолением собственного веса, упражнения с дополнительным отягощением, парные упражнения.

Комплекс упражнения для развития силовых качеств.

- Спортивная ходьба – 500 м.
- Бег в лёгком темпе – 2000 м.
- Общеразвивающие упражнения с набивными мячами – 20 мин.
- Специальные беговые упражнения – 10-15 x 20 м.
- Серийное выполнение упражнений силового характера – 30 мин.
- Заминочный бег в лёгком темпе – 1000 м.

Вывод:

Педагогические тестирования по физической подготовке следует рассматривать как часть тренировки арбитров, но самым большим тестом для них является сама игра, в которой оптимальные физические кондиции становятся совершенно необходимыми для успешного проведения матчей.

Для того, чтобы быть готовым к началу нового футбольного сезона арбитры должны проводить предсезонную подготовку, а после неё поддерживать необходимый уровень физической кондиции в течение сезона.

Литература

1. Липатов В.Г. Футбол третья команда матча. - М.: Доминанта, 2004. – 160 с.
2. Люкшинова Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов.- М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
3. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІГРОВОЇ СПРЯМОВАНІСТІ В І–ІV КЛАСАХ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ НОВОГО ТИПУ

Калініченко Олена Миколаївна, старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури

Сучасний стан соціально-економічного розвитку України характеризується підвищенням вимог до рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів. Зростаюча необхідність, починаючи з самого раннього віку, забезпечити виховання у школярів стійкого інтересу до регулярних занять фізичними вправами вказує на застосування у вихованні школярів потреби до здорового образу життя. Існуючий на цей час хронічний дефіцит рухової

активності дітей гальмує їх фізичний розвиток, що, в свою чергу, загрожує стану здоров'я. Одна з причин цього – залишкова регламентація навчальної програми, яка не дозволяє педагогу враховувати бажання учнів, їх інтереси, а також можливості школи (Б. А. Никитюк, 1994; В. Н. Новохатько, 1984; Т. І. Осокіна та інш., 1986, 1991).

Необхідність у створенні альтернативних форм організації та проведення уроків фізичної культури, привела до появи ефективних варіантів програм із фізичного виховання школярів (А. Борисенко, 2000; В. Левицький, 2004; В. І. Лях, 1996, 1997; А. П. Матвеев, 1991, 1995; Б. М. Шиян, 2001).

Однак, існуючі програми не дозволяють у повній мірі враховувати регіональні умови, національні традиції, особливості роботи окремих навчальних закладів, запит конкретного вчителя та дитини (Ю. Усачов, 2004, 2005). Тому, фахівці продовжують проводити дослідження, які спрямовано на подальше вдосконалення існуючих програм з фізичної культури навчальних закладів I – II рівнів акредитації (С. Б. Шарманова, 1993, 1996; В. Ф Шептицький, 2004). Це, перш за все, пов'язано з підвищенням творчої ініціативи вчителя, розширенням кола використаних ним засобів та методів, забезпеченням варіативності, як змісту занять, так і їх складу, враховувати існуючі умови їх проведення, особливості контингенту, який займається, пошуком нестандартних організаційно-методичних прийомів, використанням випереджаючого та розвиваючого навчання (А. А. Гужаловський, 1979; В. Г. Беспутчик, 1995; В. Левицький, 2004), що вказує на актуальність цих досліджень.

Визначивши з даних літератури той факт, що дослідження багатьох авторів, які встановили існування варіативності в фізичному розвитку дітей предпубертатного періоду, дадуть змогу вказати шляхи перспективності спрямованого виховання фізичних якостей дітей. На цій основі було припущено те, що ефективність фізичної підготовки дітей 6-9 років підвищиться, якщо методику фізичного виховання в умовах навчально-виховного комплексу (НВК) буде побудовано в залежності від фізичного розвитку тих, хто займається, що обумовило актуальність дослідження. Крім того, було припущено, що рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку і показники їх фізичної підготовленості пов'язані між собою та не мають вирізної статевої різниці.

Ефективність фізичного виховання школярів останнім часом стає предметом вивчення різних наукових і практичних досліджень. Але при цьому планування того чи іншого об'єму рухової активності молодших школярів слід розглядати крізь зміни показників їх фізичного розвитку та функціонального стану. Особливо це стає важливим під час навчання дітей у навчальних закладах нового типу, таких як гімназії, ліцеї, навчально-виховні комплекси та інші.

У той же час пошук альтернативних форм організації учбового процесу, які відповідали б запитам сучасного суспільства. Однак, організаційні форми перебудови практично не торкаються фізичного виховання у навчальних закладах нового типу, де взагалі використовується традиційна програма ЗОШ, яка зорієнтована на два або три уроки з фізичної культури.

Таким чином, з однієї сторони, інтенсифікація процесу навчання у закладах нового типу та значне зниження рухової активності – з іншої, не можуть не відбиватися на стані здоров'я та рівня фізичної підготовленості школярів, що, у свою чергу, негативно відображається на їх розумої працездатності. Але, це протирічить тим цілям та задачам, заради яких створювались освітні заклади нового типу.

Планування рухової активності школярів молодших класів у навчальних закладах нового типу слід проводити з використанням двохрівневої моделі фізичного виховання та обов'язковим проходженням всіма дітьми заходів, що сприяють їх загартуванню та реабілітації. Такий підхід до навчального процесу у школах нового типу дозволяє досягти більш вираженої позитивної річної динаміки тотальних розмірів тіла при відносній стабілізації його ваги у співвідношенні зі школярами загальноосвітніх шкіл.

У школярів, незалежно від статі, у віковому періоді 6-9 років виявлено позитивні зміни у статурі. За три роки педагогічних спостережень кількість школярів 6-9 років із асиметрією плечей зменшилось на 2%, асиметрією лопаток – на 1,4%, порушенням статури у сагітальній площині – на 2,9% та у фронтальній площині – на 4,6%.

Спрямоване підвищення тижневого об'єму рухової активності до 6 годин дозволяє у 6-9 років достовірно прискорити процес удосконалення функціональних можливостей серцево-судинної системи та дихального апарату організму дітей.

При швидкісному виконанні однократного бігу на 10с ЧСС у дітей 6 років в середньому піднімається на 25%, 7-8 років – на 27%, 9 років – на 29%.

Розглядаючи хвилинний біг слід відмітити, що зміни відбулись і сягали відповідно 39%, 47%, та 47%, у вправі «присідання» - відповідно 22%, 15% та 22%.

Середня частота дихання при швидкому бігу за 10с у молодших школярів 6-9 років підвищується на 35%, при бігу на витривалість – на 39% та під час присідань – на 25%.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СОТРУДНИКОВ МИЛИЦИИ

Камаев О.И., Филипенко Е.П.

Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковский национальный университет внутренних дел

В настоящее время в условиях социально-экономической и политической нестабильности в Украине криминогенная обстановка продолжает оставаться сложной, и нагрузка на правоохранительные структуры не уменьшается. При выполнении оперативно-служебных заданий нередко возникают нестандартные и экстремальные ситуации, требующие от работника милиции профессионализма и умений, в частности выдержки, силы, быстроты в действиях, выносливости, способности поддерживать высокую работоспособность в течение длительного времени. В таких условиях эффективно могут действовать лишь всесторонне подготовленные сотрудники правоохранительных органов.

Известно, что основой высокого уровня работоспособности и специальной физической подготовленности является высокая общая физическая подготовленность (Сергиенко Ю.П., 2004, Камаев О.И., 2003). Атлетизм, выносливость, сила и практическое умение использовать с высокой эффективностью приемы рукопашного боя содействуют повышению уровня профессионализма сотрудниками органов внутренних дел и формированию у них большей уверенности в себе (Камаев О.И., 2003, Чуносков М.А., 2004).

В связи с этим в данной работе была поставлена задача проанализировать уровень физической и функциональной подготовленности практических работников милиции и курсантов. С целью определения эффективных путей совершенствования физической и функциональной подготовленности были исследованы курсанты, активно тренирующиеся в прикладных видах единоборств (самбо, боевое самбо, тайландский бокс, рукопашный бой, айкидо). Уровень физической подготовленности и физического состояния исследуемого контингента оценивали по показателям кистевой силы приоритетной руки, прыжка в длину с места, подтягивания на высокой перекладине, подъема туловища из положения лежа в сед за одну минуту, подъема ног к перекладине, гибкости, результата в беге на 100 и 3000 метров, индекса физического состояния (ИФС) по Пироговой Е.А и специализированного теста, предусматривающего выполнение на время двух кувырков, пяти ударов (ногами и руками) по боксерскому мешку, выполнения броска «Задняя подножка» и приема задержания при подходе спереди на 10-метровом участке татами. Функциональное состояние организма исследуемых опре-

делялось по данным частоты пульса в покое, артериального давления и жизненного индекса (таблица 1).

Таблица 1

№№ п/п	Исследуемые показатели	Результаты		
		сотрудников милиции (n-12)	курсантов- спортсменов (n-11)	курсантов 2-го курса (n-26)
1.	Кистевая сила (кг)	40,9 ± 1,15	40,0 ± 1,38	37,5 ± 0,91
2.	Прыжки в длину с места (см)	228 ± 2,51	236 ± 2,06	231 ± 2,34
3.	Подтягивание (раз)	10 ± 0,97	16 ± 0,9	15,5 ± 0,41
4.	Подъем туловища в сед (раз в 1 минуту)	44,8 ± 2,74	58 ± 0,58	55,1 ± 0,71
5.	Подъем ног к перекладине (раз)	11 ± 1,25	16 ± 0,5	14,9 ± 0,58
6.	Гибкость (см)	7,8 ± 0,5	15,9 ± 0,49	11,6 ± 0,56
7.	Бег 100 м (сек)	14,36 ± 0,37	13,4 ± 0,13	14,2 ± 0,11
8.	Бег 3000 м (сек)	851 ± 19,12	741,7 ± 8,32	786,1 ± 7,88
9.	ИФС (у.е.)	0,523 ± 0,09	0,782 ± 0,08	0,543 ± 0,028
10.	Специализированный тест (с)	12,7 ± 0,28	9,88 ± 0,17	11,8 ± 0,21
11.	ЧСС (уд.мин ⁻¹)	79,3 ± 2,2	63,1 ± 1,13	75,5 ± 1,81
12.	Артериальное давление (мм рт.ст)	133,2 / 81,6	118,5 / 69,4	126,7 / 80,5
13.	Жизненный индекс (мл.кг ⁻¹)	53,6 ± 1,7	72,8 ± 0,69	61,1 ± 1,08
14.	Весо-ростовой показатель (г см ⁻¹)	457,7 ± 6,7	395,4 ± 4,7	393,5 ± 4,8

Анализ результатов исследования показал, что практические сотрудники милиции в возрасте 26,2 ± 1,11 лет имеют избыточный вес, о чем свидетельствует индекс Кетле, превышающий на 14% норму для данного возраста мужчин. Соответственно данному показателю у данной категории исследуемых был достоверно низкий показатель жизненного индекса (53,6 ± 1,7 мл.кг⁻¹) по сравнению с данными курсантов (P < 0,05).

По данным физических возможностей практические работники милиции имели повышенный показатель только по результатам кистевой силы. Другие исследуемые показатели их двигательных возможностей, особенно по сравнению со спортсменами-курсантами, имели существенно низкий показатель. Особенно это различие было выражено в результатах подтягивания на высокой перекладине (P < 0,01, t ± 4,34), подъеме туловища из положения лежа в сед за одну минуту (P < 0,01, t ± 4,38), гибкости (P < 0,001, t ± 5,13), бега на 3000 м (P < 0,001, t ± 5,24) и специализированного теста, характеризующего степень владения приемами физического воздействия (P < 0,001, t ± 5,567).

По сравнению с результатами курсантов 2-го курса, офицеры милиции также отличались относительно низкими двигательными возможностями. Достоверное отличие (P < 0,05) было зарегистрировано в показателях

подтягивания, подъема ног к перекладине, гибкости, беге на 3000 метров . При этом надо отметить, что результаты бега на 3000 метров у офицеров на 9% ниже норматива на оценку «удовлетворительно».

Анализ показателей сердечно-сосудистой системы свидетельствует о том, что курсанты, активно тренирующиеся в единоборствах, имеют высокий уровень функционального состояния исследуемой системы. У курсантов 2-го курса ЧСС и артериальное давление соответствуют их возрастным показателям (19-20 лет). А у офицеров средние групповые данные равняются верхним пределам нормы. При этом надо отметить, что у 42% (5 человек) обследованных офицеров артериальное давление носило гипертензивный характер (систолическое давление выше 140, а диастолическое выше 80 мм рт.ст).

Таким образом, результаты сравнительного анализа физической и функциональной подготовленности офицеров милиции и курсантов свидетельствуют о том, что практические работники органов внутренних дел недостаточно внимания уделяют как общефизической, так и специальной физической подготовке. И как следствие, имеют низкий показатель общей работоспособности (бег на 3000 м) и индекса физического состояния (0,523).

Исходя из результатов, показанных курсантами-спортсменами, с целью улучшения физических и функциональных возможностей как офицеров, так и курсантов, необходимо увеличить количество и значительно повысить качество занятий по физической подготовке.

Литература

1. Сергієнко Ю.П. Система спеціальної фізичної підготовки співробітників податкової міліції. Метод.посіб.Ірпінь, 2004. -49 с.
2. Сергієнко Ю.П., Диб люк С.З. Психофізична підготовка як складова професійного навчання працівників правоохоронних органів // Сб. стат. под ред. Проф.. Ермакова С.С. II междунар. Электрон. Конф.: Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в ВУЗах.- Харьков –Белгород – Красноярск, 2006. – С. 230-232.
3. Антоненко С.А. Развитие сенсорных функций как основа формирования навыков рукопашного боя: Методическое пособие.- Ирпень: НАДПСУ, 2004. – 25 с.
4. Антоненко С.А. Экспериментальное обоснование методики формирования навыков рукопашного боя работников налоговой милиции в системе профессионального обучения: Автореф. . . кандидата наук по физическому воспитанию и спорту.- Харьков: ХАДФК, 2005.- 18 с.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Камаев О.И., Филипенко П.И., Артемьев В.А.

Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковский национальный университет внутренних дел

Современная статистика криминальных сводок свидетельствует о том, что при совершении противоправных деяний преступники все чаще и чаще пускают в ход различные виды оружия. В силу особой опасности вооруженных преступников, непредсказуемости и импульсивности их действий, специфика контактов с ними отличается довольно высокой напряженностью и интенсивностью, многоплановостью применения психологического воздействия и тактико-технических приемов. Это могут быть действия, направленные на преследование, атакующе-наступательные, вынужденные оборонительные, контратакующие действия, а чаще всего их комбинации. Таким образом, в сложных ситуациях, решая простые задачи, работник милиции всегда должен действовать быстро, точно и эффективно. Все эти умения и навыки базируются на основе общефизической и специальной физической подготовленности указанного контингента.

В ряде приказом МВД Украины последних лет отмечается, что сотрудники органов внутренних дел нередко в экстремальных ситуациях проявляют растерянность, беспомощность и уступают правонарушителям в быстроте, силе и ловкости.

В связи с вышеизложенным, поиск эффективных, более совершенных форм организации занятий, средств и методов общей и специальной физической подготовки, новых технологий совершенствования техники и приемов мер физического воздействия приобретает актуальное значение.

К тому же в ряде исследований (Сергиенко Ю.П., 2003-2006 г.г., Антоненко С.А., 2004-2005 г.г., Ярещенко О.А., 2004-2007 г.г.) отмечается низкий уровень физической подготовленности поступающих и обучающихся в высших учебных заведениях силовых структур. Как показал анализ анкетных данных, 75-80% абитуриентов, поступающих в Харьковский университет внутренних дел, не занимались спортом. Такое явление существенно затрудняет процесс обучения приемам рукопашного боя.

На данный момент одной из важных проблем совершенствования процесса специальной физической подготовки является малый объем занятий, проводимых под руководством преподавателя. Как показывает опыт подготовки работников правоохранительных структур в зарубежных стра-

нах, на специальную и физическую подготовку отводится от 7 до 12% всего объема кредита часов на обучение. А в наших учебных заведениях эта цифра на разных факультетах колеблется от 3 до 5%. Минимум на данную дисциплину должно отводиться 4 часа в неделю, т.е. 140 часов на учебный год.

Учитывая, что курсанты младших курсов имеют низкий уровень двигательного-координационного подготовленности, занятия на этих курсах должны быть направлены на базовую физическую подготовку. Основу этого вида подготовки составляет общефизическая и вспомогательная физическая подготовка. Согласно приказам МВД Украины, общефизическая подготовка предусматривает развитие двигательных качеств – силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Для этого рекомендуются занятия физическими упражнениями легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и других видов спорта. При этом особое внимание должно быть уделено плаванию. Это связано с тем, что от 12 до 15% поступивших курсантов не умеют держаться на воде. Поэтому плавание должно быть обязательной дисциплиной, хотя бы в минимальном объеме (18-20 часов).

Вспомогательная физическая подготовка должна вестись с использование специальных упражнений из различных видов единоборств и предусматривает развитие скоростно-силовых, специальных силовых, двигательного-координационных возможностей курсантов. Как показали результаты исследований Ярещенко О.А. (2005-2007 г.г.) проведенных в ХНУВД, средства вспомогательной физической подготовки позволяют улучшить способности ориентироваться в пространстве, дифференцировку пространственных, временных и силовых характеристик двигательных действий обучающихся. Данный вид физической подготовки существенно повышает эффективность процесса обучения приемам рукопашного боя.

С целью повышения функциональных возможностей курсантов, темпов совершенствования техники приемов рукопашного боя, развития специальных двигательных качеств, все занятия, кроме частей уроков, отводимых на обучение приемам физического воздействия, необходимо проводить в тренировочном режиме, который предусматривает постепенное повышение объема, плотности и интенсивности физических нагрузок.

Поисковый эксперимент с проведением дополнительных тренировочных занятий продолжительностью в 30 минут с курсантами 2-го курса один раз в неделю в течение весеннего семестра позволил достоверно улучшить силовую, скоростную, скоростно-силовую и специальную физическую подготовленность обучающихся. Связи с этим для повышения специальной физической подготовленности будущих работников органов внутренних дел, наряду с занятиями по расписанию, рекомендуется внедрить в распорядок дня курсантов факультативные одноразовые тренировочные занятия. Данные

занятия могут быть общефизической, вспомогательной, специальной физической и комплексной направленности.

Таким образом, решение вышеуказанных проблем позволит существенно повысить уровень специальной физической подготовленности курсантов.

Литература

1. Сергієнко Ю.П. Система спеціальної фізичної підготовки співробітників податкової міліції. Метод. посіб. Ірпінь, 2004. - 49 с.
2. Сергієнко Ю.П., Диблюк С.З. Психофізична підготовка як складова професійного навчання працівників правоохоронних органів // Сб. стат. под ред. Проф. Ермакова С.С. II междунар. Элетрон. Конф.: Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в ВУЗах.- Харьков –Белгород – Красноярск, 2006. – С. 230-232.
3. Антоненко С.А. Развитие сенсорных функций как основа формирования навыков рукопашного боя: Методическое пособие.- Ирпень: НАДПСУ, 2004. – 25 с.
4. Антоненко С.А. Экспериментальное обоснование методики формирования навыков рукопашного боя работников налоговой милиции в системе профессионального обучения: Автореф. . . кандидата наук по физическому воспитанию и спорту.- Харьков: ХАДФК, 2005.- 18 с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ (БЕГОВОЙ ТЕСТ А.И. ЗАВЬЯЛОВА)

Киришина Елена Дмитриевна, кандидат педагогических наук
Завьялов Александр Иванович, доктор педагогических наук, профессор
Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнева, г.Красноярск, Россия

Бег — одно из самых универсальных упражнений и является естественным движением практически для любого человека, а также удобным средством развития функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Бег является составной частью тренировки в любом виде спорта и широко используется во время подготовительной части учебного занятия.

Беговой тест А.И. Завьялова решает две задачи: подготовка студентов к основной части занятия и тестирование состояния учащихся. Тестовый бег гармонично вписывается в разминочный период занятия или тренировки и дает ценную информацию о работоспособности конкретного студента в данный момент времени.

В качестве стандартного теста обычный бег не подходит, так как вариативность скорости передвижения в разное время довольно высока и результаты повторного тестирования будут искажены. Необходимо точно регулировать скорость передвижения, не применяя при этом сложных техни-

ческих средств. Нагрузка должна быть выполнима для всех занимающихся и входить в состав подготовительной части на каждом занятии, чтобы получить возможность тестировать занимающихся в процессе каждого занятия с минимальными затратами времени [1].

Для точного дозирования беговых нагрузок вдоль стен спортивного зала на полу белой краской наносится разметка трех дорожек, на которых размечена длина шага при беге: 0,9 м на малой дорожке и 1,2 м на средней (рис. 1). Если занятия организуются для подготовленных студентов, то целесообразным будет добавить и дорожку с длиной шага 1,5 м.



Рис. 1. Разметка беговых дорожек в спортивном зале

Беговой тест А.И. Завьялова позволяет преподавателю видеть изменения, происходящие в тренировочном эффекте.

В Институте спортивных единоборств им. И. Ярыгина для студентов 3-4-го курса введен предмет «Технология физкультурно-спортивной деятельности», где студенты осваивают методику проведения бегового теста А.И. Завьялова и приобретают навыки, пригодные для эффективной организации тренировочного и учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

Студенту предлагается пробежать по разметке в зале с шириной шага 1,2 м под звуки музыкального ритма с частотой шага 140 в минуту. До нагрузки и после нее происходят измерения артериального давления и пульса, на основе чего высчитывается систолический объем (СО) и минутный объем крови (МОК) в покое и после бегового теста.

Минутный объем крови (МОК) является главным гемодинамическим показателем, используется обычно для оценки оптимальности работы сердца при физической нагрузке. Для определения этого важного параметра мы использовали таблицу А.И. Завьялова для определения систолического объема сердца. После этого высчитать МОК очень легко по формуле $МОК = ЧСС \times СО$.

Бег по спортивному залу с определенной частотой шагов представляет собой широко распространенную бытовую и спортивную нагрузку. При этом одновременно с привычностью мышечной работы для каждого испытуемого сочетается и большая нагрузка на организм [1], поскольку при свободном перемещении включается большая группа мышц туловища, верхних и нижних конечностей, и, следовательно, сердцу предъявляются достаточно высокие требования [2].

Таким образом, беговой тест А.И. Завьялова решает задачи разминки, тестирования состояния спортсмена. Тестовый бег гармонично вписывается в разминочный период занятия или тренировки и дает ценную информацию о работоспособности конкретного студента в данный момент времени.

Литература:

1. Завьялов, А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов: Дисс... докт. пед. наук / А.И. Завьялов. — Красноярск, 1996. — 376 с.
2. Петров, Н.Я., Шестакова, Т.Н., Крупенко, В.П. Физическое развитие и функциональное состояние студентов / Н.Я. Петров, Т.Н. Шестакова, В.П. Крупенко // Теория и практика физической культуры. — 1970. — №11. — С. 52-55.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Клепцова Татьяна Николаевна, доцент

Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнева, г.Красноярск, Россия

Annotation: Primary task is in the given article to consolidate health of students, promote their correct physical development; assist a mastering by vitally necessary motor skills, skills and improvement in them; bring up beside students necessary morally-volitional and physical qualities; graft students organizational skills and habit systematically by itself to

concern with plays.

Keywords: cleverness, motor activity, competitions, morally-volitional and physical qualities.
Аннотация: Основной задачей в данной статье укреплять здоровье студентов, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; воспитывать у студентов необходимые морально-волевые и физические качества; прививать студентам организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Ключевые слова: сообразительность, двигательная активность, соревнования, морально-волевые и физические качества.

Недостаток двигательной активности является болезнью 20-21 веков, которая распространилась на разные слои населения. Особенно это касается студентов. Большая учебная нагрузка, информационные перегрузки, несоблюдение гигиенических правил сна, режима питания, образа жизни, недостаточный объем движений, который составляет не более четырех часов в неделю, обязательных занятий физической культуры.

На фоне этих негативных явлений с каждым годом отмечается прогрессирующее ухудшение качества здоровья студентов, растет количество заболеваний.

Игра - исторически сложившееся общественное явление и самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку, которая может являться средством самопознания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные.

Основные задачи подвижных игр, применяемых на занятиях по физической культуре: укреплять здоровье студентов, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; воспитывать у студентов необходимые морально-волевые и физические качества; прививать студентам организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Занятия подвижными играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представ-

лений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

При определении влияния спортивных игр на организм учащихся, а также их значения в системе физического воспитания, необходимо исходить из общей характеристики игровых действий. В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции.

Как средство и метод физического воспитания, они широко применяются в средних и высших образовательных учреждениях. В соответствии с образовательными программами по физической культуре подвижные спортивные игры проводятся на уроках физического воспитания в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, где используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач согласно требованиям программ. В играх на занятиях физической культурой, в отличие от других форм занятий, главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную сторону игры, а также на воспитание физических качеств. Сложные движения, включенные в игру, предварительно осваиваются занимающимися с помощью специальных упражнений.

Методика проведения подвижных игр на уроках физкультуры специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность урока: если вся основная часть урока посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причем подбираются игры различные и по характеру движений. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Обучение студентов подвижным играм должно представлять собой организованную систему, обеспечивающую полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе - постепенность усложнения. Движения в игровой деятельности сложны и разнообразны, в них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Для общефизической подготовки учащихся используются различные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, ведения, передач, бросков, приема и ловли мяча.

В процессе обучения студентов мы стремимся:

1. Воспитывать высокие морально-волевые качества;
2. Содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков и умений;
3. Укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию.

Подвижные и спортивные игры имеют воспитательное, оздоровительное и образовательное значение. Однако занятия ими недостаточно для полноценного, гармоничного развития организма. Применение игр должно сочетаться в комплексе с другими средствами физической культуры. Поэтому, с помощью упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять показатели физического развития. Необходимым условием полноценного физического развития является двигательная активность.

СОВРЕМЕННОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ СПОРТСМЕНОВ

Козина Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Сенченко В.Г.,

Уфимцева А.Э., Демченко М.Н., Коломиец Н.А.

Харьковский национальный педагогический
университет им. Г.С. Сковороды

Харьковская государственная академия физической культуры

Введение. Развитие спортивной науки требует все большего научного осмысления и привлечения к решению проблем научных сотрудников, использования специальной аппаратуры, оборудования и разнообразных методик исследования, поскольку в настоящее время только высокоинформированные специалисты, опирающиеся на данные научных исследований и владеющие системой научной информации, способны управлять сложным многофакторным процессом спортивной подготовки.

В настоящее время все большую актуальность приобретает применение информационных технологий при обеспечении научных исследований в области спорта, в частности, компьютеризация известных методик оперативного и этапного контроля состояния спортсменов. Приведем некоторые примеры информационных технологий, использующихся в проблемной ла-

боратории ХДАФК для функциональной диагностики спортсменов.

Для оценки функциональных возможностей целесообразно использовать нагрузки постоянной или ступенчато-возрастающей мощности на тредбане или велоэргометре.

Тестирование на тредбане. Тредбан позволяет задавать наиболее специфическую нагрузку для большинства спортсменов (рис. 1). При тестировании на тредбане возможны разнообразные варианты задавания нагрузки; возможно также моделирование соревновательных нагрузок путем варьирования скорости движения и угла наклона дорожки. Постоянный мониторинг ЧСС в течение выполнения спортсменом работы и в период восстановления позволяет отслеживать особенности развития реакции со стороны сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку (рис.2).



Рис. 1. Тестирование на тредбане с постоянным мониторингом ЧСС в проблемной лаборатории Харьковской государственной академии физической культуры

Тестирование на велоэргометре. Это наиболее распространенные методы тестирования функциональной работоспособности. Существует множество различных тестов на велоэргометре, например, тест Новакки, тест PWC_{170} и многие другие.

Современное информационное обеспечение *КАРДИОЛАБ+* позволяет проводить тестирование на велоэргометре с автоматической регистрацией ЧСС и компьютерной обработкой данных по тесту PWC_{170} , вариационной пульсометрии и др.

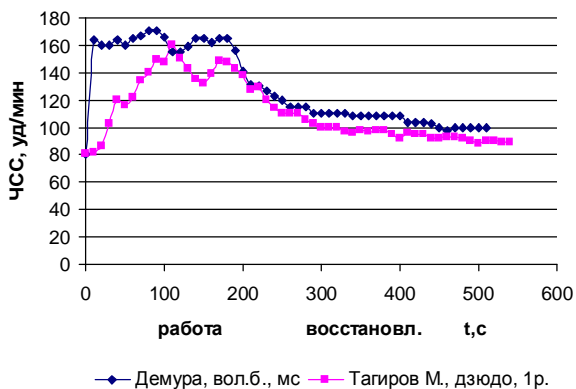


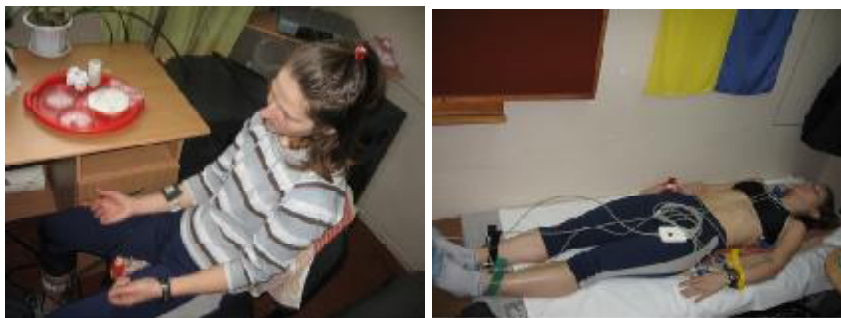
Рис.2. Примеры результатов перманентного мониторинга ЧСС при стандартной нагрузке ($V=8$ км/ч, $t=3$ мин, угол наклона = 0) и восстановлению у разных спортсменов



Рис. 3. Тестирование на велоэргометре с помощью прибора КАРДИО-ЛАБ+

Показатели вариационной пульсометрии традиционно определяются по электрокардиограмме, по которой ведется математическая обработка величин кардиоинтервалов. Современное информационное обеспечение

позволяет автоматизировать математическую обработку величин кардиоинтервалов. Для этих целей может быть использован прибор *КАРДИОЛАБ+*, а также – разработанная в проблемной лаборатории ХДАФК установка «Пuls» (рис. 3).



*Рис.3. Регистрация вегетативного баланса с помощью установки «Пuls» (слева) и с помощью прибора *КАРДИОЛАБ+* (справа)*

Выводы. Развитие информационного обеспечения функциональной диагностики спортсменов является перспективным направлением повышения качества оперативного и текущего контроля их работоспособности. Прибор *КАРДИОЛАБ+* и установка «Пuls» являются эффективными и доступными средствами функциональной диагностики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Коломиец Н.А., Козина Ж.Л.

Харьковская государственная академия физической культуры

Введение.

К ситуационным видам спорта традиционно относятся спортивные игры и единоборства. Однако к ним можно отнести и спортивное ориентирование, так как это - единственный вид спорта, который, не имеет постоянных или стандартных условий для проведения соревнований. Каждый раз спортсменам приходится сталкиваться с новым ландшафтом, с иным расположением и сочетанием контрольных пунктов, с изменчивыми погодными условиями и состоянием местности, с новыми картами. Под воздействием

занятий ориентированием значительно развиваются не только общая и специальная выносливость, как в циклических видах спорта, но и объем и переключаемость внимания, наглядно-образная память.

Поэтому спортивное ориентирование имеет много общего с ситуационными видами спорта, и в научных исследованиях по спортивному ориентированию могут быть использованы методы исследования, аналогичные используемым в ситуационных видах спорта.

Целью данного исследования было определение влияния психофизиологических способностей на успешность соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков.

Результаты работы.

На первом этапе исследования была определена роль внимания и оперативности мышления в успешности соревновательной деятельности ориентировщиков.

На втором этапе исследования с помощью монитора сердечного ритма модели «Polar» и программного обеспечения «Polar Precision Performance» были проанализированы показатели ЧСС, времени прохождения дистанции, соревновательной результативности, а также энергозатраты при прохождении отрезков дистанции, скорость восстановления ЧСС, субъективные ощущения напряженности нагрузки при прохождении отрезков дистанции.

Было выявлено, что на соревновательную результативность наибольшее влияние оказывает количество ошибок при прохождении дистанции, которое, в свою очередь, отражает уровень концентрации и переключаемости внимания и скорость оперативного мышления спортсменов, т.е. – психофизиологические способности.

Анализ зависимости количества ошибок при прохождении дистанции от максимальных значений ЧСС на дистанции и субъективной оценки напряженности нагрузки показал наличие нелинейной квадратической взаимосвязи между данными показателями. Кроме того, была выявлена зона оптимальной ЧСС, при которой спортсмен совершает наименьшее количество ошибок и которая соответствует субъективной оценке 14-14,5 баллов по линейной шкале Борга, т.е. нагрузке, субъективно оцениваемой между «средняя» и «тяжелая».

Полученные данные свидетельствуют о том, что оптимальную скорость бега при прохождении дистанции можно контролировать с помощью монитора сердечного ритма модели «Polar», а также – субъективных ощущений напряженности нагрузки. Кроме того, необходимо исследование психофизиологических способностей ориентировщиков, поскольку это является одним из ведущих факторов соревновательной результативности. Такое

исследование было проведено на основе стандартных психофизиологических тестов, включающих 28 показателей (компьютерная версия Ашанина В.С.).

Было выявлено, что у спортсменов-ориентировщиков показатели концентрации, устойчивости и переключаемости внимания по результатам тестов Бурдона, Шульте и Горбова достоверно выше по сравнению не только с представителями циклических, но и ситуационных видов спорта. Показатели скорости реакции и чувства времени занимают промежуточное положение по сравнению с представителями циклических и ситуационных видов спорта.

На основании полученных данных был сделан **вывод** о необходимости развития психофизиологических способностей ориентировщиков как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке. С этой целью были разработаны методики развития скорости мышления при физической нагрузке и подобраны компьютеризированные программы развития оперативного мышления для спортсменов-ориентировщиков, представляющие собой упражнения по чтению карты, зрительно-пространственного представления, развития концентрации внимания.

Планируется проведение формирующего эксперимента, оформление полученных данных.

ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ

Коноплева Елена Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа рано или поздно сделает свое дело. Человек сам должен совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив - осознанное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека. Совокупность мотивов - мотивация, в большей степени определяющая *modus vivendi*- образ жизни. Следовательно, для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни.

Нельзя сказать, что люди не понимают значения здоровья, не дорожат им. Но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация - вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым. Существует ли положительная мотивация для сохранения здоровья у здоровых

людей? Вопрос этот очень сложный и требует специального исследования психологами, социологами, медиками и представителями других наук.

Оказывается, что положительной мотивации явно недостаточно. И причины тут двух родов: человек не ощущает своего здоровья, не знает величины его резервов, его качества и заботу о нем откладывает на потом, к выходу на пенсию или на случай болезни.

Здоровый человек может и должен основывать свой образ жизни на положительном опыте старшего поколения и на отрицании опыта больных людей. В какой-то степени это действует, но далеко не на всех и не с должной силой. К сожалению, нет моды на здоровье. В утверждении ее большую роль могли бы сыграть художественная литература и искусство. Но они мало работают на идеалы здоровья. Чаще пишут о людях, которые героически, чрезмерно много работают, преодолевая болезни. Если эти люди не повинны сами в своих болезнях, то почему бы не воздать им должное? Но много ли в литературе примеров людей, которые правильным образом жизни сохранили здоровье до преклонных лет и благодаря этому совершили большое полезное для общества дело? К сожалению, таких примеров почти нет.

Важнейшим фактором эффективной деятельности любой системы являются обратные связи. Организм человека - весьма сложная система с множеством безусловных и условных реакций, обеспечивающих высокую адаптацию к изменяющимся условиям внешней среды. Многие люди, однако, неразумно долго и упорно испытывают стойкость своего организма неправильным образом жизни, алкоголем, никотином, и нередко только через десятилетия становятся очевидными неизбежные пагубные последствия. Рано или поздно обратная связь сработает, но чаще всего поздно или очень поздно. Должны пройти годы и десятилетия, прежде чем человек ударится лбом о свою болезнь, о свое несчастье. Также далеко не мгновенно проявляется и положительная обратная связь между занятиями физической культурой и улучшением состояния организма. Именно этот фактор тяжелее всего преодолеть человеку: занимаюсь физкультурой, уже две недели, а результатов по прежнему нет!

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа. Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Физическая культура — составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретен-

ных недугов, является профилактикой вредных привычек. Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус.

Заниматься физкультурой — это значит систематически выполнять физические упражнения, соблюдать режим жизни и правила гигиены, закалять организм, умело пользуясь солнцем, воздухом и водой. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Составная часть физкультуры — спорт. Заниматься спортом — это значит, путем упорных тренировок и постепенно возрастающих нагрузок, добиваться высоких результатов в соревнованиях.

Каждому, пожелавшему заниматься физической культурой и спортом, необходимо, прежде всего, регулярно посещать уроки физкультуры в школе. Где обучают гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям, могут научить играть в баскетбол, волейбол и другие спортивные игры, плавать, ходить на лыжах. Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества. Известный ученый морфолог М.Ф. Иваницкий писал, что человек рождается лишь с задатком таких природных дарований, которые определяют красоту человеческого тела и соразмерности всех его частей, легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие. А вот для полного расцвета и созревания все эти природные дарования нуждаются в активном развитии и совершенствовании.

В условиях, когда двигательная активность человека ограничена особенностями труда и быта, именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека. Неоценимую услугу физические упражнения и занятия спортом оказывают именно в детстве.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРОВ РОССИИ

Коноплева Елена Николаевна, кандидат педагогических , доцент

Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

На сегодняшний день в нашей стране и странах Европы замечено снижение профессионального уровня мастерства тренеров. Эта проблема,

прежде всего, связана с понятием «старения» тренерских кадров и спадом уровня мотивации у молодых специалистов к профессии тренера.

Невзирая на бурное развитие современных средств связи и коммуникаций, в последние годы уменьшается поток методической информации, что можно связать со стремлением многих практических специалистов не раскрывать свои профессиональные методы и приемы работы. Данная ситуация образовалась в процессе коммерциализации спорта в мире и появлении международного «рынка тренерских кадров».

При достижении спортсменом вершин спортивного мастерства и перед ним, и перед тренером встает сложная задача. Продолжать ли использовать прежние схемы планирования тренировки, лишь увеличивая объем и интенсивность нагрузки, или искать новые формы организации тренировочного процесса?

Подготовка спортсменов средней и высокой квалификации существенно различается, как по напряженности соревновательной деятельности и характеру подготовки к ней, так и по своим задачам, содержанию и организации. В тоже время сложившиеся много лет назад общие принципы построения тренировки уже не соответствуют требованиям сегодняшнего дня. Поэтому поиск новых принципов и форм организации подготовки спортсменов высокого класса оправдан, необходим и является важной задачей ученых и тренеров.

В последние годы резко возросли требования к надежности спортивной техники и соревновательному мастерству спортсменов. В связи с этим следует указать на тот факт, что в настоящее время стала очевидной необходимость предъявления самых жестких требований к технической подготовке спортсменов.

Спортсмены, достигшие высоких результатов в своей профессиональной карьере, обладают колоссальным багажом знаний и опыта, громадным техническим и тактическим арсеналом приемов, который, к сожалению, зачастую остается неизвестным для коллег.

У нас множество талантливых спортсменов - ничуть не менее талантливых, чем в любой другой стране. Это видно на любых чемпионатах. Куда они все деваются? Почему не делятся своим опытом? Почему нет передовых методик подготовки спортсменов высокого класса?

Автором статьи был проведен опрос ведущих спортсменов и тренеров России. Им задавались следующие вопросы:

1. Вы считаете себя спортсменом (тренером) высокого класса?
2. Есть ли у Вас своя методика подготовки?
3. Считаете ли Вы ее прогрессивной, передовой в настоящее время?
4. Готовы ли Вы поделиться ею с другими тренерами и спортсменами?

5. Согласились бы Вы написать научную работу в форме диплома, диссертации по вашей методике, если бы Вам помогли оформить правильно свои мысли на бумаге?
6. Хотите ли Вы стать дипломированным специалистом, иметь ученую степень.

Было опрошено 50 человек, которые, несмотря на свои спортивные и тренерские заслуги, не имеют профессионального образования и ученой степени. 90% опрошенных положительно ответили на заданные им вопросы.

Это свидетельствует о том, что на сегодняшний день в физкультурных университетах и институтах, факультетах при педагогических университетах, техникумах и училищах Олимпийского резерва программой не предусмотрен предмет, способствующий написанию научных работ, придерживаясь определенного алгоритма. В рамках этого предмета студенты-спортсмены должны научиться делать доклады, писать и публиковать научные статьи и тезисы, только по интересующей их проблематике, исходя из своего личного опыта, который помог им добиться высоких спортивных и тренерских результатов. И как результат всего этого, смогли бы оформить свои знания в дипломе или диссертационной работе.

Посмотрите, что все эти годы происходило на Западе: туда приглашали наших тренеров и держали до тех пор, пока не выкачали из них все. Следует учесть этот опыт, извлечь из него полезные уроки и искать новые решения.

Спорт высших достижений сейчас стал совершенно другим. Но концепция работы в большинстве видов у нас в стране остается той же, что была последние 50 лет. Не может так быть. Тем более с учетом наших амбиций. В России большое количество талантливых людей. Множество гениальных идей и методик, которые способны кинуть вызов Китаю, Америке, Австралии, Германии, Японии, которые рвутся вперед.

Почему российские тренеры за редчайшим исключением никогда не принимают участия в профессиональных семинарах и конференциях? Бытует мнение, что нашим тренерам это не нужно. Объяснений здесь может быть два. Либо это элементарная боязнь нового плюс незнание языка, либо люди действительно считают, что они уже великие и учиться им незачем. К примеру, в НХЛ бытует хорошая практика. Все специалисты, которые имеют отношение к научно-методическому обеспечению тренировочного процесса, медицине, восстановлению, фармакологии, три раза в году собираются на специальные семинары, где делятся друг с другом всеми самыми современными наработками. В Америке считается, что если та или иная методика была опробована, она уже пройденный этап и нет смысла делать из нее секрет. А вот услышать что-то новое для себя на таких семинарах всегда можно. Зайдите в любой книжный магазин на Западе - обязательно

найдете огромные секции спортивной литературы: биографической, научной, методической. У нас толком нет ни литературы, ни международного обмена опытом.

В России повсеместно работает большое количество тренеров с невысоким уровнем подготовленности. Но спорт не терпит оплошностей. В руках тренера - физическое и психологическое здоровье спортсменов. Поэтому приобретение новых знаний просто необходимо. Необходимо проведение различных семинаров с участием известных профессионалов, что, безусловно, будет способствовать получению необходимого опыта. Тренеры обязаны постоянно учиться, повышать свой профессиональный уровень. Это те люди, которые результатами зарабатывают себе на жизнь.

Две известные поговорки «Учиться никогда не поздно» и «Нет пределов совершенству» особо актуальны применительно к такому динамично развивающемуся направлению, как спорт. Очевидно, что без постоянного обмена опытом, изучения новых методик, активного взаимодействия с коллегами невозможно достичь высоких результатов.

Именно поэтому необходимы новые пути решения этой проблемы.

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ

Коробейніков Г.В., д.б.н. (зав. лаб. психофізіології ДНДІФКС),
Коробейнікова Л.Г., канд.б.н., доцент, (КиМУ), Мазманян К.Р. (м.н.с.
ДНДІФКС), Коняєва Л.Д. (м.н.с. ДНДІФКС), Россоха Г.В. (м.н.с.
ДНДІФКС), Медвидчук К.В. (м.н.с. ДНДІФКС).

Резюме: вивчалися особливості психофізіологічних станів спортсменів-єдиноборців з урахуванням співвідношення мотивації досягнення успіху з мотивацією уникнення невдачі. Виявлено, що різне співвідношення рівнів мотивації досягнення удачі й мотивації до уникнення викликає різні психофізіологічні стани. Найбільш оптимальним є рівне співвідношення високих рівнів мотивації досягнення та уникнення невдачі. Ключові слова: мотивація досягнення, мотивація уникнення невдачі, психофізіологічний стан, спортсмени-єдиноборці високої кваліфікації

Постановка проблеми. Останнім часом проблема специфіки впливу психічних феноменів, зокрема різних рівнів мотивації як компоненту емоційно-вольової сфери особистості на організм отримує особливе значення у зв'язку з тим, що дія цих психічних факторів характеризується безперечно наявністю функціональних зрушень, але разом з тим, вплив кожного із видів мотиваційного процесу характеризується певною специфічністю. Ця спе-

цифічність може бути винайдена у зміні психофізіологічних станів людини. Це дозволяє розглядати емоційно-вольову сферу, як джерело досить спеціалізованих впливів на функції організму спортсмена.

Структура спортивної діяльності єдиноборств налічує елементи психофізіологічних функцій, які включають в себе психомоторні, когнітивні та психічні компоненти [4]. Стани організму спортсмена які виникають в процесі спортивної діяльності відображають інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за її ефективність [5].

Мотивація досягнення успіху є психофізіологічним конструктом будь-якого виду цілеспрямованої діяльності людини [10,3]. У нейродинамічній структурі мотивації розрізняють мобілізуючий, енергетичний початок, а також наявність спрямовуючих компонентів цієї мотивації – «надію на успіх» та «страх невдачі», що відображає особистісне емоційне передбачення суб'єктом результатів майбутньої цілеспрямованої діяльності (J.W.Atkinson [9], П.К.Анохін [1]).

Метою роботи було вивчення особливостей психофізіологічних станів з урахуванням індивідуальних особливостей мотивації у борців високої кваліфікації.

Організація дослідження.

У дослідженні брали участь 27 спортсменів високого класу, членів збірних команд України з вільної боротьби та дзюдо, спортивної кваліфікації майстер спорту міжнародного класу (МСМК) та заслужений майстер спорту (ЗМС). Серед них 8 жінок та 19 чоловіків, віком 19-30 років. Дослідження проводилося в рамках етапного контролю на базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту та безпосередньо на навчально-тренувальних зборах.

У дослідженні використовувались такі методики: опитувальники мотивації Т.Елерса [8], методика визначення латентних періодів простої і складної зорово-моторної реакції (вибору двох із трьох подразників) [6], комп'ютерна система „Кардіо+”.

Наукові результати. Згідно з отриманими результатами нами проведено розподіл обстеженої групи борців високої кваліфікації за рівнем психофізіологічного стану [5]. У табл. 1 наведено значення індексу психофізіологічного стану (ПФС) у групах обстежуваних з різними рівнями мотивації. Для спортсменів з високим значенням індексу психофізіологічного стану характерним є високий рівень мотивації до досягнення успіху у поєднанні з високим рівнем мотивації до уникнення невдач, тоді як у групах спортсменів із середнім та низьким значенням індексу психофізіологічного стану спостерігається сполучення середніх рівнів мотивацій та сполучення зі значним переважанням мотивації до досягнення успіху.

Таблиця 1

Значення індексу психофізіологічного стану у спортсменів-єдиноборців з різним сполученнями рівнів мотивації

Індекс психофізіологічного стану	Високий	Середній	Низький
Мотивація до досягнення успіху	21 (20; 23)	14* (13; 14)	–
Мотивація до уникнення невдач	21 (19; 22)	16 (15; 16)	10* (9; 12)

* – порівняно з першою групою ($p < 0,05$)

У ході дослідження в групі обстежуваних спортсменів не було виявлено осіб з низьким рівнем мотивації до досягнення успіху (табл. 1). Тоді як кількість осіб з високим рівнем мотивації до досягнення складала більше половини – 67% від загальної кількості спортсменів ($n=27$), що узгоджується з дослідженнями Дмитрієнкової Л.П. [2], яка показала, що для висококваліфікованих спортсменів характерним є високий рівень мотиву до досягнення успіху.

Кореляційний аналіз між значеннями рівнів мотивації до уникнення невдач і досягнення успіху та індексом психофізіологічного стану виявив прямий зв'язок між мотивацією до уникнення невдач та значенням індексу психофізіологічного стану.

Отже в даному випадку можна припустити, що мотивація до уникнення невдач є фактором, який регулює психофізіологічний стан спортсмена. Мета, як очікуваний та бажаний результат діяльності потребує постійного напруження сил. Людина, яка має установку на досягнення постійно переживає бажання та вольове напруження, яке повинне відобразитися на її психофізіологічному стані. В даному випадку можна говорити що при високому рівні мотивації до досягнення високий рівень мотивації до уникнення невдач забезпечує зниження рівня напруженості регуляторних систем організму та забезпечує оптимальний психофізіологічний стан спортсменів-єдиноборців.

Результати експериментів Степанського В.І. [9] свідчать про те, що при гарній регуляції діяльності, тобто психофізіологічних станах обстежуваних, її підсумкова результативність залежить від співвідношення мотивів прагнення до успіху та уникнення невдач. Що узгоджується з отриманими нами даними (табл. 1).

Отже, можна зробити висновок, що ефективність діяльності та оптимальність психофізіологічного стану визначається не тільки високим рівнем мотивації на досягнення успіху або уникнення невдачі, а їх співвідношенням.

Висновки

1. Різні сполучення рівнів мотивації до досягнення успіху та мотивації до уникнення невдачі спричинює різні психофізіологічні стани.
2. Високий рівень психофізіологічного стану в групі обстежуваних спортсменів забезпечується сполученням високих рівнів мотивації до досягнення успіху та мотивації до уникнення невдачі.
3. Наявність напруження систем регуляції діяльності зумовлює зниження рівня психофізіологічного стану.
4. Найбільш оптимальним є рівне співвідношення високих рівнів мотивації досягнення та уникнення невдач.

Література

6. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968. – 547 с.
7. Дмитриенкова Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск: Знание, 1980. – 298 с.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб., 2000. – 502 с.
9. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. Для ин-тов и фак. физ. Культуры. – 2-е изд., испр. И доп. – СПб.: Изд. РГПУ им. А.Герцена, 2000. – 486 с.
10. Коробейников Г.В., Коняева Л.Д., Россоха Г.В., Медвидчук К.В., Дрожжин В.Ю. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації//Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. Наук. Праць, № 6-7. – К.: Наук.світ, 2005. – С. 71-74.
11. Макаренко М.В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т. 45, № 4. – С. 125-131.
12. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара: Бахрах, 1998. – 668 с.
13. Степанский В. И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности. — Вопросы психологии, 1981, № 6, С. 59—74.
14. Atkinson J.W. An Introduction to Motivation. – N.Y., 1964.
15. McClelland D.C. Assessing Human Motivation. – N.Y., 1971.

Summary: The interrelation between different levels of motivation (achievement motivation, motivation to avoid failure) and the psychophysiological state of elite athletes has been reviewed. Different ratios between levels of achievement motivation and motivation to avoid failure cause diverse levers of psychophysiological state in elite athletes. An equal levels of both motivations has been proven to be optimal for high performance in elite athletes.

Key words: achievement motivation, motivation to avoid failure, psychophysiological state, high-performance athletes.

Резюме: изучались особенности соотношения мотивации достижения успеха с мотивацией избегания неудачи и его влияния на психофизиологическое состояние спортсменов-единоборцев. Выявлено, что разное соотношение уровней мотивации достижения и мотивации к избеганию неудачи вызывает разные психофизиологические состояния. Наиболее оптимальным является равное соотношение высоких уровней мотивации достижения и избегания неудачи.

Ключевые слова: мотивация достижения, мотивация избегания неудачи, психофизиологическое состояние, спортсмены высокой квалификации

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ШАХМАТНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Коровянский А. Г., Белогуров В. А., Иванов М. В.

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова

Используя собственный опыт и опыт других тренеров, авторы попытаются ответить на такой важный вопрос: «Как повысить интерес студентов к шахматам?».

Конечно, трудно ожидать от всех молодых людей устойчивого интереса к игре, но, думается, основной причиной их ухода и пропуска занятий является однообразие, монотонное, без выдумки преподавание. К сожалению, далеко не все тренеры имеют педагогическое образование, а в доступной, популярной шахматной литературе материалов о том, как оживить занятия, сделать их интересным, запоминающимся, яркими, очень и очень мало.

Известно, согласно многочисленным педагогическим исследованиям, уровень устойчивости и интенсивности внимания у занимающихся начинает сжиматься после 30-35 минут занятий. Именно в этот период выявляется истинное мастерство тренера. Умение вовремя «разбавить» теоретический материал интересным рассказом из истории шахмат, быстро организовать викторину или конкурс на лучшее знание дебютного варианта или эндшпильной позиции, решить вместе с молодыми шахматистами несложный шахматный этюд – эти и некоторые другие «маленькие хитрости» позволяют тренеру провести занятия от первой до последней минуты интересно, профессионально.

Некоторые методы повышения работоспособности и интереса студентов к шахматам можно условно разделить на две группы. К первой, основной, мы отнесли бы приемы стимулирования интереса к обучению, к шахматам; ко второй – приемы, направленные на повышение ответственности и чувства долга.

Получение студентами в процессе занятий заряда положительных эмоций укрепляют их интерес к шахматам. Для этого используют методы эмоционального стимулирования, т. е. создание ситуаций занимательности путем образной, нестандартной передачи нового шахматного материала.

После того, как тренер «превращает» фигуры в образы знакомых литературных героев, для слушателей ничего не существует, кроме магнитной демонстрационной доски, на которой разыгрывается своего рода спектакль. Метод образного рассказа применяется при изучении правил игры, решении несложных этюдов. Здесь могут действовать «узнаваемые» герои: Шерлок Холмс, доктор Ватсон, сыщик Лейстред и т. п. Надо иметь в виду, что в ходе совместного решения задачи, тренер применяет очень важный в педагогическом отношении прием – создание ситуации успеха. Чувство удовлетворения от нахождения правильных ходов поддерживает интерес к игре.

Неплохим средством достижения положительного эмоционального фона на занятии является применение и приема удивления, или, как его называют в современной педагогике, метода сенсаций. Он чаще всего используется в работе с группой начальной подготовки. Например, при обучении правилу взятия на проходе, превращение пешки в ферзя и другие фигуры, рокировки и т. д. Можно также использовать кроссворды и чайнворды для закрепления пройденного материала, расширения шахматного кругозора. Такие занятия запоминаются надолго.

Правда, тренеру не надо очень уж увлекаться применением только одного метода. Следует чередовать формы проведения занятий, создавая ситуацию новизны. Интересны необычные формы шахматного единоборства. Например, фигурами одного цвета: белые против белых, или черные против черных. Игра проходит с ограниченным временем (по 20-30 минут на партию) и ограниченным числом ошибок при определении «своих» и «чужих» фигур. Этот своеобразный прием развивает такие важные для шахматиста качества, как внимание и память.

Хорошо показал себя и метод соревнования. Шахматисты здесь проявляют свои способности, участвуя в конкурсах решений задач, комбинаций и этюдов, в викторинах по истории шахмат, в контрольном разыгрывании типовых позиций дебюта, миттельшпиля и эндшпиля.

Интересен и метод угадывания ходов, суть которого в свое время изложил маэстро А. Нимцович в своей книге «Как я стал гроссмейстером». Разбирая партии, гроссмейстер как бы играл за одного из противников. Постепенно число угаданных ходов увеличивалось, а несколько часов, затрачиваемых на разыгрывание только одной партии, приучили его к серьезной работе за доской.

В процессе занятий с группой шахматистов первого и второго разря-

дов метод угадывания ходов используется следующим образом. На демонстрационной доске разыгрывается дебютная часть поединка (10-15 ходов) с короткими комментариями тренера. Затем все слушатели играют за одного из соперников; свои ходы они обдумывают и записывают в тетрадь. После воспроизведения очередного хода на доске, тренер дает краткий комментарий к нему и быстрый анализ, и оценку выбранных студентами продолжений. За каждый угаданный ход начисляются три очка, за любой другой, возможный – 1 очко, за грубую ошибку – минус 1 очко. Так стимулируется стремление обучающихся сыграть «по Талю», «по Карпову», «по Каспарову» и т. д., что помогает тренеру в формировании стиля игры подопечных.

Мы убеждены: не следует ограничивать общение с молодыми людьми рамками шахматных занятий. Проведение бесед по спортивной тематике, организация игр по другим видам спорта делают группу более сплоченной и поднимают авторитет тренера. Конечно, не последнюю роль играют здесь фантазия и чувство юмора педагога. Умение вовремя пошутить, переключить внимание ребят, снять напряжение очень ценится подопечными.

В то же время необходимо быть достаточно требовательным по отношению к ученикам, поддерживать высокую дисциплину на занятиях. Для выполнения этого важной задачи применяются вторая группа методов, направленных на стимулирование чувства долга и ответственности. К ним относятся: а) убеждение; б) предъявление требований; в) контроль над выполнением требований; г) поощрение и наказание. Тренеру необходимо постоянно ставить перед воспитанниками какие-то промежуточные цели на пути к главным. Простой пример – проверка выполнения домашнего задания. При этом нередко выясняется, что справились с ним единицы. Здесь, думается, надо подсказать идею решения, после чего, как правило, воспитанники быстро находят верный путь.

В процессе обучения встречаются всякое и без наказания не обойтись. Но здесь тренеру надо быть особенно осторожным и внимательным. Грубые окрики, унижения и другие подобные «приемы» - недопустимы. Пожалуй, лучше всего пользоваться приемом А. Макаренко, который называется «вытalkingание из рядов». В шуливой форме перед всей группой тренер отмечает «успехи» провинившегося, после чего у нарушителя дисциплины, как правило, пропадает желание «отличиться» еще раз. А что касается поощрений, то здесь у педагога большой выбор – от устной похвалы до награждения грамотой и дипломом, а главное – поездкой на соревнование.

Итак, мы рассмотрели некоторые методы, которые должны помочь тренеру привить интерес к занятиям шахматами у студентов. Главное здесь – творческий поиск педагога.

Литература

1. Вульф П. Шахматы – Ульяновск, 2006. – С. 15-27.
2. Горепштейн Р. Я. Стань гроссмейстером К.-М., 2006. – С. 120-137.
3. Давлетов Д. А., Костров В. В. Уроки шахмат-М, 2006. С. 16-38.

ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА

Кравцов В.В., доцент

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Здоровье человека одна из важнейших проблем. Сегодня можно говорить о том, что проблема здоровья – глобальная проблема для всего человечества. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – эффективное использование их возможностей в оздоровление нации, воспитания молодежи, формирование здорового образа жизни населения и достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Одним из средств физического воспитания студенческой молодежи является мини-футбол, который помогает приобщать ее к соблюдению здорового образа жизни. Прошло десять лет (с ноября 1997 г.), когда в БГТУ им. В.Г. Шухова была создана команда «Технолог» по мини-футболу. За время своего существования команда принимала участие в соревнованиях областного и российского уровня. В первые годы своего существования, команда нашего университета играла в большой футбол на малой площадке. Затем, благодаря инициативе нашей команды и Белгородского педагогического колледжа, соревнования в Белгородской области стали проводиться в соответствии с правилами игры в мини-футбол. За прошедшие годы обновлялся состав команды, но, несмотря на это, команда нашего университета неоднократно становилась победителем или призером областных и республиканских (студенческих) соревнований. Начиная с января 1998 года ежегодно занимали 1-2 место в городской и областной универсиаде вузов. Команда БГТУ им. В.Г. Шухова регулярно входит в четверку сильнейших команд Бел-

городской области. В 2005-2006 гг. дважды становилась победителем первенства России по мини-футболу среди строительных вузов. С ноября 2005 г. команда представляет Белгородскую область в первенстве России по мини-футболу среди команд первой любительской лиги АМФ «Черноземье». Стабильному выступлению нашей команды способствовала большая подготовительная и организационная работа.

В начале каждого учебного года проводились соревнования по мини-футболу среди первокурсников, на которых просматривались и отбирались перспективные игроки в основную команду. Приглашались одаренные выпускники ДЮСШ по футболу для поступления в наш университет. Благодаря усилиям ректората нашего университета и кафедры физвоспитания и спорта в августе 2006 г. были построены две открытые спортивные площадки с резиновым покрытием для игры в мини-футбол и гандбол. В июле 2007 г. был сделан капитальный ремонт спортивных залов и раздевалок.

В последние годы регулярно стали проводиться соревнования по мини-футболу, вызывающие повышенный интерес, как у спортсменов, так и болельщиков, - это первенство города среди дворовых команд, среди студентов вузов и сузов проживающих в общежитиях, среди студенческих строительных отрядов.

Соревнования проводятся в каникулярное время на открытых спортивных площадках университета БГТУ им. В.Г. Шухова. Победители и призеры соревнований награждаются кубками, медалями, дипломами, лучшие игроки - ценными призами.

Начиная с 2002 года, на кафедре физического воспитания и спорта была создана платное отделение мини-футбола. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1,5 ч. С момента создания отделения его посещение возросло с 20 до 40 человек. За пять лет существования отделения ребята участвовали во внутривузовских, городских и областных соревнованиях.

В декабре 2007 г. в XI традиционном турнире памяти Чехронова Б.Н., команда «Технолог» впервые стала победителем этих престижных соревнований.

Таким образом, в последние годы мини-футбол получил широкое развитие в техническом вузе. Наряду с ростом мастерства сборной команды университета растет и массовое развитие этого вида спорта в Белгородской области.

Литература

1. Кравцов В.В. Методика подготовки студентов, занимающихся футзалом: метод. рекомендации. – Белгород: Изд-во БелГТАСМ, 2002. – 44 с.
2. Кравцов В.В., Дмитриенко В.Г. Развитие мини-футбола в техническом вузе // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в Высших учебных

- заведениях: Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. / II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков - Белгород - Красноярск, 2006. – с. 122-124.
3. Кравцов В.В. Мини-футбол – вид спорта активного отдыха студенческой молодежи / Научные исследования, наносистемы и ресурсосберегающие технологии в стройиндустрии: Сборник докладов международной научно-практической конференции. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2007. – с. 63-65.

НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ В РАЗВИТИИ ЕДИНОБОРСТВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Крамской С.И.– канд.соц.наук, профессор

Зайцев В.П.– канд.мед.наук, профессор

Мусиков Г.В.– ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Развитию физкультурно-спортивной деятельности среди студенческой молодежи в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова ректоратом уделяется большое значение. Ведущие студенты-спортсмены получают дополнительную спортивную стипендию, для них организовано питание в санатории-профилактории университета, выделяются значительные средства на экипировку, спортивный инвентарь, финансирование спортивно-массовой работы, строятся и реконструируются спортивные объекты. Благодаря и этому физическая культура и спорт прочно входят в жизнь студентов нашего университета. В данном случае, физкультурно-спортивная деятельность рассматривается не только как путь к здоровью молодежи, но и как путь к подготовке востребованных специалистов на рынке труда [3].

Исторически сложилось, что в нашем вузе всегда приоритет отдавался развитию игровых видов спорта, но даже беглый исторический экскурс (анализ) показывает, что спортсмены единоборцы на протяжении всей спортивной истории университета добивались высоких спортивных результатов и были гордостью Белгородской области. Для этого достаточно вспомнить достижения боксеров: Сергей Кабатов – «Мастер спорта СССР» - неоднократный победитель и призер всесоюзных и всероссийских соревнований; Александр Рагозин – «Мастер спорта СССР» - неоднократный чемпион СССР среди молодежи; Виктор Синельников – «Мастер спорта СССР международного класса» - серебряный призер Спартакиады народов СССР; Сергей Бражников – «Мастер спорта СССР международного класса» - четы-

рехкратный чемпион России, призер международных соревнований Игры Доброй Воли.

Этот список известных белгородских спортсменов, выпускников нашего университета можно продолжать. Мы не только помним и гордимся своей спортивной историей, но и в настоящее время продолжаем славные спортивные традиции вуза.

Сегодня никакая реорганизация в сфере физической культуры и спорта не может быть действенной без надлежащей материально-технической базы, высококвалифицированных кадров и должного научно-методического, медицинского и информационного обслуживания [2].

Исходя из этих важных направляющих мы работаем по развитию единоборств среди студентов вуза. Но в связи с тем, что основные спортивные площадки заняты под игровые залы, мы очень тесно сотрудничаем с СДЮШОР №1 Управления физической культуры и спорта Белгородской области, культивируемыми в том числе кикбоксинг и тхэквондо, с областными федерациями кикбоксинга, бокса, тхэквондо. Это позволяет студентам тренироваться на лучших спортивных базах города и у ведущих специалистов.

Мы же в свою очередь помогаем в нашем спортивном комплексе проводить такие крупные мероприятия, как традиционный юношеский турнир по тхэквондо «Кубок Белогорья», в котором участвуют более двухсот спортсменов из городов России и Украины. Тысячи родителей ежегодно приводят своих детей в различные спортивные секции с тем, чтобы спорт помог укрепить их здоровье и закалить характер. Естественно приводят и в единоборства. Хотя и существует мнение, что силовые виды спорта развивают в ребенке жестокость и агрессию. Возможно, в этом есть доля истины, а возможно, родители просто хотят, чтобы их дети смогли себя защитить в экстремальной ситуации и были лучше подготовленными к реалиям сегодняшней жизни.

Наш социологический опрос среди студентов, занимающихся в различных секциях единоборств помог получить следующие результаты: только около 18% спортсменов-студентов стремятся добиться высоких спортивных показателей, около 65% научиться постоять за себя (уметь защититься в критической ситуации), около 10% - необычность проведения занятий (это, как правило, восточные единоборства – тхэквондо, кудо, айкидо), около 7-8% хотят получить определенные знания, умения, навыки, чтобы затем работать инструктором и зарабатывать деньги. И анализ показывает, что действительно до 25% из студентов, занимающихся в секциях единоборств становятся инструкторами и спортивными арбитрами. Это, прежде всего, распространено в тхэквондо, карате.

На спортивной базе университета из единоборств успешно работает

спортивное направление – кикбоксинг. Молодой тренер «Мастер спорта России» Алексей Ярмак в своей работе использует различные виды информационных технологий для привлечения студентов к занятиям довольно жестким видом спорта. Хороший эффект приносят показательные выступления лучших боксеров нашей области во время различных спортивных праздников. Традиционны матчевые встречи сборных команд Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова и Белгородского государственного университета. Участвуют в поединках только спортсмены массовых разрядов. А вот судят и проводят награждение многократные чемпионы мира, Европы, России – заслуженные мастера спорта Константин Белоусов, Олег Утенин, мастер спорта России международного класса Роман Бескишков, заслуженный тренер России, старший тренер сборной команды страны Валентин Пушкарев. И сегодня спортивные достижения кикбоксеров заметы не только в городе, но и в России и даже на международной арене. Сергей Поливода – «Мастер спорта России», обладатель Кубка страны, победитель и призер различных международных и всероссийских соревнований; Роман Бескишков – «Мастер спорта России международного класса», победитель первенства мира среди юниоров 2004 года, чемпион России среди студентов 2005 года, чемпион России и чемпион Европы 2006 года, чемпион мира 2007 года. Победитель и призер многих престижных международных и всероссийских соревнований.

Успешно выступали в различных всероссийских соревнованиях «Мастера спорта России» боксеры – Андрей Потапов и Владимир Подчасов; дзюдоисты: Александр Кривошеев, Андрей Шевченко, Оксана Парасоцкая; каратист: Сергей Тарасов; тхэквондистки: Елена Харченко, Ольга Хворостова, Анастасия Алипова, а Кристина Херимян – в составе студенческой сборной России выступала на Всемирной универсиаде в Турции и чемпионате мира в Испании [3].

В данной статье мы не стремимся показать все наши достижения спортсменов-единоборцев, мы просто показываем еще одно из направлений физкультурно-спортивной деятельности технического вуза среди студентов.

Считаем интересным и такие факты, что спортсмены-единоборцы по нашим данным лучше учатся (среди них больше студентов успевающих на «4» и «5»), они более серьезно, чем студенты-игровики относятся к своему здоровью, они более самостоятельны в поддержании своей спортивной формы, они реже нарушают спортивный режим. Возможно, эти данные специфичны для нашего вуза, где преобладают спортсмены других специализаций.

Развивая различные физкультурно-спортивные направления в вузе, предоставляя возможность заниматься в различных спортивных секциях студентам мы помогаем им понять слова Р. Гостева [1]: «... Спорт в целом – это

уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества. В этом его сущность и социально-историческое значение».

Литература

1. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. М.: «Еврошкола», 2005 – 418 с;
2. Гостев Р.Г., Гостев Г.Р., Никитин С.Ф. Социальная политика Российской Федерации. – Воронеж: Воронежская областная типография – издательство им. Е.А. Болховитина, 2004 – 352 с.
3. Крамской С.И. Кафедра физического воспитания и спорта технического вуза в новых социально-экономических условиях.//«Опыт, проблемы, перспективы и качество высшего инженерного образования»: Сб. науч.-метод. трудов Междунар. научно-метод. конф. – Белгород: Изд-во БГТУ
4. им. В.Г. Шухова, - 2006.- напр.5. – С. 257-265.

ПРОВЕДЕНИЕ МЕМОРИАЛЬНОГО ТУРНИРА ПО ГАНДБОЛУ ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗНОСТОРОННЕГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕН- ТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Крамской С.И. кандидат соц. наук, профессор

Зайцев В.П. кандидат мед. наук, профессор

Посохова В.М. доцент

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Харьковская государственная академия физической культуры

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью физического воспитания студенческой молодежи. Они способствуют повышению спортивного мастерства студентов-спортсменов, улучшению учебно-тренировочного процесса, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Спортивные соревнования – наиболее распространенный и эффективный вид организации физкультурно-спортивной деятельности. Особое место среди всевозможных соревнований занимают мемориальные турниры, их роль незаменима не только со спортивной точки зрения, но и воспитательного процесса студентов-спортсменов на примере ветеранов спорта, подготовки к будущей профессиональной деятельности. При организации мемориальных турниров важен момент торжественности данных спортивно-массовых мероприятий, приглашение родственников, спортивных соратников, оформление стендов в память о спортсмене и человеке, торжественное открытие и закрытие турнира. Эти турниры требуют

более тщательной подготовки и разработки специального сценария. Самым популярным гандбольным турниром Белгородской области является традиционный турнир, посвящённый памяти «Мастера спорта СССР» Владимира Кабанова. Уже проведено 15 турниров. Этот турнир завершает спортивный год у гандболистов Белгородчины и всегда пользуется успехом, как у участников, так и у болельщиков. Данный турнир начал проводить Детско-юношеский гандбольный клуб «РИФЫ» в 1993 году, при поддержке спорткомитетов Белгородской области и города Белгорода, а так же ряда предприятий и организаций. Первые семь турниров были проведены для команд юношей старшего возраста, а с 2000-го года турнир взял под своё крыло Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. С этого времени соревнования организуются для студенческих команд. Турнир всегда проводится при хорошем освещении средствами массовой информации. В разные годы в соревнованиях участвовали коллективы Москвы, Санкт-Петербурга, Воронежа, Пскова, Харькова, Ростовской и Московской областей и других регионов СНГ. Последние годы турнир стал чисто белгородским, т.е. смотром игроков для сборной команды Белгородской области, выступающей под флагом гандбольного клуба «Белогорье» в чемпионате России среди команд высшей лиги.

Чем же привлекает фигура «МС СССР» Владимира Кабанова? Прежде всего, его простотой, добротой, вниманием к молодёжи. А еще тем, что спортивную карьеру Владимир Алексеевич совмещал с активной научной деятельностью. Он, кандидат биологических наук, доцент, как раз сумел органично сочетать науку и спорт. Сам он говорил: «Гандбол является для меня не просто увлечением, это большее – неразрывная составляющая моей жизни. Я не мыслю своего существования без напряжённых тренировок, которые позволяют всё время находиться в хорошей форме». Однако интересы научной работы требовали, чтобы Владимир Алексеевич продолжил свои исследования в Белгороде, и он в зените спортивной карьеры переезжает в город, который в те времена с точки зрения гандбола считался совершенно бесперспективным. Этот переезд стал знаменательным событием в жизни белгородского мужского гандбола: мастер спорта СССР, бронзовый призер чемпионата СССР в составе команды краснодарского «Университета» (ныне «СКИФ»), вратарь не только краснодарской команды, но и сборной России, где в то время выступали будущие олимпийские чемпионы Владимир Максимов (ныне главный тренер национальной сборной команды России) и Валерий Гассий. В Белгороде Владимир Кабанов нашел соратника в лице Олега Носкова. Два играющих тренера смогли объединить всех лучших гандболистов города и создать команду, которая с успехом выступала на всероссийских соревнованиях. Опытный гандболист высокого класса смог мно-

гое передать своим подопечным. В игре отдельных игроков и всей команды в целом начало проявляться командное мастерство. Триумфом этого коллектива было второе место на Спартакиаде народов РСФСР 1975 года - достижение, которое ни одной белгородской команде повторить так и не удалось. Вскоре после спартакиадного турнира Владимир Алексеевич говорил, что надеется играть еще немало лет, но он уже вступает в тот возраст, когда начинают заметно сказываться травмы, и это может помешать осуществляться его надеждам. К сожалению так и случилось. Состояние здоровья вскоре заставило Владимира Алексеевича завершить выступления в «большом» спорте. Но за институтскую команду преподавателей он продолжал играть в гандбол, футбол, баскетбол еще много лет... В. Кабанов – судья Республиканской категории по гандболу, он квалифицированно обслуживал игры чемпионатов России.

В 1992 году В. А. Кабанов скоропостижно скончался.

Традиционный турнир по гандболу, посвящённый памяти «Мастера спорта СССР» Владимира Кабанова является кузницей кадров не только для сборной команды Белгородской области, но и команд, выступающих в Суперлиге чемпионата РФ. Только из юных белгородских гандболистов – участников указанного турнира выросли «Мастера спорта России», успешно выступающие и выступавшие в команде «Энергия» (г. Воронеж): это Денис Зеленский, Константин Шиловских, Сергей Мальков, Альберт Ястребов. Чемпионом мира среди студентов в 2005 году стал Игорь Козьменко – вратарь студенческой сборной команды России, «Мастер спорта России международного класса» («Энергия», г. Воронеж). Он неоднократно получал именную приз В.А. Кабанова – приз лучшего вратаря турнира. Из игроков – белгородцев, принимающих участие в турнире наибольших спортивных успехов достиг Заслуженный мастер спорта России – Алексей Растворцев (ГК «Чеховские медведи»), многократный чемпион страны, обладатель Кубка Кубков Европы, бронзовый призёр олимпийских игр 2004 года в Афинах, победитель и призер многих международных турниров.

Среди участников турнира студенты БГТУ им. В.Г. Шухова, которые были заиграны в юношеских и молодёжных сборных команд России:

2001г. – Сергей Скибин – призёр международного турнира;

2003г. – Александр Найда – участник финала юношеского чемпионата Европы;

2005г. – Сергей Русинов – серебряный призёр финала юношеского чемпионата Европы;

2007г. – Никита Самарский – участник финала молодёжного чемпионата мира; Дмитрий Симонов – призёр юношеского международного турнира.

В Суперлиге чемпионата РФ только среди воспитанников белгородских тренеров кроме выше названных выступают: Владимир Кирикиас («Энергия», г. Воронеж), Никита Самарский («Каустик – ВУОР», г. Волгоград), Игорь Олейник («Альфа-ОГПУ», г. Оренбург), Максим Ковалёв («Динамо-Виктор», г. Ставрополь).

Это всё спортивная составляющая. А ведь ещё у юных гандболистов Белгорода был пример спортсмена, который смог совместить значительные успехи в спорте с активной научной работой. И, наверное, не случайно, что среди гандболистов - участников турнира ряд ребят успешно защитили кандидатские диссертации: так кандидатами юридических наук стали Дмитрий Меняйло, Владимир Ващенко, Иван Крамской; кандидатом медицинских наук Николай Калужный; кандидатом технических наук Евгений Яковлев. Ряд спортсменов завершают работу над диссертациями. Инициатор и бессменный организатор проведения мемориального турнира памяти В.А. Кабанова - С.И. Крамской успешно защитил диссертацию кандидата социологических наук во многом благодаря тому, что пример тренера сборной студенческой команды Белгородского государственного педагогического института, В.А. Кабанова всегда был перед глазами.

Вызывает интерес, что и среди тренеров, готовивших команды к участию в данном турнире так же можно наблюдать рост профессионального мастерства. Достаточно назвать тренеров высшей категории В.И. Насонова (г. Воронеж) и С.И. Крамского (г. Белгород) – «Заслуженные работники физической культуры РФ», Сергея Лозяна (г. Санкт-Петербург), Михаила Гущина (г. Воронеж), Сергея Яркового (г. Белгород) они – «Заслуженные тренеры России».

Таким образом, грамотная организация мемориального турнира по гандболу в Белгороде на протяжении 15 лет способствует как росту спортивного мастерства, так и росту профессионального мастерства студентов избравших не спортивный путь в жизни. А это не только научный путь и преподавательский. Это, прежде всего путь современного молодого человека, уверенного в своих силах и стремящегося быть востребованным на рынке труда. И это очень важно в новых социально-экономических реалиях XXI века.

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ АБСОЛЮТНЫХ ЧЕМПИОНАТОВ СССР ПО БОКСУ

Кузьмин Владимир Андреевич, доцент, «Мастер спорта СССР», судья
международной категории АИБА по боксу

Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М. Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Бокс своим рождением обязан кулачным боям. На Руси кулачные бои служили прекрасным, хотя и суровым, средством физического и морального воспитания молодёжи, их мужества, силы воли и твёрдости характера.

Кулачный бой никогда не переходил в драку, так как поединки были регламентированы, а виновные в нарушении правил строго наказывались. Превыше всего ценились честность и смелость.

Новому этапу развития спорта в России положила победа Великой Октябрьской социалистической революции. Физическая культура стала достоянием всего народа и именно в те годы была прочно заложена основа грядущих побед нашего спорта – массовость.

1926 год стал главной исторической датой советского бокса – в начале апреля было проведено первое лично – командное первенство СССР. Первые советские чемпионы выделялись достаточно высоким тактическим мастерством, умелым маневрированием и техническим разнообразием. В последующие годы боксёры умножают свои ряды, совершенствуют спортивное мастерство и выходят на международный ринг. В этот период начинают выступать выдающиеся советские боксёры – Виктор Михайлов, Яков Браун, Сергей Емельянов и многие другие мастера кожаной перчатки.

С 1936 года проводятся первенства на звание абсолютного чемпиона СССР. Последнее, до возрождения традиционных соревнований, шестое первенство проводилось в 1945 году. Центральная фигура в истории этих первенств - Николай Королёв, обладавший редкими физическими данными, блестящей техникой, мудростью и расчётливостью на ринге. Из приведённой нами таблицы финалистов абсолютных первенств видно, что его основными соперниками были Виктор Михайлов, Евгений Огуренков и Андро Навасардов – боксёры разных весовых категорий, различных стилей, но каждый из них был личностью в развитии нашего бокса. О них написаны книги, на их боях учились поколения советских боксёров.

В 1974 году соревнования на звание абсолютного чемпиона СССР возобновились. В августе 1978 года Евгений Горстков повторил достижение Николая Королёва, в четвёртый раз завоевав звание абсолютного чемпиона страны.

В данной работе представлен краткий обзор абсолютных чемпионатов СССР 1936–45 годов и 1974–89 годов.

В истории советского бокса вопрос об абсолютном первенстве возник в 1936 году, когда полутяжеловеса Виктора Михайлова считали самым сильным боксёром Советского Союза, а чемпионом в тяжёлом весе был Николай Королёв. В. Михайлов ранее трижды побеждал Н. Королёва, выступая вместе с ним в одном, полутяжёлом весе, что давало ему основание претендовать на звание первой перчатки Советского Союза.

В 1936 году Всесоюзный Спорткомитет утвердил звание абсолютного чемпиона СССР по боксу. Соревнования за это звание должны были проводиться ежегодно после проведения личного первенства страны по формуле 6 раундов по три минуты. Принять участие в них могли только чемпионы страны в тяжёлом, полутяжёлом и среднем весах. Основанием для проведения матча служил вызов претендентов, посланный в адрес Всесоюзного Спорткомитета не ранее чем через месяц после окончания личного первенства. При отсутствии вызовов звание абсолютного чемпиона присваивалось чемпиону страны в тяжёлой весовой категории.

Пятикратный чемпион СССР в полутяжёлом весе Виктор Михайлов («Динамо», Москва) сразу же вызвал на поединок чемпиона страны в тяжёлом весе 19-летнего Николая Королёва («Спартак», Москва).

Поединок первого абсолютного первенства СССР проводился 22 октября 1936 года в московском цирке, переполненном любителями бокса. Этот бой, проходивший в напряжённой борьбе двух мастеров ринга, дал много нового тактике бокса и принёс немало минут, удовлетворяющих зыскательный вкус многочисленных зрителей.

В. Михайлов отличался умением подготавливать атаки, отвлекая внимание противника движениями туловища и ложными ударами. Острое чувство дистанции, умение выбрать момент для решающего удара, резкость и быстрота ударов – отличительные черты его тактики.

Основной принцип тактики Н. Королёва – держать инициативу боя в своих руках. Его поведение на ринге – пример исключительного мужества: он не избегал рискованных положений и сознательно стремился обострять бой. Понимание боевой ситуации ярко выражалось в поведении Н. Королёва: маскируя ложными действиями начало своих атак, он энергично развивал их сериями ударов в ближнем бою, умело используя силу своих ударов.

При подготовке к бою обоими боксёрами была проделана большая работа по совершенствованию техники, физической подготовленности, продумывалась тактика боя в целом и каждого раунда в отдельности. Немаловажное значение придавалось и морально – волевой подготовке...

Финальный гонг застал боксёров в центре ринга, в пылу взаимной

атаки.

По окончании встречи состоялось совещание всей судейской коллегии. При счёте судейских голосов 7:2 победителем и первым абсолютным чемпионом СССР по боксу был объявлен Николай Королёв.

Н.Королёв выигрывал это звание еще трижды: в 1937, 1944, 1945 годах. Компоненты его побед: разнообразная техника – тактическая подготовленность с учётом слабых и сильных сторон будущих противников, высокая физическая и морально – волевая подготовленность.

В 1939 году абсолютным чемпионом стал Виктор Михайлов, сумевший переломить ход поединка в свою пользу в бою с Николаем Королёвым. Он изменил своей прежней тактике и навязал противнику ближний бой. Последние три раунда захватывающего боя прошли с преимуществом В. Михайлова, одного из лучших тактиков ринга.

С 1943 года в спор первых перчаток страны небезуспешно вмешался средневес Евгений Огуренков.

Четвёртое абсолютное первенство страны проходило с 17 по 21 августа 1943 года в Москве и вызвало огромный интерес у публики, истосковавшейся за годы войны по спортивным зрелищам. Состав участников впечатлял: Николай Королёв (“Спартак”, Москва) и Андро Навасардов (“Динамо”, Тбилиси) - тяжёлый вес; Виктор Степанов (Действующая Армия) и Левон Гудушаури (“Строитель”, Тбилиси) - полутяжёлый вес; Игорь Ганыкин (“Спартак”, Москва) и Евгений Огуренков (“Строитель”, Москва) - средний вес.

Безусловным фаворитом считался двукратный обладатель титула абсолютного чемпиона, один из лучших боксёров СССР всех времён Николай Королёв. Но, выиграв последовательно у грузинских спортсменов Л.Гудушаури и А. Навасардова, он сломал руку и выбыл из соревнований, так же из-за травмы руки покинул соревнования и Виктор Степанов, проигравший по очкам Евгению Огуренкову. Одержав победы в трёх поединках с А.Навасардовым, И.Ганыкиным и В.Степановым боксёр-средневес Евгений Огуренков в первый и последний раз стал абсолютным чемпионом СССР.

Блестящий спортивный подвиг!

В следующем году он попытался повторить свой успех, но в финале проиграл по очкам Николаю Королёву...

Любители бокса, вероятно, помнят выступление экс-чемпиона СССР Глеба Толстикова в «Неделе» (№37 за 1973 год): он предложил возобновить состязания на звание абсолютного чемпиона Советского Союза по боксу. Его идею горячо поддержали многие любители этого истинно мужского спорта, выдающиеся мастера ринга Н. Королёв, В. Михайлов, А. Шоцикас и другие.

Отечественному боксу нужна первая перчатка – в этом убедила дис-

куссия на страницах еженедельника. Время, безусловно, внесло свои коррективы в назначение таких турниров. Сейчас их цель – поиск тяжеловеса экстра-класса, способного бороться за звание чемпиона Олимпийских игр и мира. Несмотря на отдельные успехи в чемпионатах Европы, Мира и матчах тяжеловесов СССР – США, советские тяжеловесы бесславно выступают в турнирах Олимпийских игр, где победа наиболее почётна.

Спорткомитет СССР внимательно изучил все выступления и принял решение провести такой турнир в декабре 1974 года. «Неделя» - инициатор возрождения соревнований учредила для победителя главный приз – «Хрустальную перчатку». Это произведение искусства создали работники Дятковского хрустального завода.

Семья покойного четырёхкратного абсолютного чемпиона СССР Н.Ф. Королёва предложила Федерации бокса СССР учредить для участников переходящий приз «За волю к победе». Самый достойный его награждается кубком – одним из спортивных трофеев выдающегося боксёра Николая Королёва.

Победителями предварительных соревнований 1974 года стали мастер спорта международного класса, чемпион СССР 1973-74 гг. в тяжёлом весе Евгений Горстков («Зенит», Орск) и бронзовый призер чемпионата СССР 1974 года в тяжёлом весе мастер спорта Игорь Высоцкий («Труд», Магадан).

Финальный бой состоялся 30 декабря 1974 года в цирке на Цветном бульваре, где несколько десятилетий назад проходили бои за абсолютное первенство с участием Н.Королёва, В. Михайлова, Е. Огуренкова и других сильнейших боксёров страны. Среди многочисленных зрителей были и те, кто видел эти легендарные бои.

Поединок должен был назвать четвёртого абсолютного чемпиона СССР. До сих пор этого высокого титула удостаивались трое: Николай Королёв, Виктор Михайлов и Евгений Огуренков.

Знаменательно, что жюри первенства возглавил Виктор Петрович Михайлов – семикратный чемпион СССР, абсолютный чемпион 1939 года, заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР.

Кто же сегодня сумеет более полно осуществить свои тактические разработки, продемонстрировать всё, на что он способен?

Евгений Горстков – враг обострений, предпочитающий игру на дистанции или Игорь Высоцкий – расчётливый, стремящийся к сближению и упорно ищущий мгновение для проведения акцентированного удара?

С первой же секунды боя И.Высоцкий – само стремление к победе, он, как скажет после боя Е. Горстков, «делал на ринге всё, что не любил я».

И. Высоцкий не даёт маневрировать Е. Горсткову, своими атаками теснит его к канатам. Е. Горстков не сразу сумел найти верный ключ к побе-

де, он несколько растерян таким началом. Но вот – взаимное столкновение, у И. Высоцкого рассечена бровь. Рефери, олимпийский чемпион В. Енгибарян, консультируется с врачом. Врач разрешает продолжить поединок. Игорь возвращается в центр ринга для продолжения боя, но там его ждёт уже другой Е. Горстков. Горстков, сумевший в считанные секунды вынужденного перерыва найти единственно верную тактику и стать самим собой. И уже при следующей атаке И. Высоцкого он разрывает дистанцию и бьёт правой навстречу. Нокдаун!

Во втором раунде рефери отправляет боксёров по своим углам. Глубокое рассечение брови у И. Высоцкого не позволяет ему продолжить бой.

Итак, четвёртый абсолютный чемпион СССР – Евгений Горстков...

Таблица №1

Финалисты абсолютных чемпионатов СССР по боксу 1936-45 и 1974-89

годы

Дата финала, город	Абсолютный чемпион СССР		Финалист	
22.X.1936 Москва	Николай Королёв	«Спартак», Москва	Виктор Михайлов	«Динамо», Москва
25.X.1937 Москва	Николай Королёв	«Спартак», Москва	Виктор Михайлов	«Динамо», Москва
18.IX.1939 Москва	Виктор Михайлов	«Динамо», Москва	Николай Королёв	«Спартак», Москва
17-21.VII.1943 Москва	Евгений Огуренков	«Строитель», Москва	Николай Королёв	«Спартак», Москва
4.XI -2.XII.1944 Москва	Николай Королёв	«Пищевик», Москва	Евгений Огуренков	«Строитель», Москва
25. XI-8.XII. 1945 Москва	Николай Королёв	«Пищевик», Москва	Андрю Новосардов	«Динамо», Тбилиси
29.XII.1974 Москва	Евгений Горстков	«Зенит», Орск	Игорь Высоцкий	«Труд», Магадан
12-18.XII.1975 Ленинград	Пётр Заев	ЦСКА, Москва	Евгений Горстков	СКА, Орск
25-26.XII.1976 Москва	Евгений Горстков	«Зенит», Москва	Виктор Терещенко	«Динамо», Москва
19-23.XII.1977 Москва	Евгений Горстков	«Зенит», Москва	Пётр Заев	ЦСКА, Москва
23-28.VIII.1978 Красноярск	Евгений Горстков	«Зенит», Москва	Михаил Субботин	«Тр.резервы», Москва
19-23.XII.1979 Ереван	Вячеслав Яковлев	«Буревестник», Ленинград	Михаил Субботин	«Тр.резервы», Москва
16-21.XII.1980 Томск	Александр Ягубкин	«Авангард», Донецк	Вячеслав Яковлев	«Буревестник», Ленинград
17-21.XII.1981 Ленинград	Вячеслав Яковлев	«Буревестник», Ленинград	В. Моршнев	«Авангард», Харьков
25. XII.1982 Москва	Валерий Абаджян	«Зенит», Воронеж	Вячеслав Яковлев	«Буревестник», Ленинград
4.XII.1983 Москва	Алексей Юков	«Динамо», Гомель	Г. Малыхин	ВС. Ростов-на-Дону
26-29. XII.1984 Жданов	Александр Лукетин	«Локомотив», Харьков	Александр Ягубкин	«Авангард», Донецк
23-29. XII.1985 Иваново	Рамзан Себиев	«Буревестник», Грозный	А. Волхонов	Ленинград
24-29. XII.1986 Грозный	Рамзан Себиев	«Буревестник», Грозный	А.Мирошниченко	«Динамо», Кустанай
1-6. XII.1987 Ленинград	Вячеслав Яковлев	«Буревестник», Ленинград	Виктор Акшионов	«Авангард», Донецк
14-16. XII.1989 Тбилиси	Евгений Судаков	«Зенит», Димитровград	Сергей Кравченко	Киев

Обобщая полученные результаты анализа абсолютных чемпионатов СССР по боксу можно сделать следующие выводы:

- в период с 1936 по 1945 годы число участников абсолютного чемпионатов было невелико, но выступления таких ярких индивидуальностей, как Н.Королёв, В.Михайлов, Е.Огуренков придавали чемпионатам большой вес и значимость. Самобытность техники, искусная тактика, отличная физическая и морально – волевая подготовленность – вот слагаемые их побед;

- в 1974-89 годах массовость и уровень советского бокса значительно возросли. Выступление в абсолютных чемпионатах большого числа боксёров, к сожалению, не решает проблему поиска и подготовки тяжеловесов экстра-класса. В активе советских тяжеловесов нет золотой медали Олимпийских игр. Победы Евгения Горсткова на чемпионатах Европы 1977 и 1979, олимпийское серебро московской Олимпиады 1980 Петра Заева, золотая медаль чемпионата Мира 1982 года Александра Ягубкина лишь несколько украсили неудачи тяжеловесов;

- с введением двух тяжёлых весовых категорий необходимы совместные усилия практиков и теоретиков бокса, направленные на поиск путей для достижения высоких стабильных результатов тяжеловесов на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх.

Литература

1. Верин, В. Из чемпионов чемпион. Бокс / В.Верин.– М.: Физкультура и спорт, 1976.
2. Градополов, К. Бокс / К.Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
3. Королев, Н. На ринге / Н. Королев. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
4. Королев, Н. Тугие канаты ринга / Н. Королев. – М.: Советская Россия, 1970.
5. Кучмий, В. Главный раунд братьев Заевых / В. Кучмий. – М.: Советский спорт, 1975.
6. Михайлов, В. 120 встреч на ринге / В. Михайлов.–М.: Физкультура и спорт, 1952
7. Николов, Л. Двое перед вершиной /Л.Николов. – М.: Советский спорт, 1980.
8. Николов, Л. Бой, подаривший красоту / Л.Николов.– М.: Советский спорт, 1980.
9. Оспищев, В. Хрустальная коллекция Горсткова/В.Оспищев. – еженедельник «Неделя», №35, 1978.
- 10.Перельман, М. Тактика бокса/М.Перельман.–М.: Физкультура и спорт, 1952.
- 11.Щоцикас, А. Четвертый раунд / А. Щоцикас. – М.: Молодая гвардия, 1974.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСОМ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Куликов И.А., ст. преподаватель

Куликова И.В., ст. преподаватель

Колесниченко М.С., преподаватель

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Анализ тенденций развития различных видов спорта показывает, что наибольшего прогресса в последнее время достиг теннис. Он из элитарного перерос в массовый вид спорта. Это объясняется, прежде всего, универсальностью и доступностью игры, а также широкими возможностями проявления индивидуальности для всех возрастов.

В БГТУ им. В.Г. Шухова функционирует секция тенниса для студентов на платной основе, а также есть сборная команда университета, куда попадают лучшие спортсмены. В последнее время база БГТУ им. В.Г. Шухова способствует всё большему развитию тенниса. В 2007 году сданы в эксплуатацию 4 открытых теннисных корта, оборудован спортзал №3 для занятий с начинающими теннисистами.

Теннис является сложно координированным видом спорта, предъявляющим к игроку высокие требования, как в плане овладения техникой движения, так и в развитии физических качеств. Тем не менее тому, кто хочет приобщиться к этой увлекательной игре, кто хоть раз возьмёт ракетку в руки и попробует свои силы на корте, открывается удивительный мир переживаний. Наиболее ответственным моментом в процессе овладения и совершенствования является начальный период.

Прежде всего, необходимо объяснить тем студентам, которые впервые взяли в руки ракетку и твердо решили научиться бить, попадая по мячу, что им необходимо запастись бесконечным терпением.

Человеческий организм и психика – это не механическая машинка. Для выработки динамических стереотипов, основанных на создании причинно-следственных связей, необходимо время и регулярные занятия [3].

Регулярные занятия в течение полугода позволяют даже самым неспособным студентам-новичкам вполне сносно держать удары мяча на стенке и перебивать мяч через сетку. Если же у них есть хоть капля способностей и желаний, то через полгода перед ними откроются большие перспективы. Девизом каждого начинающего теннисиста может стать высказывание К.С. Станиславского: «Делайте трудное привычным, а привычное - приятным»[3].

Таким образом, первым правилом, равно обязательным как для мастера, так и для начинающего является – слежение за мячом до конца, пока мяч отлетит со струн ракетки (включая момент удара).

Вторым правилом по значимости в теннисе является умение правильно подходить к мячу. Необходимо выполнить большую внешне, может быть, и не очень эффектную работу для того, чтобы удар, который вы выполняете, наносился в максимально удобном для вас положении, то есть мяч должен находиться впереди-сбоку. При этом одно из неизменных условий успеха – раньше «брать» замах.

Третье правило – «ракетка – в мяч». Бить надо на том уровне, на котором летит мяч. Не бейте по мячу по касательной, если хотите, чтобы удар получился плотным, точным, направленным.

Четвертое правило – перенесение центра тяжести тела. По мячу надо стараться бить «ногами», вкладывая в удар вес тела: это добавит силу, и точность, поскольку удлиняет сопровождение ракеткой мяча [2].

Тренеры, занимающиеся с начинающимися теннисистами единодушны в своем мнении: начинать необходимо с тренировочной стенки. Во время игры у стенки стабильно возвращающей мячи, новичок может с самого начала лучше проследить за попаданием по мячу, легче держать равновесие и сохранять ритм, нежели на корте. И, лишь освоив самое необходимое, он может выйти на теннисный корт и начать играть против равного партнера, получившего равные навыки у стенки [1].

Также существует ещё один не маловажный момент - подача. Умение эффективно использовать подачи, создает то преимущество, которое позволяет теннисисту выигрывать все геймы, где право введения мяча в игру принадлежит ему. Необходимо помнить, что у вас с соперником все остальные слагаемые игры примерно равны, если вы оба начинающие игроки, то в поединке победу одержит тот из вас, кто лучше подает[3].

В заключение хотелось бы сказать словами чемпиона Р. Лейвера: «Во время матча надо все постороннее выкинуть из головы. Ничто не должно существовать для вас, кроме теннисного мяча».

Исходя из выше сказанного, рекомендуем студентам-новичкам, впервые взявшим теннисную ракетку в руки, не бояться трудностей, ведь выйдя несколько раз на корт, они не смогут забыть этих ощущений, туда будет тянуть снова и снова. Тогда теннис станет любимым занятием, приносящим радость, и захочется найти любую возможность, чтобы потренироваться. Тогда никакие трудности не собьют с выбранного пути, и поставленная цель будет достигнута.

Литература

1. Боллетьери Н. Теннисная академия. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.- 448 с.

2. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих.- М.:ООО Изд-во Астрель, ООО Изд-во АСТ, 2001.-160 с.
3. Шильков Н.П. Занятия теннисом со студентами Белгород, БГТАСМ, 1995 г. – 58 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Курилко Николай Фёдорович, доцент

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Программа многолетней подготовки футболистов включает следующие этапы:

- предварительной подготовки (6-11 лет),
- начальной специализации (11-13 лет),
- углублённой специализации (13-16 лет),
- спортивного совершенствования (16-18 лет),
- высшего спортивного мастерства (18 лет и старше).

Этап спортивного совершенствования является определяющим в подготовке высококвалифицированных футболистов и решает следующие задачи:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик футболистов высокой квалификации,

- совершенствование технико-тактической подготовленности,
- достижение высокого уровня мастерства,
- введение выпускников ДЮСШ и СДЮШОР в состав команды мастеров.

Для групп спортивного совершенствования модельные занятия разработаны на основе годовых планов-графиков распределения учебного материала по недельным циклам. Эти планы-графики предусматривают разделение подготовительного периода на следующие этапы:

- общеподготовительный – 9 недель,
- специально-подготовительный – 7 недель.

Основные задачи общеподготовительного этапа:

1. создание предпосылок к становлению спортивной формы,
2. повышение общей физической и функциональной подготовки,
3. восстановление и развитие двигательных качеств и навыков,
4. повышение уровня психологической и теоретической подготовки.

Структура общеподготовительного этапа определяется задачами, стоящими перед ним. Основное внимание уделяют развитию общей выносли-

вости (повышению аэробных способностей), общей силы и гибкости.

В качестве основного метода используется повторный с малыми и средними отягощениями. Всё вышеизложенное относится к втягивающему мезоциклу.

Общеподготовительный этап, продолжающийся более 2 месяцев, состоит из двух мезоциклов:

1. втягивающий – 4 недели (ординарный, ординарный, ординарный и восстановительный микроциклы) ,

2. базовый – 5 недель (ударный, ординарный, ударный, ординарный и восстановительный микроциклы).

Специально-подготовительный этап также состоит из двух мезоциклов:

контрольно-подготовительный – 5 недель (ординарный, ординарный, соревновательный, соревновательный и восстановительный микроциклы).

предсоревновательный мезоцикл – 2 недели (ударный и подводящий микроциклы).

Основные задачи специально-подготовительного этапа:

повышение уровня специальной физической подготовленности,

повышение уровня технико-тактического мастерства,

совершенствование тактической подготовленности,

повышение уровня психологической и теоретической подготовленности.

Главное внимание на этом этапе уделяется технико-тактической подготовке, которую проводят в виде стереотипных, динамических и адапционных тренировочных заданий в органическом единстве со специальной физической подготовкой. Нагрузки - преимущественно специфического характера аэробно-анаэробной направленности. Заметно снижаются аэробные нагрузки и увеличиваются аэробно-анаэробные. По структуре и содержанию предсоревновательный мезоцикл адекватен соревновательным и согласуется с календарём официальных соревнований.

Соревновательный период разбит на 3 этапа:

первый круг соревнований – 11 недель,

летний подготовительный этап – 7 недель,

второй круг соревнований – 11 недель.

Переходный период длится 7 недель и построен по типу восстановительно-поддерживающего мезоцикла.

Ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного и широко применяются в соревновательном периоде. Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптацион-

ных процессов в организме спортсменов, решение основных задач технико-тактической, физической, психической и интегральной подготовки. С помощью ударного метода можно заметно повысить эффективность тренировочного процесса. Периодическое применение больших стрессовых нагрузок позволяет вывести организм из сбалансированного состояния, а затем путём применения малых и средних нагрузок создать условия для восстановления и сверхвосстановления организма. Следует отметить, что длительность восстановления после занятий со средней нагрузкой составляет не более 24 часов, с большой нагрузкой – не более 48 часов, с предельной (ударной) – не более 72 часов.

Содержание занятий на этапе спортивного совершенствования включает:

- 1.повышение функциональных и физических кондиций,
- 2.упражнения на повышение СФП и развитие двигательных качеств с акцентом на скоростно-силовую и специальную выносливость,
- 3.игровые упражнения на совершенствование технико-тактических действий,
- 4.упражнения на освоение внутрикандных взаимодействий в рамках определённой тактики,
- 5.упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств,
- 6.теоретические занятия,
- 7.соревновательную подготовку,
- 8.контрольные испытания.

Список литературы

1. Авраменко В.Г., Джус О.М., Шамардин В.М. та інші. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ – 2003.
2. Андреев С.Н., Соловьёв А.С. Ежегодник «Футбол» М., ФиС, 1985. – 35 с.
3. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. М., ФиС, 1978. – С. 181-182.
4. Козловский В.И. Подготовка футболистов. М., ФиС, 1977. – С. 58-67.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 351-361.
6. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1990. – С. 222-231.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Курилко Н.Ф.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайшее время при сохранении оптимальной амплитуды движений. Следует подчеркнуть, что скоростно-силовые качества – это не производное силы и быстроты, а вполне самостоятельное качество, которое должно быть поставлено в один ряд с силой, быстротой, выносливостью и другими двигательными способностями. Высокий уровень физической подготовленности игрока сборной Бразилии по футболу Роберто Карлоса [3] подтверждается его высокими скоростно-силовыми показателями: бег 100 м – 10,6 сек; прыжок вверх – 67 см; владение сильным ударом позволяло мячу лететь со скоростью более 150 км/час.

Скоростно-силовые качества футболиста проявляются в его способности выполнять движения в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда соперник активно противодействует этому. К этим силовым проявлениям можно отнести:

1. Преодоление силы тяжести, веса тела самого спортсмена (прыжки в высоту, прыжки в длину – во время подката, выбивание мяча, прыжки в сторону у вратарей, резкий старт с изменением направления во время бега и т.д.).
2. Преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча.
3. Преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

Наиболее рациональным средством воспитания силы и быстроты у футболистов является комбинированная динамическая работа уступающе-преодолевающего характера. Примером уступающей работы является амортизация при приземлении после прыжка, когда мышцы передней поверхности бедра растягиваются. Преодолевающая работа выполняется при мощном выпрыгивании после приземления, когда те же мышцы энергично сокращаются. Разнообразие прыжковых упражнений является наиболее эффективным средством увеличения специальной «взрывной» силы у футболистов [1].

Заслуженный тренер СССР Н.Г. Озолин [2] отмечает, что для укрепления специального фундамента помимо тренировки в своём виде спорта очень нужны и специальные упражнения, эффективность которых весьма высока. Например, многим спортсменам нужна прыгучесть. Для этого при-

меняют упражнения, направленные в первую очередь на развитие скоростно-силовых качеств. Такие упражнения выполняются непрерывно и возможно дольше с усилиями 80-90% от максимальных. Пример тому – прыжки на одной ноге на отрезке 400 м, а затем после 5-минутного отдыха то же на другой ноге; после небольшого отдыха снова 400м, но уже прыжковыми шагами. Подобные упражнения (вначале с меньшей нагрузкой, а спустя 2 недели с большей) на первых порах включаются в занятия 3 раза в неделю. В последний месяц подготовительного периода их можно выполнять ежедневно. Мышцы ног станут упругими и сильными, а связки – крепкими и эластичными. Вы будете приятно удивлены, увидев, как возросла прыгучесть у ваших учеников.

На первом этапе подготовительного периода используются силовые упражнения с большими отягощениями, выполняемые в медленном и среднем темпе. Начиная со второго этапа этого периода, постепенно подключают динамические силовые упражнения. В соревновательном периоде наряду с методом динамических усилий применяется «ударный» метод, оказывающий наибольшее влияние на развитие взрывной силы [6].

В соревновательном периоде оптимальная продолжительность этапа преимущественно скоростно-силовой направленности должна составлять 14 дней. Дальнейшее использование скоростно-силовой работы приводит к угнетению двигательных способностей.

Рекомендуемые упражнения для развития силы применительно к её скоростному проявлению:

1. Прыжки с места (одинарные, тройной, пятишажный)
2. Прыжки с разбега в длину и высоту
3. Тройной прыжок с разбега
4. Быстрое поднимание бедром отягощения, стоя на одной ноге
5. Прыжки на одной ноге с отягощениями (вес до 10 кг) с продвижением вперёд
6. Подскоки на двух ногах с отягощениями и без них
7. Упругие прыжки на двух ногах со штангой на плечах (максимальный вес штанги не должен превышать 30% от веса спортсмена)
8. Прыжки с гирей, стоя на двух скамейках, ноги врозь
9. Прыжки с отягощениями вверх с двух ног, стараясь коснуться головой подвешенного мяча
10. Спрыгивание с высоты 40-100 см на одну или две ноги с последующим мгновенным отталкиванием для прыжка в высоту или в длину

Величина отягощения должна быть такой, чтобы она не нарушала необходимую взаимосвязь в работе специфических мышц и мышечных групп и позволила сохранить специфическую структуру движения. В связи

с этим весьма перспективно использование отягощений в виде поясов или жилетов, вес которых составляет 3-5% от веса футболиста, т.е. 3-4 кг. При этом целесообразно применять методы вариативного и сопряжённого воздействия.

Использование прыжковых упражнений и тестирование физической подготовленности футболистов сборной команды ХНАДУ – неоднократно призёра чемпионатов ВУЗов г. Харькова (Таблица 1) позволило определить слабые и ведущие звенья физической подготовленности футболистов и внести коррективы в учебно-тренировочный процесс с учётом их индивидуального состояния.

Таблица 1.

Показатели физической подготовленности футболистов

Тесты	Показатели			
	Минимальные	Максимальные	Средние	Оценка в баллах
Бег 30 м (с)	4,3	4,1	4,2	0,4
Прыжок в длину с места (м)	2,50	2,66	2,60	0,45
Пятикратный прыжок (м)	12,50	13,35	13,05	0,4
Бег 7х50 м (с)	66,0	64,5	65,0	0,2
Бег 12 мин (м)	2850	3125	2980	0,4

Выявлена положительная корреляционная связь между скоростными и скоростно-силовыми показателями (коэффициент корреляции от 0,6 до 0,7). Тестирование скоростных, скоростно-силовых качеств и общей выносливости подтвердило удовлетворительное состояние футболистов по данным разделам подготовки. В то же время следует отметить низкие показатели в тестах по скоростной специальной выносливости, на повышение которой следует обратить внимание в тренировке футболистов.

Литература

1. Казаков П.Н. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. М., ФиС, 1978. – С. 140-141.
2. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М., ФиС, 1988. – С. 79, 94-95.
3. Панкратов Е. и др. Статья «Турецкий». Футбол, 2007, №13. – С. 20-21.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. «Олимпийская литература», 1997. – С.281-284.
5. Сычёв Б.В. Особенности использования прыжковых упражнений в тренировке футболистов. Материалы I Международной научно-практической конференции «Наука и технологии: шаг в будущее – 2006». Белгород, Роснаука, 2006. – С. 8-9.
6. Харабуга Г.Д. Теория и методика физического воспитания. М., ФиС, 1974. – 126 с.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА: МЕТОДИКИ, ТЕСТЫ, ОБОРУДОВАНИЕ

Лахно Е.Г.

Днепропетровский государственный институт физической культуры

В настоящее время все большую актуальность приобретают методики гармоничного развития ребенка. Они включают как педагогические методы интеллектуального, творческого, физического развития, так и создание специального оборудования для комплексного развития ребенка, а также применение адекватных тестов для диагностики уровня развития ребенка. Получить необходимую информацию можно, помимо литературы, на специальных сайтах, посвященных проблеме гармоничного развития ребенка.

Например, ряд сайтов посвящен информации о продукции детских игровых площадок. Один из таких сайтов - <http://www.igrosport.ru> (рис. 1).

На нем представлена продукция для комплексного творческого развития детей от года и старше. В настоящее время существенно изменились технологии производства детских площадок, ужесточились стандарты для обеспечения безопасности и одновременно – творческого развития ребенка. В производстве площадок и спортивных комплексов уже не используются опасные металлические элементы, небезопасная краска и прочие материалы, которые могут повредить здоровью ребенка. В настоящее время детская площадка – это не только горки и туники, но и целые детские городки, с башенками, горками, шпилями, различными сказочными персонажами. В такой атмосфере дети и развиваются, и веселятся.

Но как узнать, насколько эффективны применяемые методики детского развития? Это можно сделать с помощью специальных тестов, которые также широко представлены в сети ИНТЕРНЕТ.

Например, на сайтах <http://www.pervenez.ru> и <http://gaverdovskaya.ru/public/nonfiction> представлена информация о тестах для детей. Однако применение тестов для детей младшего возраста имеет ряд особенностей.

Слово “тест” заимствовано из английского языка, и переводится, как “испытание” или “проба”. Психологический (да и любой) тест – это сокращенная модель иной, более значимой и развернутой ситуации. Любой тест на интеллектуальные способности - это набор заданий, результат выполнения которых должен говорить о способности человека решать весьма широкий круг жизненных проблем. Тесты в психологической и педагогической науке были впервые применены именно для диагностики интеллектуальной одаренности.

Какие же тесты используются для измерения развития детского интел-

лекта?

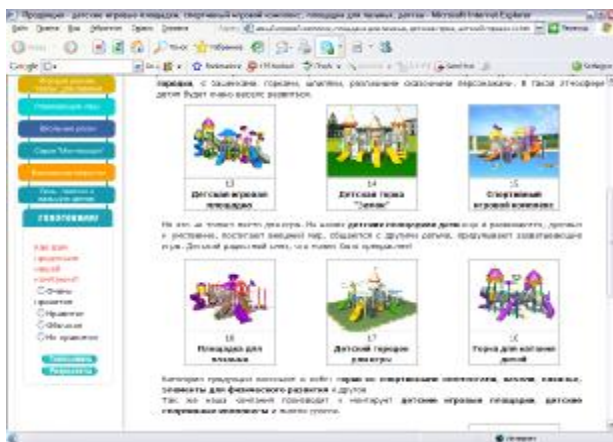
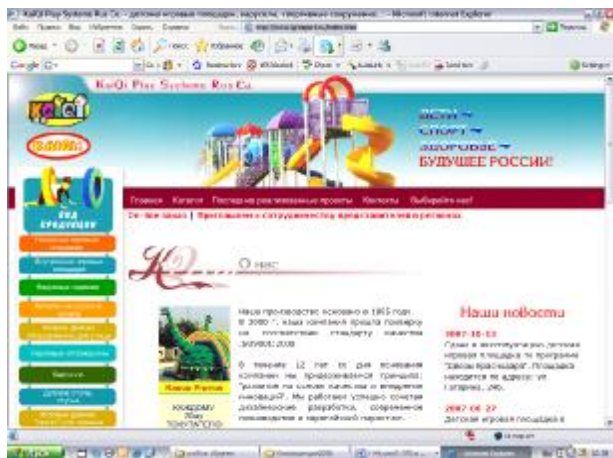


Рис.1. Сайт «Дети, спорт, здоровье» - будущее России

Популярен, например, тест Бине-Симона, предложенный в 1905 г. французскими психологами А.Бине и Т.Симоном с целью отсева детей (от 3 до 13 лет) недостаточно развитых для обучения в обычной школе. Задачи, входящие в него, подбирались так, чтобы их могли решить 75% детей соответствующего возраста, интеллектуальное развитие которых можно было бы считать нормальным. Можно догадаться, что тест чувствителен лишь к

серьезному отставанию в умственном развитии, выявить же одаренного ребенка с его помощью вряд ли возможно.

Широко используется также тест Векслера, который вскоре после создания стал самым распространенным в США. Объединив в основном уже известные методики, Давид Векслер ввел ограничения по времени и нормативные показатели, то есть - среднее значение тестовой оценки для всех детей данного возраста, сделав методику стандартизированной. Тест удобен тем, что показатели вербального и невербального IQ вычисляются отдельно. Это немаловажно: многие дети, не являясь «говорунами», тем не менее, развиты по возрасту, и тест чувствителен к этому. Сам Векслер определил интеллект, как *глобальную способность разумно действовать, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами.*

Тем не менее, достоверно установить IQ ребенка при помощи методики Векслера также невозможно. Практические детские психологи используют тест Векслера только в случае, если психолог имеет информацию о личности ребенка, и может перепроверить полученные результаты другими методиками. Результаты же обследования малыша анализируются только с качественной стороны, поскольку количественный показатель может привести к неправильной оценке состояния детской психики. Как и тест Бине, методика Векслера наилучшим образом «ловит» лишь серьезное психическое отставание, а посему имеет большое значение в основном для детской психиатрии. Нормы для теста Векслера таковы: выше 129 - очень высокое развитие; 120-129 - высокое; 100-120 - выше среднего; 80-100 - среднее; 70-80 - снижение на пограничном уровне; ниже 70 - психическое недоразвитие (среднее недоразвитие 40-45; тяжелое психическое недоразвитие - 25-40; глубокое слабоумие - 0-25).

В тестировании детского интеллекта экспериментатора ждет немало «подводных камней». Так, ребенок, выросший с молчаливыми дедушкой и бабушкой, при тестировании покажет крайне низкий результат, однако на деле окажется, что его наглядно-действенное и визуальное мышление просто обгоняет вербальное. Начав читать, малыш мгновенно наверстает упущенное в речевом развитии. Имея дело с ребенком 3-6 лет, педагог должен учитывать, насколько ребенок мотивирован на выполнение теста (как сильно он хочет проходить тестирование). Низкомотивированный малыш рассеян, не пытается активно решить задачу. Для повышения мотивации иногда помогает решить с ребенком вместе несколько первых заданий и от души похвалить его за правильные ответы. Это усилит его интерес к тестированию.

Для измерения уровня развития детского интеллекта используются также такие методики, как «Образец и правила» А. Л. Венгера, «Матрицы Равена» и многие другие. Однако, имея дело с тестами, измеряющими IQ,

всегда следует помнить, что совершенных тестов не существует, и помимо тестирования интеллекта необходимо еще развитие когнитивных (творческих) способностей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ИЗУЧЕНИЯ ТХЭКВОНДО ВТФ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Литвинова Оксана Владимировна, Покровский Глеб Владимирович
Иркутский государственный технический университет, г. Иркутск

Аннотация. Комплексные исследования на основе мониторинга физического развития и физической подготовленности спортсменов, а так же разработанная инновационная здоровьесберегающая методика проведения тренировочных занятий по тхэквондо, обеспечит сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Ключевые слова: инновационные здоровьесберегающие технологии, мониторинг, тхэквондо.

Анотація. Комплексні дослідження на основі моніторингу фізичного розвитку і фізичної підготовленості спортсменів та розроблена інноваційна здоров'язберігаюча методика проведення тренувальних занять з тхеквондо, забезпечить збереження і зміцнення здоров'я спортсменів.

Ключові слова: інноваційні здоров'язберігаючі технології, моніторинг, тхеквондо.

The summary. Complex researches on the basis of monitoring physical development and physical readiness athletes and health technologies of training employment on taekwon-do WTF, will provide preservation and strengthening athlete's health.

Keywords: health technologies, monitoring, taekwon-do WTF.

Проблема сохранения здоровья спортсменов - одна из самых сложных и актуальных в современном спорте. Современные физические нагрузки в спорте столь высоки, что врожденные адаптивные механизмы нередко оказываются недостаточными для обеспечения нормального функционирования организма в этих условиях [1]. К этому еще можно добавить и психоэмоциональный стресс, испытываемый юными спортсменами как во время подготовки, так и во время соревнований. Эти проблемы особенно актуальны для детского и молодежного спорта [2].

В этой связи еще недостаточно обоснована методика подготовки юных спортсменов, направленная на сохранение и укрепление здоровья занимающихся, что крайне необходимо, на начальном этапе обучения и наиболее актуально при работе с детьми, подростками и молодежью [3].

Так как регион Восточной Сибири имеет свои климатические особенности, а также неблагоприятную экологическую ситуацию, то состояние физического здоровья, физического развития и физической подготовленности

сти детей несколько отличается от уровня физического здоровья в городах европейской и центральной части нашей страны [4].

При недостаточной теоретической разработке проблемы здоровьесберегающих технологий в детском и молодежном спорте, а так же механизмов адаптации спортсменов к физическим нагрузкам, свойственным современному спортивному тхэквондо [5,6], назрела необходимость решения проблемы выделения, научного обоснования и экспериментальной апробации средств и методов исследования на основе комплексного мониторинга физического развития и физической подготовленности занимающихся и построения тренировочного процесса, при соблюдении которых будут применяться инновационные здоровьесберегающие технологии и формироваться специфическое адаптивное состояние организма, характерное для успешной тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов.

Система мониторинга, активно разрабатываемая в настоящее время в России, позволяет не только проводить анализ, оценку и прогноз физического здоровья учащихся, но и разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление здоровья и улучшение показателей физической подготовленности подрастающего поколения [7].

Проведение исследований на основе комплексного мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся и а так же разработка инновационной здоровьесберегающей методики проведения тренировочных занятий по тхэквондо в группах начальной подготовки, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей.

Организация и система проведения таких занятий создают предпосылки проявления факторов и условий гармоничного развития личности занимающихся, а не достижения максимально высоких спортивных результатов.

На основе проведенных комплексных исследований с использованием мониторинга физического развития и физической подготовленности занимающихся разработаны программа занятий, методические принципы управления физической нагрузкой, практические рекомендации для проведения занятий по тхэквондо, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей.

Список литературы.

1. Павлов С.В., Бондарчук Т.В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности (на примере тхэквондо)/ *Теор. и практ. физ. культ.*, 2002, № 12
2. Sadowski J. Studies of selected elements of movement coordination in taekwon-do athletes // Roczn. Nauk. - Biala Podl.: IWFIS, 1998. - N 5. - S. 37-40.
3. Беляев А.А., Лебединский В.Ю., Лин-бей Н.П., Переверзин И.И. Мониторинг физической подготовленности детского населения Иркутской области // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физи-

- ческого здоров'я дітей, подростоків і молодіж: Сб. научних трудов.- М., 2002. - С. 81-91.2.
4. Bundzen P. Psychophysical training and wellness //9-th European Congress on Sports Medicine. - Porto, Portugal. 1997, p. 60.
 5. Способ оценки специальной выносливости таэквондистов/Т.В.Басик, Ю.Б.Калашников, В.В.Шиян , 2000
 6. Завьялов А.И., Лебединский В.Ю. Миндиашвили Д.Г., Шикота И.И. Совершенствование физического воспитания школьников: монография – Иркутск, 2007 г. – С.5-35

ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО ГРИ У ЗАХИСТІ

Ляхова Тамара Петрівна, старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

Стрельникова Євгенія Янівна, старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

У сучасні часи спорт /волейбол у тому ж числі/ досяг такого високого ступеня розвитку, що фізична, технічна та тактична підготовленість найсильніших спортсменів знаходиться примірно на однаковому рівні. Тому результат спортивних змагань визначається, у значній мірі, психологічними факторами. Чим відповідальніші змагання, тим напруженіш спортивна боротьба і тим більше значення набуває психологічний стан спортсменів.

Високий емоційний підйом, бажання перемагати нерідко приносять перемогу над більш сильнішим суперником, який недооцінював суперника та вступив у боротьбу у стані меншої змобілізованості.

Специфіка волейболу накладає певний відбиток на розвиток тих чи інших сторін психіки людини – його сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уваги, уявлень, емоцій, морально-вольових якостей.

Вимоги, які пред'являє спортивна діяльність до спортсмена, труднощі та перешкоди, присутні даному виду спорту, потребують спеціалізованого розвитку тих чи інших психічних функцій, розвитку морально-вольових якостей, які набувають певну конкретну специфіку.

Кращий тренер з волейболу ХХ століття В.Платонов вважає, що «гарно тренувати вміють багато спеціалістів, а будувати, створювати команди – одиниці. Це вищий тренерський клас». На погляд цього фахівця волейболу тренеру дуже потрібно знати, як формується психологічна складова у процесі підготовки волейболіста.

У сучасному волейболі з його атлетичною спрямованістю, коли перевага віддається високорослим спортсменам з силовим нападом, які можуть

також приймати участь у захисних діях не тільки на блоці, а й на «задній лінії» виникає у тренера питання, яким шляхом формуються техніко-тактичні можливості волейболіста з позиції його психологічних можливостей, як впливаючи на психофізіологічний стан покращити показники гравця, наприклад, у грі в захисті.

Такий фахівець волейболу, як А.Івойлов висловив думку, що «дії волейболіста, який готується прийняти нападаючий удар, схожі з грою воротаря у футболі. У тому і другому випадку швидкість польоту м'яча хоча й велика, але фізичні можливості спортсмена, його швидкісні якості цілком можуть «прогидіяти» швидкості польоту м'яча».

Успішна гра у захисті залежить від правильного вибору місця по відношенню до м'яча, який летить, що являється складовою рішення тактичної задачі. Це можливо у сучасному волейболі шляхом передбачення напрямку траєкторії польоту м'яча. Від того як волейболіст здійснює оцінку дій атакуючого гравця суперника, його підготовчі дії, «перед ударні» рухи (замах, положення тулуба) залежить успіх у виборі правильного місця гри у захисті.

Досвідчений волейболіст зіставляє отриману інформацію з тою, що вже існує у пам'яті ігрового досвіду, та приймає оптимальний варіант рішення тактичної задачі, заздалегідь обираючи місце гри на майданчику.

«Аналізуючи тактичну діяльність волейболіста, можна виділяти ряд послідовних фаз, які складаються з сприйняття, аналізу мисленого та рухового рішення тактичної задачі».

На думку багатьох авторів кожна ігрова ситуація несе в собі багато несподіванок, які потребують від волейболіста вміння вибрати з численної кількості варіантів найбільш правильне рішення. Лише з накопиченням знань про особливості атакуючих дій суперника можна з високою точністю керувати своїми рухами при виборі місця на майданчику та виборі способу прийому м'яча.

Якщо розглянути цей процес з точки зору психофізіології, можна визначити, що він пов'язаний з «евристичним (творчим) пошуком рішення задачі, який здійснюється без перебору всіх можливостей, а проходить по самому короткому шляху.»

Висновки: Одного тактичного мислення для успішної гри у захисті недостатньо, бо ще потрібно володіти арсеналом технічних прийомів гри у захисті. Але ж знання схем по яким проходить рішення тактичних задач дозволить тренеру, використовуючи великі обсяги спеціалізованого тренінгу та акробатичної підготовки, створити умови в яких тренування дасть найбільш потужний результат у вихованні сміливості та рішучості, які являються необхідними складовими у психологічній підготовці волейболістів.

Перспектива в подальшому проведенні дослідження впливу викорис-

тання спеціалізованого тренінгу (аутогеного тренування) та акробатичних вправ на психофізіологічний стан спортсмена у перед змагальному періоді.

КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ ПО ИГРОВЫМ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯМ ПРИ ПОМОЩИ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ

Мартюшов Федор Юрьевич, старший преподаватель

Буров Андрей Иванович, старший преподаватель

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Проблема контроля знаний, умений и навыков студентов как части системы педагогического руководства учебно-познавательной деятельности студентов является одной из самых важных проблем, стоящих перед педагогикой высшей школы.

Принцип связи обучения с жизнью обязывает приближать содержание зачетов и экзаменов к решению тех проблем, для реализации которых готовится специалист. Вместе с тем многое зависит от объективности контроля и оценки успешности учебной деятельности студента. В связи с этим стоит не только задача выделения системы параметров, важных для контроля, но и задачи по разработке адекватных им диагностических методов, а также единых нормативных требований применительно к каждому циклу изучаемых дисциплин.

Назрела необходимость совершенствования форм обучения в течение семестра, проведения зачетов и экзаменов, на которых дается итоговая оценка качеству профессиональной пригодности [1,2].

Задачи, стоящие перед высшей школой, требуют перехода на иные критерии оценки качества подготовки специалиста, разработки и внедрения активных форм зачетов и экзаменов, на которых будут оцениваться не столько знания, сколько способность их использовать, реализовывать в практических делах.

До настоящего времени недостаточно эффективно используются возможности педагогического контроля для повышения активности студентов. Традиционно результаты оперативного и текущего контроля практически имеют двухбалльную систему оценки: «зачет» и «незачет», и никаким образом не влияют на результаты этапного контроля [3, 4, 5].

Для определения качества результатов труда во многих сферах производства применяются принципы и положения квалиметрии - науки, измеря-

ющей качество. Установлены критерии, которым должны соответствовать оценки, используемые при измерении учебных достижений студентов, и степень соответствия им различных видов оценивания. Самой оптимальной системой оценки, отвечающей требованиям квалиметрии, является тестовое и рейтинговое оценивание [6].

В цивилизованных странах мира престиж учебного заведения определяется эффективностью и качеством системы контроля знаний учащихся.

Тенденция развития систем контроля за рубежом состоит в том, что практические занятия и самостоятельная работа не мыслится без постоянного и регулярного контроля за результатами. Контролю в обучении отводят первостепенную роль, а успехи в обучении часто связывают с эффективностью контроля [8].

Поскольку процесс обучения рассматривается как единое целое, возникает необходимость более разнообразных форм организации контроля вообще и непосредственно текущего контроля.

При контроле важно не какой объем усвоил студент, а как он в этом объеме ориентируется. «Одна из характеристик, отличающих способного студента от менее способного, заключается в способности первого охватить основные принципы и содержание, способность выделить принципы с содержанием из массы фактического материала. Слабого студента эта информация сбивает с толку» [7].

Совершенно очевидно, что нужен стандартный инструмент измерения достижений студентов. Таким инструментом может быть правильно построенный и хорошо составленный рейтинг-план, который должен соответствовать не только предмету обучения, но и его задачам, содержать задания, по трудности соответствующие уровню знаний и умений студентов.

Рейтинг-план по игровым специализациям (баскетбол, волейбол, гандбол) составляется из расчёта того, что студенты, пришедшие на эти занятия, имеют определенную базу освоенных элементов этих игр, простейшие умения и навыки перемещения по игровой площадке, и простейшие тактические взаимодействия с игроками. Контрольные нормативы, входящие в каждый из модулей, должны отображать усложнения условий выполнения предыдущих игровых элементов и тактических взаимодействий. Оценка действий студента в большей степени должна основываться на выполнении всех технико-тактических элементов в соревновательной деятельности, а именно в контрольных играх и соревнованиях среди тренировочных групп, факультетов, ВУЗов.

Теоретическая часть в обучении не менее важна, чем практическая, поэтому лекционный курс даётся студентам в процессе проведения учебных практических занятий. Это обусловлено тем, что количество лекцион-

ных часов по программе ничтожно мало, а выдать теоретический материал в процессе практических занятий легче, привязывая его по тематике к этим занятиям.

В Сибирском государственном аэрокосмическом университете имени академика М.Ф. Решетнёва успешно внедрена система аттестационного контроля знаний, умений и навыков студентов по игровым специализациям.

В семестре дисциплина разделяется на четыре этапа: 3 промежуточные аттестации и зачёт.

Во время первой аттестации (6 неделя) преподаватель проставляет студентам количество баллов, которые должны соответствовать рейтинговому плану дисциплины и составлять от 0 до 25.

Вторая аттестация (11 неделя)- суммарное количество баллов заработанных студентом при выполнении работ, запланированных на период с 6-ой по 11-ю неделю. Допускается начислять баллы за выполнение ранее пропущенных работ, запланированных на первую аттестацию, при этом рекомендуется использовать понижающие коэффициенты при оценке этих работ. Количество баллов не должно превышать 50.

№ п/п	Фамилия и инициалы студента	Номер зачётной книжки	Баллы за:			Премимальные баллы	Итого баллов	Зачёт	Подпись
			1 аттестации	2 аттестации	3 аттестации				
Максимальное к-во баллов			25	50	75	10			
1.	Быков М.Ф.	100107	18	18	40		40	и/зачт.	
2.	Боров В.С.	100207	25	50	75	10	85	зачтено	
3.	Гулик А.С.	100307	19	30	51		51	зачтено	
4.	Грасс П.Э.	100407	10	35	50	3	53	зачтено	

Во время третьей аттестации (16-17 неделя, совпадает с зачётной неделей) преподавателю необходимо внести суммарное количество баллов за три аттестации. Допускается начислять баллы за выполнение ранее пропущенных работ за первую и вторую аттестации. Количество баллов не должно превышать 75. Преподаватель в праве начислить студенту дополнительные баллы (от 0 до 10- *премиальные баллы*) за участие в соревнованиях различного ранга, за углублённое изучение материала и т.п.

При количестве баллов 51 и выше преподаватель обязан поставить «зачтено», в противном случае (менее 51 балла)- «не зачтено».

Данная система оценки студентов соответствует различным формам этапного контроля в обучении двигательным умениям и навыкам и реализации усвоенного в условиях соревновательной и спортивной деятельности.

Список литературы

1. Аванесов В.С. Основы научной организации педагогического контроля в высшей школе. -М., 1989. - 167с.
2. Зиновьева В.Л. Усвоение и контроль знаний в высшей школе // Высшее образование в

- России. - 1993. - № 3. - С. 154-156.
3. Готлиб В.М. Применение тестирования для педагогического контроля в институтах физической культуры: Метод, пособие для преподавателей, слушателей ФПК, студентов институтов и техникумов физической культуры. - Львов, 1990. - 20с.
 4. Евсеев С.П., Колодий О.В., Костюченко В.Ф. Специальное профессиональное образование в вузах физической культуры в современных условиях // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 8. - С.2.
 5. Яхонтов Е.Р., Соколов Н.Г. Контроль эффективности учебно-познавательной деятельности при изучении спортивно-педагогических дисциплин: Метод, указания. - Л.: ГИФК, 1987. - 17с.
 6. Нетрадиционные формы и методы обучения и контроля качества знаний / Под ред. Н.П. Макаркина. - Саранск, 1994. - 218с.
 7. Green S.A. Teacher Made Tests. - New York: Harper and Row Publishers, 1963.-141p.
 8. Hilton B. Towards a Skill - base of skeins curriculum // Education, V. 162, № 23. - December, 1983. - p. 457 - 458.

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ЕДИНЕНИЯ НАРОДОВ

Мусиков Г.В., ст. преподаватель

Крамской С.И., кандидат соц. наук, профессор

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Достаточно очевидным выглядит неразрывная связь спорта и патриотизма как на государственном, так на региональном и на локальном уровнях, соответственно, в современном политизированном мире неотъемлемы друг от друга политика и спорт. С одной стороны, из-за спортивных результатов возникала напряженность между государствами (футбол послужил причиной резкого обострения отношений Гондураса и Сальвадора в 1969 г.), с другой стороны, хорошо известно, как в первой половине 80-х гг. прошлого столетия сильно пострадало из-за политических амбиций и идеологического и геополитического противостояния олимпийское движение. Но спорт способен не только разъединять, но в гораздо большей степени объединять страны и народы, особенно в условиях разворачивающейся глобализации, которая приобретает отчетливо выраженный культурный характер. «...Сущность глобализации, основная тенденция ее развития – формирование единого взаимозависимого мира, взаимодействие, взаимовлияние различных сообществ, культур и организаций», - пишет А.Н. Еремин [2, 105].

Спортивное движение все больше приобретает международный характер: как в профессиональном, так в любительском спорте сформированы и структурируются новые международные спортивные организации, будь то МОК (Международный Олимпийский Комитет) или федерации по видам

спорта. Регулярно проводятся чемпионаты мира и континентов, к проведению которых привлекается судейский состав из разных стран. Национальные сборные и клубы тренируют приглашенные специалисты из-за рубежа, передаваемый ими опыт положительно сказывается на становлении того или иного вида спорта в той или иной стране: хорошо известно, что одна из ведущих стран в любительском боксе – Куба обязана своим спортивным достижениям советской школе бокса, привитой тренерами из СССР. В командах профессиональных клубов футбола и хоккея с шайбой играют иностранцы, которые, как и успешные «импортированные» тренеры, превращаются в предмет поклонения болельщиков. При этом совершенно не принимается во внимание гражданство и этническая принадлежность игрока.

Когда-то национальные виды спорта становятся международным достоянием, в частности, приобретают применительно к любительскому спорту олимпийский статус, чему способствует, разумеется, общечеловеческое содержание спортивных упражнений и игр – бокс как вид спорта имеет английские корни, но практика кулачных боев имела место и в Древней Греции, и на Руси. Аналогично обстоит дело и с лаптой, часто именуемой русской.

Сегодня никто не может точно сказать, когда зародилась лапта. По некоторым данным, она была известна уже в 10 веке, хотя могла появиться и раньше. Многие исторические памятники письменности свидетельствуют о том, что эта одна из самых древнейших игр. При раскопках древнего Новгорода были найдены деревянные биты и самодельные мячи. Так же частые находки норвежских археологов говорят о том, что у викингов подобная игра пользовалась большой популярностью. В настоящее время похожие игры существуют во многих странах мира: у англичан – крикет, у американцев – бейсбол, софтбол, у кубинцев – пелота, у румын – ойма, у финнов – песа пало, у немцев – шлагбал.

А.М. Страхов отмечает: «Почти пять столетий назад Ф. Бэкон среди подвергнутых им критике заблуждений схоластики выделил идыды площади (рынка). Бэконовская постановка вопроса о важности правильного понимания и употребления слов не потеряла своей актуальности и в XXI веке» [3, 69]. А.А. Горелов и В.В. Соколов совершенно справедливо ставят вопрос о важности уточнения спортивной терминологии. «Одной из животрепещущих проблем... является в настоящее время проблема унифицирования терминов, понятий, определений и категорий в теории физической культуры», – пишут они [1, 3]. По нашему убеждению, следует от словосочетания «русская лапта» отказаться, и такая позиция определяется рядом оснований. Во-первых, лапта с ее уходящими в прошлые столетия традициями являлась общим достоянием древнерусской народности и является таковым применительно к белорусскому, русскому и украинскому этносам. Во-вторых,

возрожденная и приобретающая официальный статус лапта стала популярна не только у государствообразующего этноса Российской Федерации, но и среди других народов многонациональной России. Не случайно одним из центров развития лапты стала Башкирия. В-третьих, в таком словосочетании наблюдается тавтология, ведь слово «лапта» - русское, да и правила лапты сформулированы в России. Такая тенденция налицо: 6 сентября 2007 г. в РФ была зарегистрирована ФЛР (Федерация лапты России), которая в отличие от имеющей относительно давние традиции ФРЛР (Федерации русской лапты России) своей деятельностью охватывает и иные разновидности лапты (пляжную, мини и др.).

В результате распада СССР сложилась выраженная специфика политики и экономики ставших суверенными бывших союзных республик, на межгосударственном уровне возникли между по сущности и происхождению братскими народами проблемы, однако, не снимающие и в принципе снять не могущие родственность национальных белорусской, русской и украинской культур, в том числе в сфере народных игр и спорта. И если последний столь эффективен в единении народов, существенно отличных по культуре, то уж тем более следует использовать его как важный источник сближения вне зависимости от привходящих политических и экономических обстоятельств трех братских славянских, вышедших из Киевской Руси, народов. Таковую чрезвычайно важную роль способна сыграть лапта. Причем сотрудничество в развитии лапты выходит и на дальнейшее зарубежье – есть договоренность о товарищеской встрече немецкой команды с командой г. Северска Томской области с последующим визитом команды Северска в Германию. Не только северская школа по национальным неолимпийским видам спорта, но и Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, в котором существуют две сборные команды по лапте (мужская и женская), входящие по рейтингу соревнований в тройку лучших команд России, готовы к сотрудничеству со всеми заинтересованными сторонами, в том числе командами из Украины.

Взаимный обмен опытом, личные контакты тренеров и игроков, соревнования команд на российской и украинской территории способны внести значительный вклад в укрепление дружеских связей, показав положительный пример не очень дальновидным политикам.

Литература

1. Горелов А.А., Соколов В.В. Терминологические проблемы в физкультурном образовании//Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Белгород, 17-20 октября 2007г.). – Белгород: БелГУ, 2007.- С. 3-5.
2. Еремин А.Н. Россия в глобализации – взгляд научной интеллигенции//Интеллигенция

и нравственность: Материалы Междунар. научн. конф.: В 2 т. Т.2. – М.-Улан-Удэ: Бурятский госуниверситет, 2005.- С. 104-107.

3. Страхов А.М. «Идолы площадки» в современных исследованиях пола и любви//Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура. Вып. 4. – 2004. - № 3 (32).- С. 69-71.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УЧЕНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Омельченко Татьяна Анатольевна – начальник Спортивного клуба
СибГАУ, доцент кафедры ФВ

Баданина Татьяна Васильевна – тренер-преподаватель кафедры ФВ
Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Курс специализации по волейболу занимает значительное место в учебном плане. Этот курс состоит из практических и теоретических занятий.

В разделе теории представлены общие вопросы теории волейбола, его история, техника и тактика игры, основы спортивной тренировки, техника безопасности, первая медицинская помощь на занятиях волейболом.

Занятия проводятся в форме лекций, практических и методических занятий, учебной и соревновательной практики.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые имеют место в учебном процессе.

Игровая деятельность волейболистов — управляемая сознанием их внутренняя — психическая и внешняя — физическая активность, направленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность волейболистов — игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

Прием игры — обусловленное правилами двигательное действие, специфическое для волейбола. Выделяют: приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры — совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка волейболистов — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие — рациональное использование приемов игры,

форма организации соревновательной деятельности волейболистов, направленной на победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры — совокупность тактических действий — индивидуальных и коллективных, направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка волейболистов — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Физические способности волейболистов — индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности, в значительной мере предопределены генетически.

Физические качества — отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физическая подготовка волейболистов — педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка волейболистов — воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка волейболистов — вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Система подготовки волейболистов — совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, т.е. это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших волейболистов мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка волейболистов — составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистов.

Структура тренировки: исходным структурным образованием явля-

ется тренировочное задание; комплексы заданий составляют тренировочные занятия; два и более тренировочных занятий образуют микро-цикл; несколько микроциклов образуют мезоцикл; мезоциклы образуют макроцикл (полугодовой или годовой); несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка — составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на организм волейболистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность).

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки волейболистов; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой стороны, они являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность — совместная деятельность волейболистов и тренера по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий, индивидуальных и коллективных, игроками соперника.

Соревновательная нагрузка — объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр.

Планирование — процесс выбора направления движения системы подготовки волейболистов и определение средств и методов достижения конечной цели; это определение содержания деятельности на период времени в будущем.

Контроль — процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки волейболистов с плановым заданием, т.е. на координацию действий составных частей системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Отбор спортсменов — составная часть системы подготовки волейболистов, комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к волейболу и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе.

В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины. В понятиях и терминологии концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если оно имеет определение, т.е. краткую формулировку критериев отличия одного понятия от других, способов его повторения и употребления.

Литература:

1. Волейбол: Учебник для вузов./Под общ. Ред. А.В.Беляева, М.В.Савина, -3-е изд., перераб. и доп.-М.: ФиС, 2006.-360с.
2. Маркова А.К. Психология профессионализма. -М./1996, 48с.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, РАЗВИВАЕМЫЕ ВОЛЕЙБОЛОМ: БЫСТРОТА, СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ГИБКОСТЬ, ЛОВКОСТЬ

Омельченко Татьяна Анатольевна – начальник Спортивного клуба
СибГАУ, доцент кафедры ФВ

Гниденко Елена Константиновна – старший преподаватель кафедры ФВ

Умаров Вячеслав Султанович - старший преподаватель кафедры ФВ

Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят быстроту, силу, выносливость, гибкость и ловкость.

В соответствии с современными представлениями, под **быстротой** понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат. Данное качество необходимо в волейболе.

Основными средствами развития различных форм быстроты в волейболе являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Однако, при всем том, что все такие упражнения направлены на развитие быстроты, все-таки имеются существенные методические особенности развития различных ее форм.

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции наиболее эффективны повторный, расчлененный и сенсорный методы.

Для развития скоростных способностей в волейболе применяют упражнения, которые должны соответствовать, по меньшей мере, трем основ-

ным условиям: возможности выполнения с максимальной скоростью, освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения; во время занятия не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений.

Существенно повысить максимальную скорость движений чрезвычайно сложно, поэтому в практике для увеличения скорости чаще используют второй путь - увеличения силы.

Скоростно-силовые упражнения необходимо применять в сочетании с собственно силовыми, то есть, при развитии скорости движений надо как бы «опираться» на уровень максимальной силы.

Развитие и совершенствование реакции выбора связано с принятием необходимого двигательного решения из нескольких вариантов. Сложность осуществления реакции выбора зависит от разнообразия возможного изменения обстановки. Например, в волейболе может сложиться такая ситуация и при атакующих действиях, и в защите.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Развивая силу в волейболе, используют большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей.

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса).

Метод неопредельных усилий рассчитан для использования неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа).

Метод динамических усилий состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц.

Метод статических (изометрических) усилий зависит от задач, решаемых при воспитании силовых способностей. Метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений.

Статодинамический метод. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности, в частности в волейболе измеряют время, в течение которого осуществляют уровень заданной эффективности двигательной деятельности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по: признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д.).

Эффективным средством, развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т. д.) в волейболе, являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и обще-подготовительные средства.

Гибкость - это одно из пяти основных физических качеств человека. В физической подготовке студентов и в спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. Это физическое качество необходимо развивать с

самого раннего детства и систематично.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную, которые необходимы волейболистам.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

В качестве средств развития гибкости в волейболе используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, или упражнения на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости в волейболе является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности, количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т. д.).

Ловкость движения в волейболе это, прежде всего – точность движения. Всякое произвольное движение направлено на решение какой-либо конкретной задачи (так называемой двигательной задачи): прыгнуть как можно выше, принять мяч, подать мяч в определенную зону площадки и т. п. Эти задания могут быть различной сложности.

Сложность двигательной задачи определяют многими причинами, в частности требованиями к согласованности одновременно или последовательно выполняемых движений (требованиями к координации движений).

Координационная сложность двигательных действий в волейболе служит первым мерилем ловкости. Двигательная задача выполнена, если движение соответствует ей по своим пространственным, временным и силовым характеристикам, то есть если оно достаточно точно. Понятие ловкость движения включает в себя точность: пространственных; временных; силовых характеристик движения.

Точность движения, то есть степень его соответствия требованиям двигательной задачи, является вторым мерилем ловкости.

Точность движений имеет своим следствием достижение высокой экономичности - те же упражнения выполняются с меньшей затратой мышечных усилий и энергии.

Воспитание ловкости в волейболе складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Существенное значение имеет также повышение точности восприятия своих движений в пространстве и времени («чувство пространства», «чувство времени»). Основной путь в воспитании ловкости состоит в том, что бы овладеть новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями, могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение такого физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей. Эти трудности слагаются в основном из требований: точности движений, их взаимной согласованности, внезапности изменения обстановки.

Упражнения, развивающие ловкость, относительно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления.

Учитывая относительную специфичность ловкости, в тренировке по различным видам спорта обращают внимание на развитие ловкости в плане как общей, так и специальной физической подготовки. Для воспитания «специальной ловкости» используют в основном упражнения, близкие к соревновательным, но с некоторыми видоизменениями.

Педагог по физической культуре и спорту всегда должен творчески подходить к выбору методов воспитания физических качеств занимающихся-

ся, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные программой по физической культуре и характером соревновательной деятельности.

Литература:

1. Умаров В.С., Омельченко Т.А. Волейбол: курс лекций для студентов всех специальностей.; СибГАУ – Красноярск, 2007.- 105с.
2. Беляев А.В. Волейбол. Учебник для высш.учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. - М.:Спортакадем Пресс, 2002.
3. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2-е изд., испр. и доп.,– М. : Физкультура и спорт, 2001. – 288 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Пасько Владлена Витальевна, преподаватель кафедра спортивных и подвижных игр

Харьковская государственная академия физической культуры

Постоянный рост достижений в спорте вообще, и в спортивных играх, в частности, предъявляет определенные требования к системе подготовки спортсменов. Игровые виды спорта принадлежат к числу интенсивно развивающихся и совершенствующихся, где ведется поиск путей повышения динамичности, зрелищности и периодически вводятся дополнения в правила проведения соревнований.

Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта остается решение проблемы тактического мышления спортсменов. С ним связаны способности игрока быстро и правильно ориентироваться в окружающей среде, перерабатывать информацию в ходе состязаний и принимать оптимальные решения. Можно отметить, что в тактическом мышлении игроков проявляется способность сопоставлять свои действия с действиями соперника. Результаты такого анализа лежат в основе прогнозирования тактических действий любой команды, что, в свою очередь, позволяет в процессе тренировки развить способности спортсменов решать оперативнотактические задачи.

Своевременное и правильное принятое тактическое решение зависит не только от знаний игровых построений, но и от психофизиологических особенностей личности спортсменов, которые оказывают существенное влияние на механизм принятия решений. Быстрота и правильность принимаемых тактических решений обеспечивается способностями как врожден-

ными, так и приобретенными, и, следовательно, тренируемыми. Как отмечает ряд авторов, эффективность тактических действий спортсменов в спортивных играх в значительной степени зависит от восприятия, внимания, памяти, тактического мышления, быстроты и точности выбора решения, прогностических способностей, точности реакции на движущийся объект, подвижности нервных процессов.

Успешность технико-тактических действий спортсменов в значительной степени определяется высоким уровнем развития способности направлять свое сознание на качественное выполнение игровых действий. Для спортивных игр характерна высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, внезапная смена игровых ситуаций. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, переключению и распределению внимания.

Однако, многократное решение тактических задач спортсменами в условиях ограниченного периода времени (например, на соревнованиях и специальных тренировках) помогает воспитывать у них быстроту реакции. При этом, как подсчитано нами число ошибок, допускаемых спортсменами, также сокращается. Опытные спортсмены при решении тактических задач тратят на это незначительное время. Как правило, они выделяют из нескольких предлагаемых вариантов одно или два наиболее оптимальных действия, а затем определяют главное.

В спортивных играх все действия игроков возникают в ответ на внешние раздражители. Отсюда, важнейшее значение приобретает зрительное восприятие событий. По мнению специалистов, умение концентрировать внимание, видеть наличную ситуацию и быстро ориентироваться в сложившихся условиях является важнейшим качеством спортсмена в игровых видах спорта. Точность и скорость восприятия зависит от объема поля зрения, зрительно-моторных оценок, уровня развития технико-тактических навыков, качества мыслительных процессов, от стажа занятия спортом и квалификации спортсмена, быстроты реагирования. На основании проведенного нами экспертного опроса можно сделать вывод (всего опросу было подвергнуто 27 специалистов, включая тренеров и квалифицированных спортсменов игровых видов спорта г. Харькова), что высокая скорость реакции выбора достигается спортсменом за счет подготовительных, позно-тонических действий соперника, предшествующих оцениваемому параметру.

В спортивных играх эффективность тактических решений зависит не только от быстроты реакции, но и от умения предвидеть развитие игровых ситуаций, т.е. от вероятностного прогнозирования. Нами отмечено, что в спортивных играх выдвигается система перспективно-интеллектуальных процессов, протекающих при остром дефиците времени на фоне широкой ва-

риационных действий, требующих творческого принятия решения о методах игровой борьбы.

При разработке программированного обучения можно добиться сокращения времени, затрачиваемого спортсменами игровых видов спорта на решение тактической задачи, до минимального.

В последнее время эти возможности дает развитие компьютерной техники, которая оказывает значительное влияние на деятельность специалистов разных отраслей науки, техники, культуры, в том числе и спорта. Для современного этапа развития научно-технического прогресса характерно преобладание проблем, которые плохо формализуются, алгоритмическое решение которых еще недостаточно изучено. Примером задач такого плана могут служить задачи выбора оптимального решения оценки упорядоченных игровых ситуаций.

Даже проведя анализ литературных источников по теме данного исследования, а также опираясь на результаты экспертного опроса, нами были сделаны выводы, что тактическое мышление играет очень важную роль в процессе подготовки юных спортсменов 15-17 лет в игровых видах спорта. Однако в настоящее время на Украине существует нехватка научных знаний о процессе развития этого качества. Решение данной проблемы мы видим в создании и внедрении в практику подготовки спортсменов игровых видов спорта специализированной компьютерной программы по моделированию поведенческих реакций в упорядоченных игровых ситуациях, где тренируется сенсомоторное реагирование, обуславливающее быстроту оценки ситуации и выбора конкретных ответных действий, по совершенствованию умений предвидеть развитие игровых ситуаций.

АНАЛИЗ ВРЕМЕННЫХ ПАРАМЕТРОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫСТРЕЛА В СТРЕЛЬБЕ ПО НЕПОДВИЖНОЙ МИШЕНИ

Плотников Александр Иванович

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Известно, что между ощущениями и движениями существует двухсторонняя корригирующая связь. Другими словами, рефлексорный акт не заканчивается движением, а имеет свое продолжение. Само движение становится источником новых и чрезвычайно важных ощущений, от которых зависит характер и точность выполняемого движения. В том случае, если доминирующее мышечное ощущение сопровождается слуховым, осязательными, зрительными и прочими ощущениями, то все вместе дадут более полное, разностороннее и верное представление об одном и том же движе-

нии. Все эти ощущения протекают во времени, как и само движение.

На примере развития человека известно, что зрительные и осязательные ощущения вступают в ассоциативную связь, которая с годами становится все прочнее. В ходе детального развития зрительные ощущения получают подспорье не только со стороны осязательных, но и со стороны слуховых ощущений.

Таким образом, каждый анализатор наряду со своей неопределенностью функций может при определенных условиях выполнять еще и функцию отчета (контроля) времени.

Исходя из несомненной практической значимости временных параметров в технике стрельбы были проведены исследования, целью которых являлось определение временных параметров на результативность стрельбы.

В исследовании принимали участие 9 спортсменов, разделенных на 3 группы по принципу спортивной квалификации. В первую группу вошли студенты I-II разрядов, во вторую – III-го разряда, а в третью студенты без разряда.

Исследования проводились в тренировочном и соревновательном режиме. Методика исследования точности воспроизводства выстрела во времени стрелками была реализована на основе имеющихся методик изучения восприятия времени спортсменом.

Для изучения временных параметров техники стрельбы стрелков-спортсменов в естественных условиях их спортивной деятельности использовались временные интервалы, характерные для специфических стрелково-спортивных упражнений, входящих в Единую спортивную классификацию-стрельбе по неподвижным мишеням с черным кругом (10 выстрелов за 15 мин.)

Принцип непосредственности восприятия заключался в том, что спортсменам не сообщали их результаты измерения временных интервалов. Для достоверности данных процесс проведения экспериментальной работы имел ряд ограничений: проводился в одно и то же время суток (с 15 до 19 час.) для всех участников и в одних температурных условиях без какой либо предварительной физической и психологической подготовки.

Все изучаемые параметры сопоставлялись с результатом стрельбы. Результаты измерений представлены в табл. 1.

Из данных, приведенных в табл. 1, видно, что чем выше квалификация спортсмена, тем устойчивее временные показатели. Спортсмены более высокой квалификации как в соревновательных условиях так и в тренировочных на выполнение выстрела затрачивают приблизительно одно и то же время – разница измеряется от 0,09 с., в то время как у стрелков других групп этот показатель доходит до 0,14 с.

Неравномерность времени на производство выстрела у спортсме-

нов второй и третьей группы (до 0,53 с.) говорит о недостаточной технической и психологической подготовке. В случае, когда стрелок не успевал произвести выстрел в интервал 60-80 с., дальнейшая обработка выстрела проводила к грубейшим ошибкам, в результате которых уменьшался результат в очках.

В более спокойной тренировочной обстановке у спортсменов 2-3 групп временные параметры стабилизировались и показанные результаты были близки к личным рекордам. У спортсменов 1-ой и 2-ой группы, как видно из табл. 1, существенных изменений во временных параметрах не происходило.

Приведенные выше результаты свидетельствуют о большей стабильности временных параметров. Это характерно для спортсменов всех групп. Разница заключается лишь в количественных измерениях. У спортсменов высокой квалификации они подвержены меньшим изменениям.

Таблица 1

Группы	Сорев. Тренир.	Время на попадание	Измер. времени в серии	Отличие соревнований.	Результаты серии, очки
1	Сорев.	1,40	14,20	+ 0,09	840
	Тренир.	1,31	14,10		760
2	Сорев.	1,20	13,50	+ 0,12	700
	Тренир.	1,08	13,48		670
3	Сорев.	54'	13,00	+ 0,14	510
	Тренир.	46'	12,07		515

Из приведенной таблицы видно, что спортсмены 1-ой группы затрачивают несколько больше времени на выполнение выстрела, тем самым стараются максимально использовать отведенное для выстрела время. У спортсменов 2-3 групп время обработки выстрела меньше (как во время соревнований, так и во время тренировок) в среднем на 0,17 с.

Такие различия объясняют недостаточностью подготовки не только технической, но и психологической. У стрелков низших разрядов (III, б/р) возникает «боязнь» промаха. В силу недостаточной технической подготовки спортсмены затрачивают очень много времени на подготовительные этапы выстрела: вскидка, наводка, прицеливание, обработка спуска.

Малейшие технические недоработки в процессе тренировок, на соревнованиях, в экстремальных условиях вырастают до ошибок, приводящих к промаху, т.е. большой потере очков.

В результате данной экспериментальной работы изучено влияние временных параметров техники стрельбы по неподвижным с черным кругом мишеням, определены наиболее благоприятные для проведения выстрела временные параметры, опробована и дана принципиальная схема при-

менения технических средств для контроля временных параметров техники стрельбы по неподвижной мишени. Показана возможность их применения для совершенствования их у стрелков специфического «чувства времени».

По результатам исследований можно сделать вывод: стрелки – спортсмены, у которых стабильные и отработанные в процессе тренировочной работы временные характеристики элементов техники (вскидка, наводка, прицеливание, удержание оружия, нажатия на спуск) показывают более высокие и стабильные результаты, что способствует их быстрейшему спортивному росту.

Список литературы

1. Арский В.В. Методика обучения основам техники стрельбы по мишени.-М.,1989.
2. Жилины М.Я. Исследование техники стрельбы из пистолетов и методик ее совершенствования с помощью средств срочной информации. Автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1976.
3. Масальгин В.М. Математико-статистические методы в спорте. -М.: ФиС, 1991.
4. Михайлов Б.Е. Стрельба по мишени. –М.: ДОСААФ, 1989.
5. Пуцкович Д.В. Пулевая стрельба. -М.,1986.
6. Элькин Д.П. Оценка длительности временных интервалов в условиях дефицита времени. Новые исследования в психологии. – М.: ФиС, 1995.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Потёмкина Е.И., ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Севастопольский национальный технический университет

Постановка проблемы. Физкультурно-оздоровительные занятия студентов организованные по принципу спортивной специализации являются одной из распространённых форм учебного процесса в ВУЗах. Оздоровительный эффект в данном случае достигается за счёт использования средств различных видов спорта. В тоже время следует учитывать, что решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании средств физической культуры является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма [1]. Поэтому физиологическая «стоимость» используемых упражнений является необходимой информацией при формировании содержания оздоровительных занятий студентов, организованных по принципу спортивной специализации.

Цель работы. Провести оценку физиологической стоимости средств волейбола с целью формирования содержания учебных занятий студентов, направленных на совершенствование аэробных способностей.

Результаты исследования. В экспериментальном тестировании участвовали студенты юноши 1-3 курсов СевНТУ основной группы ($n = 87$), занимающиеся волейболом в формате занятий физическим воспитанием. Для определения физиологических реакций организма студентов при выполнении технических элементов волейбола, мы фиксировали показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (по показателю ЧСС) во время выполнения упражнения. В результате проведённых измерений установлено, что величина энергозатрат находится в обратной зависимости от уровня координационной сложности двигательного задания (рис.1). В частности, наиболее выраженное воздействие на организм студентов оказывают упражнения с «низким» уровнем координационной сложности (перемещения без мяча, имитационные упражнения). За первые 30 секунд работы ЧСС составила в среднем 157 ± 10 уд/мин, и в последующих отрезках работы за 45, 60, 75 секунд увеличивалась в от 10 % до 15 % ($p < 0,05$).

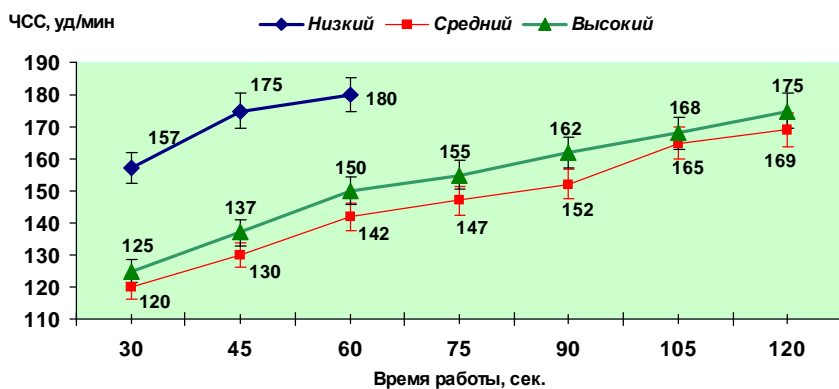


Рис.1 Реакция сердечно-сосудистой системы организма студентов при выполнении упражнений волейбола с разным уровнем координационной сложности

Учитывая, что между ЧСС и потреблением кислорода существует линейная зависимость [2] можно предположить, что упражнения этой группы длительностью более 30 секунд соответствуют 60% - 85% от МПК и выполняются в аэробно – анаэробной зоне энергообеспечения.

При выполнении упражнений «среднего» уровня координационной сложности (верхняя и нижняя передача мяча над собой, в паре без перемеще-

ний) рабочая ЧСС составила в среднем от 120 уд/мин до 150, что соответствует 50% - 60% от МПК. Упражнения этой группы выполняются в аэробной зоне энергообеспечения. Упражнения с «высоким» уровнем координационной сложности (серии передач мяча на точность, удержание мяча) характеризуются диапазоном 135 уд/мин – 160 уд/мин, что соответствует 60% - 75% от МПК. Следует подчеркнуть, что представленные диапазоны ЧСС в упражнениях фиксировались в безошибочных сериях, следовательно, они отражают максимальные физиологические сдвиги, зафиксированные у студентов.

Таким образом, физиологическая «стоимость» технических элементов волейбола со «средним» и «высоким» уровнем координационной сложности соответствует работе средней интенсивности, не превышающей 75% от МПК, и обеспечивается аэробными процессами энергообеспечения (табл.1).

Таблица 1

Средства волейбола с разным уровнем координационной сложности

Уровень сложности	Упражнение	Время работы, сек.	ЧСС рабочая, уд/мин	МПК, %
Низкий	Имитационные упр., перемещения без мяча	30 - 45	150 - 170	60 – 75
Средний	Передача мяча двумя руками снизу, сверху на месте, в парах	60 - 120	130 - 150	50 – 60
Высокий	Передача мяча в парах, в тройках с перемещением	60 - 120	140 - 160	60 – 70

Проведенные исследования позволили разработать и внедрить в учебный процесс экспериментальные модели практических занятий, направленных на совершенствование разных сторон подготовленности студентов средствами волейбола.

Литература

1. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Стрпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека, - К: Здоров'я, 1986. – 152 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: «Олимпийская литература», 1997. – 584 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК МЕТОДА САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРАКТИКЕ СПОРТИВНЫХ ИГР

Пчелкина Е.П., ст. преподаватель,

Клокова Е.А., ст. преподаватель,

Мальков А.П., ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г.Шухова

Метод аутогенной тренировки (АТ) как средство психологической саморегуляции считается одним из наиболее распространенных, детально разработанных в теоретическом и содержательном плане методом, используемым в спортивной практике. В его основе лежит использование приемов самовнушения.

Механизмом считается формирование связей между словесными установками «самоприказами» и изменением в нужном направлении психофизиологических состояний. Само наличие таких связей и эффективность применения АТ зависит от ряда специфических умений (саморефлексии, образных представлений, идеомоторных актов), что делает необходимым активное предварительное обучение. Метод аутогенной тренировки считается эффективным в целях достижения глубинных степеней аутогенного погружения и самоуправления собственным состоянием.

Актуальность прикладного использования АТ в практике спортивных игр доказывается опережением распространения его использования над сколько-нибудь систематичным и научно обоснованным анализом и отражает острую практическую потребность в проведении психопрофилактической работы в различных областях спортивной деятельности.

Возможности использования метода в практике спортивных игр очень широки, аутогенная тренировка применима для достижения различных целей. АТ может быть также частью комплексных приемов психологической саморегуляции, которые включают в себя как средства самовнушения, приемы нервно-мышечной релаксации, сенсорной и идеомоторной тренировки, также и специализированные виды гимнастики, например, дыхательную, приемы функциональной музыки, цветомузыкального воздействия и др.

Техника метода АТ – это, по сути, второй последовательный этап вслед за освоением нервно-мышечной релаксации, которая в отличие от АТ более доступна для практически неподготовленного контингента. Полезность освоения сначала первой ступени (нервно-мышечной релаксации) в том, что это дает возможность достичь и понять состояние аутогенного погружения.

Метод АТ является этапом дальнейшего совершенствования внутренних средств психического самоуправления, в комплекс которых можно включить и промежуточный этап использования средств сенсорной репродукции и идеомоторной тренировки.

По своей направленности все эти методы сходны - вызывание состояний, создающих возможности для самоуправления. Однако применение АТ имеет массу преимуществ перед нервно-мышечной релаксацией в большей эффективности в достижении глубинных степеней погружения и активного управления протеканием психофизиологических процессов. При этом спортсмену нужно меньше времени для получения необходимых быстрых изменений состояния (отдыха, успокоения или активизации, приведения себя к высокой степени готовности и концентрации, что необходимо во время соревнований). Само применение метода АТ, погружение сопровождается более отчетливыми субъективными переживаниями, яркой эмоциональной окраской и большей свободой манипулирования своими образами.

В качестве трудностей его использования называют длительность специального обучения, регулярность и систематичность использования даже при хорошо сформированном навыке. Последнее обстоятельство в спортивной практике не считается недостатком, так как такой режим хорошо согласуется с тренировочным процессом. Поэтому АТ может включаться в качестве составной части каждой тренировки. Отрицательным моментом некоторые специалисты также считают возрастание восприимчивости к внушению. Однако известно, что тренерское воздействие на своих воспитанников в игровых видах спорта настолько разнообразно, что невольно включает и приемы внушения. Знание и владение тренером методикой обучения АТ, плюсов и минусов метода повышает уровень его мастерства.

Метод хорошо проводить как в групповом исполнении, так и индивидуально, а также заниматься самостоятельно. Групповые занятия, особенно на обучающем этапе просто необходимы. Однако большие возможности метода предъявляют высокие требования к тому, кто выступает в качестве инструктора, при этом важно соблюдать принцип «не навреди».

Несмотря на то, что развитие и нахождение общих принципов метода, а также общепринятых критериев составления формул самовнушения, шло эмпирическим путем с недостаточным теоретическим обоснованием, такие критерии и принципы постепенно вырабатывались. Назовем наиболее общие положения организации занятий АТ. К ним относятся: 1) добровольность обучающегося, его желание освоить соответствующие навыки; 2) систематичность занятий; 3) последовательность; 4) полнота освоения каждого этапа; 5) контроль за ходом занятий особенно на начальном этапе со стороны врача-психотерапевта или психолога. Главным принципом составле-

ни формул самовнушения является их индивидуализация в зависимости от конкретных, задач и от контингента занимающихся (особенностей мышления, речи и словарного запаса).

Учитывая основные принципы, существует множество уже разработанных и применяемых вариантов использования метода АТ. Примером может служить хорошо известная в спортивной среде психорегулирующая тренировка (ПРТ) по А. В. Алексееву. Решение специализированных задач игровых видов спорта, помимо приемов саморегуляции включающих и хорошую взаимную слаженность действий в группе, также возможно при включении в тренировочный процесс отдельных специально разработанных под эти задачи вариантов АТ. Гибкость использования метода является необходимым и привлекательным качеством для его применения.

СТРУКТУРИРОВАННЫЙ, ПРОЕКТИВНЫЙ, НА ОСНОВЕ ВЫБОРА ПРЕДПОЧТЕНИЙ ЭКСПРЕСС-ТЕСТ «МИРОВОСПРИЯТИЕ ЛИЧНОСТИ» (Д.В. РУСЛАНОВ, 2007).

Русланов Д.В.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Актуальность проблемы

Идея теста витала в воздухе давно. Вполне очевидно, что для практической работы нужен тест, который бы позволил быстро, причем достаточно объективно, оценить мировосприятие индивида в разных плоскостях и сферах жизни. Существующие многопрофильные тесты-опросники типа ММРІ сложны и отнимают много времени. Хотя они показывают усредненно-объективные срезы личности, тем не менее, не всегда адекватно позволяют понять, *а как сам индивид видит себя в той или иной сфере жизни.* Между тем, для практики последнее, бесспорно, важнее, поскольку позволило бы:

а) сократить время предварительной ознакомительной беседы психолога с клиентом;

б) дало возможность глубже заглянуть в глубины психики.

В качестве перспективного направления видится разработка структурированного проективного метода. Проективные методы позволяют щадяще-мягко выяснить существующие в психике и жизни пациента проблемы, минуя его критику и защитное сопротивление.

Целью исследования явилась разработка структурированного проективного экспресс-теста на основе выбора предпочтений.

Обоснование методики

В качестве прототипа был выбран известный проективный тест геометрических фигур с треугольником, квадратом, кругом, звездой и прямоугольником.

Теоретической основой концепции нового теста явились эзотерические представления нумерологии и астрологии.

На пилотном этапе исследования был выбран ряд фигур, в количестве 8: точка, горизонтальная прямая (тире), треугольник, вертикальная прямая (вертикаль), квадрат, круг, зигзаг, плавная неопределенной направленности замкнутая кривая (плавный изгиб). Предполагалось, что наше сознание увязывает их со следующим минимальным набором качеств:

точка: начало и конец, отстраненность от всех; абстрактное понятие «Я» - символ 1;

тире: спокойствие, устойчивость, размеренность течения бытия - символ 2;

треугольник: отточенная логика, резкость, активность, злость, агрессия - символ 3;

вертикаль: легкость контактов и восприятия, подвижность, необязательность слов и отношений - символ 4;

квадрат: защита и незыблемость устоев бытия, надежность, ограниченность и консерватизм - символ 5.

круг: полная гармония, «тишь, мир и благодать», ситуация любви и счастья - символ 6;

зигзаг: препятствие, жесткость, обязательность, плата по долгам - символ 7;

замкнутая кривая: глубоко прочувствованная текучесть и дипломатичность, мудрая приспособляемость, бесконечность изменений - символ 8;

Результаты пилотного тестирования

В ходе пилотного тестирования, в котором самым разным индивидам (n=42) предлагалось сделать выбор предпочтений из произвольно расположенных восьми фигур согласно восьми личностным понятием, выяснилось, что некоторые фигуры связаны с отвлеченными нестандартными логическими ассоциациями, которые искажают задуманную проективную суть фигуры. Например, треугольник (символ 3) в ряде случаев расценивался в контексте образа семьи как символ единства и гармонии общества, напроочь исключая какой-либо элемент активности и агрессии. Нередко психологическое понимание треугольника и зигзага оказывалось практически сходным. Поэтому первоначальный набор фигур и их трактовка были пересмотрены.

Выбор окончательных параметров методики

Окончательный выбор представлен следующим перечнем из 8 фигур (табл. 1).

Таблица 1

Изображения фигур

точка	тире	зигзаг	волна	квадрат	круг	прямой угол	клякса
•	—	∩	~	□	○	└	

Нумерологические соответствия фигур таковы:

точка, символ 1 и не проявленного 0;

горизонтальная прямая (тире), символ 2;

зигзаг («молния»), символ 3 (отчасти 8);

волнистая линия, символ 4;

квадрат, символ 5

круг, символ 6;

прямой угол (правый нижний угол квадрата), символ 7;

плавно-извивающаяся, неопределенной направленности, замкнутая кривая («клякса»), символ 9 (отчасти 2).

Стоит заметить, что фигуры соответствуют принципам девяти классических планет.

Эти фигуры были увязаны со следующим минимальным набором качеств:

начало и конец, отстраненность от всех; абстрактное понятие «Я» - символ 1;

спокойствие, устойчивость, размеренность течения бытия - символ 2;

отточенная логика, резкость, активность, злость, агрессия - символ 3; реже: неожиданность, сюрпризы приятные и неприятные, стремление к свободе, прозрение - символ 8;

подвижность, легкость, поверхностность и необязательность общения и отношений - символ 4;

защита и незыблемость устоев бытия, надежность, ограниченность и консерватизм - символ 5.

полная гармония, «тишь, мир и благодать», ситуация любви и счастья - символ 6;

препятствие, жесткость, обязательность, плата по долгам - символ 7;

мягкость, мечтательность, мудрость и детская наивность, устремленность в счастливое будущее – символ 9; возможный вариант: пассив-

ность, подчиняемость – символ 2.

Дизайн и результаты исследования

Всего в исследовании участвовало 94 человека, в возрасте от 17 до 45 лет, обоого пола, представленного примерно поровну.

Исследование было разбито на два этапа. На первом, предварительном, этапе тестировалось соответствие заданных минимальных наборов качеств предполагаемым проективным представлениям в форме заданных фигур. Для этого 26 участникам предлагалось сопоставить заданные фигуры с имеющимися описаниями качеств. Для чистоты эксперимента из дальнейшего исследования эти лица были исключены, поскольку знание ими сути проекций могло бы повлиять на их последующий выбор в реальном исследовании.

Инструкция тестирования. Перед Вами – два листа. Вначале возьмите тот лист, где напечатан текст. В нем представлено восемь суждений, внимательно их прочитайте, чтобы понять разницу между ними. Затем возьмите другой лист, где изображено восемь фигур. Отметьте, какой из фигур, на Ваш взгляд, соответствует одно из суждений. Сделайте это быстро, без долгих размышлений, и внимательно. Суждения не должны повторяться, т.е. одному суждению соответствует только одна фигура.

Результаты данного этапа показали достаточно высокую вероятность совпадения, а именно: 89% $\pm 0,3$.

На втором этапе для исследования были выделены восемь жизненно важных личностных понятий, отражающих личностное мировосприятие и миропонимание восьми условных сфер человеческой жизни:

- понятие «Я»;
- понятие «Ты» (все другие люди);
- понятие «Семья» (символ защиты в социуме и в жизни);
- понятие «Работа» (карьера, обучение, как этап карьеры);
- понятие „Материальные средства” (деньги, необходимые Вам для пропитания и существования себя и зависимых от Вас близких);
- понятие «Дети» (имеющиеся или свои в перспективе);
- понятие «Изменения в жизни» (творчество, внешние и личностные перемены);
- понятие «Обязательства» (дисциплина, работа в жестких, принуждающих условиях).

Участники оценивали свои личностные представления в восьми сферах жизни путем выбора предпочтений из заявленных восьми фигур, расположенных в случайном порядке. При этом повторение одной и той же фигуры исключалось.

Инструкция тестирования. Перед Вами – два листа. Вначале возьми-

те тот лист, где напечатан текст. В нем представлено описание восьми условных сфер человеческой жизни, внимательно их прочитайте, чтобы понять разницу между ними. Затем возьмите другой лист, где изображено восемь фигур. Отметьте, какая из фигур, соответствует, на Ваш взгляд, той или иной сфере жизни, при этом каждой сфере соответствует только одна фигура. Повторение любой фигуры не допускается. Сделайте это быстро, без долгих размышлений, и внимательно.

После тестирования с каждым из участников проводилось индивидуальное собеседование, в ходе которого уточнялось его видение по каждому пункту. Участникам предлагалась вольная расширенная трактовка результатов с учетом семантического восприятия сфер жизни и интеллектуального развития каждого индивида. В качестве примера приводим возможные трактовки понятия «Я».

«Точка»: можно точно сказать, что Вы ощущаете себя немного «чужим», «песчинкой» в этом большом мире и пребываете на некоторой дистанции от людей; кроме того, вероятно, на сегодня Вы либо познали все, либо практически не реализовали себя так, как могли бы.

«Тире»: можно сказать, Вы спокойны и уравновешены в отношениях с людьми, жизнь течет размеренно, порой даже неторопливо.

«Молния»: можно сказать, Вы энергичны, активны и с вызовом преодолеваете препятствия; иногда при этом испытываете здоровую злость, Вы с умом управляете собой и жизнью. Возможный вариант: Вы достаточно резкий человек; жизнь складывается у Вас часто неожиданно, Вас то и дело подстерегает череда сюрпризов, то неприятных, то приятных; Вы всегда стремитесь к свободе; иногда на Вас нисходит прозрение, когда Вы видите ситуацию гораздо глубже остальных.

«Волнистая линия»: можно сказать, Вы очень любопытный и контактный с другими человек, живой, легкий «на подъем», сведущий в разных областях жизни.

«Квадрат»: можно сказать, Вы считаете себя сверхнадежным человеком, Вы твердо и упрямо отстаиваете свои позиции; не поддаетесь давлению, Вы расчетливы и очень планомерны, не любите резких «потрясений», круг Ваших друзей давно четко определен.

«Круг»: можно сказать, Вы одинаково хорошо ощущаете себя и в обществе, и в одиночестве, Вы практически ни с кем не конфликтуете, у Вас нет серьезных внутренних противоречий, Вы нравитесь сами себе; скорее всего, на сегодня Вы практически счастливы.

«Прямой угол»: Вы либо очень мягкий, либо очень жесткий человек, но, независимо от того, какой Вы, жизнь очень давит на Вас, заставляя либо подчиниться, либо бунтовать. В любом случае, это больно.

«Клякса»: можно сказать, в душе Вы мягки, мечтательны, любите фантазировать; в Вас одновременно сочетаются детская наивность и мудрость, Вы все время устремлены в своих мыслях в счастливое будущее, Вам интересна человеческая психология, хотя нередко выясняется, что люди оказываются гораздо хуже, чем Вы о них думали. Возможный вариант: Вы часто пассивно следуете за другими, обычно подчиняетесь, а не руководите.

Каждому участнику предлагалось графически оценить степень правильности трактовок на визуальной аналоговой шкале. Визуальная аналоговая шкала (линейная интерпретация метода Ч.Осгуда) была представлена стандартным вертикальным отрезком длиной 10 см, разбитым на сантиметры; верхний полюс ассоциирован со 100% совпадением сказанного экспериментатором, нижний полюс – 0% совпадения сказанного.

Полученные по всем аналоговым шкалам оценки были подвергнуты статистическому анализу. Результаты статистического анализа сведены в таблицу.

Таблица 1

Данные статистической обработки оценок по визуальным аналоговым шкалам.

Количество участников	68
Количество оценок	$n = 9 \times 68 = 612$
Средний показатель, %	86,25
Стандартное отклонение	8,7
Средняя ошибка	0,35

Полученные результаты свидетельствуют о достаточно высокой объективности разработанного теста. Следует отметить, что данные результаты получены в ходе межличностного общения автора с каждым из участников эксперимента, поэтому на результат, безусловно, повлияли такие субъективные факторы, как личность экспериментатора, так и его знания и опыт в области психологии и области эзотерики (нумерологии и астрологии). В руках иных исследователей статистические показатели может оказаться существенно иными. Впрочем, сама процедура тестирования интригует его участников, создавая прекрасную почву для атмосферы доверия и искреннего диалога. Уместно отметить, что нередко случались диаметрально несовпадения оценок. Отдельные наблюдения указывают, что данный факт можно расценить, как расхождение между рациональным осознанием (чаще интроецированным) и подсознанием.

Таким образом, данный тест, безусловно, нуждается в дальнейшей разработке для уточнения выходных параметров интерпретаций и трактовок

по кожному показателю.

Выводы и предложения.

Предлагаемый проективный, на основе выбора предпочтений, экспресс-тест «мировосприятие личности» дает достаточно объективную, особенно в сравнении с иными проективными методиками, картину мировосприятия личности. Проведенные исследования свидетельствуют о безусловной перспективности дальнейших разработок в намеченном направлении.

ТЕОРЕТИЧНА СКЛАДОВА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Стешенко П.О., Гринь Л.В., Русанов О.І., Решетняк О.М., Любушина О.В.

Харківський національний технічний університет
сільського господарства імені П.Василенка

Сучасні спеціалісти приділяють важливе місце в учбово-виховній роботі та відводять технічним засобам значність в методах спортивної підготовки. Технічні засоби все більш відповідають специфіці педагогічних та управлінських можливостей особливо в спортивних видах боротьби.

Поняття „Технічні засоби навчання (ТЗН)” об’єднує групу пристроїв, приладів, пристосувань, якими користуються педагоги – тренери, студенти та самі спортсмени для зворотного зв’язку та підвищення ефективності навчально-виховного та тренувального процесу.

Класифікацію ТЗН в практиці фізичного виховання та спорту можна представити в

Способи отримання та передачі інформації

Способи керування системою інформації теоретичних та практичних знань та вмінь.

способи передачі інформації про спортивні якості, вміння та навички.

способи індивідуального зрізу даних для складання програми самовдосконалення на визначений період часу.

Засоби передачі учбової інформації можуть бути і засоби різного роду ресурсів, діафільмів, слайдів, пересувні та стаціонарні кіноустановки, магнітофони, апаратура магнітні відеозаписи та інше.

В системі теоретичних знань тренажерні комп’ютерні пристрої, котрі дозволяють доступно та швидко передавати необхідну інформацію частинами, главами, в цілому, контролювати темп та якість засвоєння матеріалу, а також об’єктивно оцінювати придбані знання.

У спорті за допомогою ТЗН тренер створює умови для ефективного сприйняття студентами по розділам чи в цілому. Окрім того, ТЗН допомагає

студентам вірно поставити пізнавальне завдання, виявити біохімічні параметри кожного руху. Вони також дозволяють оптимізувати обмін інформації між тренером та спортсменом.

У ході навчання та спортивних тренувань за допомогою ТЗН можна більш успішно забезпечити управління формування спеціальних рухомих вмінь та навиків.

Тренажер (від англ. train – виховувати, навчати, тренувати) – це пристрій чи застосування яке допомагає моделювати ті чи інші умови майбутньої реальної рухомої діяльності студентів.

Тренажери класифікуються:

по призначенню (для розвитку певних рухомих здібностей, якості та навиків);

по направленості (для освоєння малюнку рухів);

по характеру інформаційного обміну (зворотнім зв'язком, з використанням звукових і других каналів зв'язку

Тренажери дозволяють вдосконалювати різноманітні ситуації та умови руху. В основі їх конструкції можуть бути покладені різні механічні, електричні, логічні чи інформаційні процеси.

Сутність педагогічного процесу у вільній боротьбі полягає у тому що теоретичні та практичні завдання можуть бути виконані (на основі визначеного теоретичного і методичного рівня) пізнавальною та рухомою діяльністю спортсменів, що забезпечується правильною постановкою навчання та використання спеціальних ТЗН. Рухомі завдання пред'являються студентам у вигляді різноманітних біомеханічних ігрових моделей і цільових педагогічних програм.

Застосування ТЗН дозволяє ефективно погоджувати всі зв'язки педагогічного процесу, починаючи від сприйняття об'єкта навчання, його осмислення, запам'ятовування рухомих уявлень та застосування закріпленням вдосконаленням знань, вмінь, навиків та застосування їх в спортивній діяльності. ТЗН у фізичному вихованні та спорті допомагають більш успішно реалізувати освітню, розвиваючу та виховуючу функції навчання.

Навчання з широким застосуванням технічних засобів навчання реалізує всі основні дидактичні принципи: науковість та доступність; зв'язок теорії з практикою, систематичність та послідовність, поєднання наочності з розвитком абстрактного мислення, міцності засвоєння знань, індивідуальний підхід при навчанні.

Практичний досвід використання ТЗН (включаючи комп'ютер) дозволяє виділити деякі педагогічні принципи, котрими слід керуватися при розподіленні функцій управління в спортивних тренуваннях

принцип індивідуалізації необхідності можливостей тренера – педаго-

га у використанні технічних засобів управління навчанням;

принцип пізнавальної активності – тренера і спортсмена до оволодіння новими знаннями, освоєння нових пристроїв, приладів, винаходів, творчого підходу до свого обов'язку, роботи;

принцип системного функціонування передбачає оцінювати якість роботи тренера та ТЗН не диференційованню, а в системному, цілісному єдності, по загальним показникам;

принцип комплектації функції використання ТЗН повинно певним чином доповнити чи резервувати можливості тренера .

Перераховані (неповні) принципи як складова частина загальних дидактичних принципів сучасної педагогіки дозволяє більш конкретно та ефективно їх реалізувати. Цим самим ТЗН дозволяють значно підвищити якість управління - тренера та виховним процесом.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Сычев Борис Васильевич, к.п.н., доцент

Харьковский национальный автомобильно–дорожный университет

Постановка проблемы. Подготовка футболистов высокого класса достаточно длительна и необычайно сложна, а поиск путей оптимизации учебно–тренировочного процесса является самой актуальной задачей современной теории и методики тренировки. Немаловажную роль при подготовке мастеров футбола играют научно – обоснованные критерии оценки их соревновательной деятельности, моделирование которых во многих случаях связано с цифровыми характеристиками, составленными на основе математических эталонов. Количественный анализ игры позволяет объективно оценить ее качество, которое может быть высоким, даже если игра проиграна.

В данной статье делается анализ технико–тактических показателей ведущих команд в играх чемпионата Европы (Португалия, 2004 г.), мира (Германия, 2006 г.) и команды высшей лиги чемпионата Украины «Металлист» (Харьков) в сезоне 2006-2007 гг.

Анализировались командные ТТД, включающие:

Удары по воротам.

Коэффициент результативности (отношение забитых голов к количеству ударов по воротам - %).

Коэффициент практической эффективности.

Передачи мяча.

Стандартные положения (количество голов, забитых со стандартных

положений от общего числа голов - %).

Задачи исследования:

Проанализировать количественные и качественные командные технико– тактические действия.

Определить модельные показатели сильнейших команд по различным аспектам технико–тактической подготовленности.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников по интересующей проблеме, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Результаты исследований. Количество ударов по воротам – один из важнейших показателей атакующего потенциала команды. В то же время следует отметить, что не всегда имеется достоверная связь между этим показателем и конечным результатом матча или целого турнира. Чемпион Европы в Португалии (2004 г.) сборная команда Греции, забившая 7 мячей (по забитым мячам – 7-е место), по количеству ударов по воротам в среднем за игру имела самый низкий показатель из 8 команд (7,8). Лучший показатель имела команда Португалии (18,8) – серебряный призер чемпионата, команда Чехии (17,4) – бронзовый призер.

На XVI чемпионате мира во Франции (1998 г.) самый высокий показатель (17,7) имела команда Голландии (4-е место), а чемпионы мира – команда Франции (17,3), у бразильцев (2-е место) -12,1; хорватов (3-е место) 13,7.

Аналогичная картина была и на XVIII чемпионате мира в Германии (2006 г.). Лучший показатель (16,1) имела команда Германии – бронзовый призер чемпионата, Португалия (14,2) – 4-е место, Бразилия (13,6) – 6-е место. Чемпионы мира итальянцы по данному показателю (11,8) заняли только 5-е место, но высокое исполнительское мастерство игроков в завершающей стадии атак предопределило их успех в чемпионате.

Коэффициент результативности. Самый высокий показатель КР имеет команда Аргентины (20,7), бразильцы – на 2-м месте (14,7), чемпионы мира итальянцы – только на 3-м месте (14,4).

Передачи мяча. Наибольшее количество передач (средний показатель за одну игру) в играх чемпионата Европы (Португалия, 2004 г.) выполнила команда Франции – 582, занявшая 7-е место; Дания – 574, Португалия – 541, Голландия – 533. Чемпионы Европы – команда Греции имеет самый низкий показатель из восьми команд – 388. По точности исполнения передач футболисты Греции также имеют аналогичный показатель (брак при выполнении передач – 33%). Лучший показатель у команды Франции (20%). Анализ передач мяча показал, что по количеству и качеству их исполнения команда Франции была лучшей, но этого оказалось недостаточно для достижения высокого результата.

Стандартные положения. На чемпионате Европы (Португалия, 2004 г.) лучший показатель по реализации стандартных положений имела команда Франции (71,4%) – забито 5 мячей из 7; команда Греции со стандартных положений забила 4 мяча из 7 (57,1%). При модельных показателях результативности (30-40%) при выполнении стандартных положений чемпионы мира 2006 г. - команда Италии имеет самый высокий показатель : забито 5 (41,6%) мячей из 12, из которых 1 – со штрафного удара, 1 – с 11-м штрафного удара и 3 – при выполнении угловых ударов.

Выводы.

1. Игры чемпионатов Европы и мира позволили определить модельные показатели командных технико-тактических действий:

- количество ударов по воротам (15-18),
- количество эффективных атак (35-40),
- коэффициент практической эффективности (4,5-6),
- коэффициент результативности (10-15),
- передачи мяча: всего (брак, %) – 450-550 (< 15%),
- передачи мяча вперёд (брак, %) – 300-400 (< 20%).

2. Анализируя игру команды «Металлист» (Харьков) в чемпионате Украины в 15 играх в г. Харькове в сезоне 2006-2007 гг. следует отметить:

- по количеству ударов по воротам команда «Металлист» имела средний показатель за игру (13,2), количество эффективных атак – (28,4), коэффициент практической эффективности – (4,67), коэффициент результативности – (11,1), общее количество передач мяча – 359 (брак 28,4%), передачи вперёд – 234 (брак 38,8%). Со стандартных положений всего забито 9 (47,3%) мячей из 19. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что модельным показателям команд высокого класса соответствуют только коэффициент практической эффективности, коэффициент результативности и стандартные положения. Не соответствуют модельным показателям количество ударов по воротам, количество эффективных атак и передач мяча.

Литература.

1. Лобановский В.В. Я меняюсь вместе с этим миром (о тенденциях развития современного футбола). Футбол от «СЭ», 1997, №46.
2. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. Киев, «Здоров'я», 1988. – С.8-9.
3. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М., ФиС, 1975.- С. 105-106.
4. Слезевский Д., Ксенда Е. Как атакуют лучшие команды мира. Спорт за рубежом. 1983, №4. – С. 12-14.
5. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления высококвалифицированных футболистов. Автореф. дисс.-доктор пед.наук: М., 1996. – 44 с.
6. Шамардин В.Н., Савченко В.Г. Футбол. Учебное пособие. Днепропетровськ. «Пороги», 1997. – С. 196-199.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В ФУТБОЛЕ

Сычѳв Борис Васильевич, к.п.н., доцент

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Футбол – один из самых популярных видов спорта на нашей планете. Великолепная техника в исполнении мастеров высокого класса собирает на трибуны и притягивает к телеэкранам миллионы зрителей, но всё равно кульминацией в футболе всегда были, есть и будут голы, которые забиваются как непосредственно в игре, так и со стандартных положений.

Стандартные положения (штрафные и свободные, угловые, 11-м штрафные удары, вбрасывание мяча из-за боковой линии, удары от ворот, начальный удар, спорный мяч) занимают существенную роль в тактической подготовке команд. Практика показывает, что команды высокого класса после розыгрыша стандартных положений забивают около 40 % голов. Голы, забитые со стандартных положений, часто становятся решающими в играх.

1. В финале чемпионата мира во Франции (1998 г.) в игре Франция - Бразилия (3:0) два гола из трёх забиты Зиданом после подач мяча с угловых ударов.
2. В финале Лиги чемпионов (1998-1999 гг.) в игре «Манчестер Юнайтед» - «Бавария» (2:1) все три мяча забиты со стандартных положений: два после подач мяча с угловых («Манчестер Юнайтед») и один со штрафного, прекрасно выполненного игроком «Баварии» Баслером.
3. В финале Лиги чемпионов (1999-2000 гг.) в игре «Реал» - «Валенсия» (3:0) два мяча из трёх также забиты со стандартных положений (удар со штрафного и при вбрасывании мяча из аута).
4. В финале Лиги чемпионов (2000-2001 гг.) в игре «Бавария» - «Валенсия» (6:5) - счёт в основное время (1:1) - оба мяча были забиты с 11-метровых штрафных ударов.
5. В финале чемпионата Европы (Португалия, 2004 г.) в игре Португалия – Греция единственный гол футболисты Греции забили после подачи углового удара.

В финале Лиги чемпионов 2006-2007 гг. в игре «Милан» - «Ливерпуль» (2:1) два мяча из трёх были забиты со стандартных положений: «Милан» - со штрафного удара, «Ливерпуль» - после

Результаты педагогических наблюдений автора позволили проанализировать эффективность выполнения стандартных положений команды «Металлист» (Харьков) в чемпионатах Украины 2005-2007 гг. Следует отметить, что по количеству голов, забитых со стандартных положений команда «Металлист» (Харьков) находится на уровне модельных показателей: (45,7%)

мячей забито в сезоне 2005-2006 гг. и (52,5%) в 2006-2007 гг. (Таблицы 1, 3). Следует отметить, что в команде «Металлист» значительная часть времени в учебно-тренировочном процессе отводится технико-тактическим комбинациям при выполнении штрафных и угловых ударов. При выполнении штрафных часто используются комбинации между двумя или тремя игроками:

При выполнении штрафных ударов в центральной зоне перед штрафной площадью наиболее эффективными являются «кручёные» удары в обход стенки и над стенкою, далее розыгрыш мяча, в котором принимает участие, как правило, 2 или 3 игрока.

В зонах между штрафной и боковой линией поля наиболее эффективными являются комбинации с подачей мяча в штрафную площадь на партнёров, принимающих участие в завершающей фазе атаки.

При выполнении угловых ударов наиболее эффективными являются подачи в зону между площадью ворот и 11- метровой отметкой.

В каждой команде необходимо готовить мастеров высокого класса – специалистов по выполнению стандартных положений.

Таблица 1

Показатели соревновательной деятельности команды «Металлист» (Харьков) в чемпионате Украины 2005-2006гг.

Количество игр		Голы	В игре	Стандартные положения			
				Всего (%)	Штрафные	Угловые	11 м
За сезон	30	35	19	16 (45,7)	5	7	4
В гостях	15	15	11	4 (11,4)	2	1	1
Дома	15	20	8	12 (34,3)	3	6	3

Таблица 2

Голы, пропущенные командой «Металлист» (Харьков) в сезоне 2005-2006 гг.

Количество игр		Голы	В игре	Стандартные положения			
				Всего (%)	Штрафные	Угловые	11 м
За сезон	30	42	29	13 (30,9)	6	3	4
В гостях	15	22	15	7 (16,7)	2	2	3
Дома	15	20	14	6 (14,2)	4	1	1

Анализ статистических данных позволяет сделать следующие выводы: Команда «Металлист» имеет низкий показатель результативности (в

среднем за игру – 1,16). У лидеров показатели соответственно: «Шахтёр» (Донецк) – 2,13; «Динамо» (Киев) – 2,26

Положительный момент – высокий процент (45,7) голов, забитых со стандартных положений (забито 16 мячей из 35):

4 – с 11-метровых штрафных ударов реализовал Джакобия;

7 - с угловых ударов реализовали: Мрдакович – 2, Кучер – 1, Валяев - 1, Варламов - - 1, Слюсар – 1, Бабич – 1;

5 – со штрафных реализовали: Бордиян – 1, Кучер – 1, Ганчаржик – 1, Фомин – 1, Слюсар - 1.

3.Играя на выезде команда «Металлист» забила 15 мячей из 35, а пропустила 22 из 42, из которых 7 – со стандартных положений. Всего со стандартных положений команда «Металлист» пропустила 13 мячей.

Показатели соревновательной деятельности команды «Металлист» (Харьков) в чемпионате Украины 2006-2007гг.

Таблица 3

Голы, забитые командой «Металлист» (Харьков) в сезоне 2006-2007 гг.

Количество игр		Голы	В игре	Стандартные положения				
				Всего (%)	Штрафные	Угловые	11 м	Аут
За сезон	30	40	19	21(52,5)	11	5	4	1
Дома	15	22	13	9(22,5)	4	2	2	1
В гостях	15	18	6	12(30,0)	7	3	2	

Таблица 4

Голы, пропущенные командой «Металлист» (Харьков) в сезоне 2006-2007 гг.

Количество игр		Голы	В игре	Стандартные положения				
				Всего (%)	Штрафные	Угловые	11 м	Аут
За сезон	30	20	15	5(25,0)	3	1	1	
Дома	15	6	4	2(10,0)	1	1		
В гостях	15	14	11	3(15,0)	2		1	

Анализ статистических данных позволяет сделать следующие выводы:
Показатель результативности команды «Металлист» (Харьков) в среднем за игру- 1,37 , «Динамо» (Киев) – 2,23 , «Шахтёр» (Донецк) – 1,9.

Положительный момент – высокий процент (52,5) голов, забитых со стандартных положений (забито 21 мяч из 40):

4 – с 11-метровых штрафных ударов реализовал Рыкун А.;

5 - с угловых ударов реализовали: Слюсар В. – 2, Диденко А. - 1, Фомин Р. - 1, Папа Г. – 1;

11 – со штрафных реализовали: Бабич А. – 4, Ганчаржик С. – 3, Девич М. – 2, Антонов А. – 1, Давыдов С.- 1.

1 – после вбрасывания мяча из аута реализовал Диденко А.

3. Играя на выезде команда «Металлист» забила 18 мячей из 40, а пропустила 14 из 20, из которых 3 – со стандартных положений. Всего со стандартных положений команда «Металлист» пропустила 5 мячей.

ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Темченко Владимир Александрович, мастер спорта, заведующий кафедрой,

кафедра физического воспитания и спорта,

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Сегодня актуальной задачей для преподавателей физического воспитания является формирование у студентов ценностного отношения к физической культуре и спорту. Успешное решение этой задачи возможно при условии сформированной позитивной мотивации студентов к систематическому физическому самосовершенствованию средствами физической культуры и спорта.

В настоящее время в высших учебных заведениях Украины успешно используется организация занятий по физическому воспитанию в группах по видам спорта по выбору самих студентов. Определение того или иного вида спорта, которое сознательно осуществляет студент, является началом осмысленного выбора форм двигательной активности, удовлетворяющих индивидуальным физическим и психологическим потребностям.

Процесс организации занятий групп по видам спорта по выбору должен быть хорошо спланированным и продуманным. Одним из основных моментов здесь является определение самих видов спорта, по которым могут быть организованы занятия. При этом следует учитывать популярность вида спорта среди студентов, которое определяется путем анкетного опроса, возможности и состояние спортивных сооружений, которыми располагает высшее учебное заведение, а также наличие специалистов по видам спорта в преподавательском составе кафедры физического воспитания [3,4].

Как показала практика, при организации занятий по физическому воспитанию в группах по видам спорта, целесообразно формировать циклы двигательной активности, что упрощает организационно-управленческое и

методическое обеспечение работы. Наряду с самыми массовыми и популярными циклами игровых видов спорта и циклом фитнеса практически в каждом высшем учебном заведении можно сформировать цикл единоборств.

Единоборства имеют древнюю первооснову. Они являются проявлением внутривидовой борьбы – древней как само человечество и характерной для него. Физические и психологические упражнения, применяемые для подготовки к противоборству с противником, притягательны для студентов и весьма эффективны, по сути. Одним из факторов, стимулирующих интерес к единоборствам, является освоение арсенала умений и навыков, которые обеспечивают личную безопасность в различных жизненных ситуациях. Использование упражнений на развитие координации и элементов акробатики в процессе подготовки при занятиях единоборствами также привлекает студентов к данным видам двигательной активности [2].

Для теоретических знаний студентов представляют интерес философские категории формы и содержания единоборств. В форме единоборств обращает на себя внимание многообразие их видов, неполнота правил, взаимосвязь с образом жизни, климатическими условиями, верованиями, средствами единоборств, наличие телесного или условного контакта между соперниками [1].

Виды спорта, входящие в цикл единоборств, позволяют на учебно-тренировочных занятиях обеспечить в достаточной степени не только необходимый объем двигательной активности, но и развитие силы, скоростных качеств, общей и специальной выносливости, развивают координацию и гибкость, являясь универсальным средством физического развития студентов.

При организации учебного процесса по физическому воспитанию в группах по видам спорта в Харьковском национальном университете имени В.Н.Каразина в цикл единоборств вошли специализации по боксу, борьбе вольной, борьбе самбо, таеквон-до и фехтованию. Причем организация цикла единоборств была обусловлена интересом студентов к видам спорта, входящим в этот цикл. В результате анкетного опроса студентов, проведенного перед реорганизацией учебного процесса по физическому воспитанию в сентябре 2005 года, единоборствами изъявили желание заниматься 13,5% из опрошенных студентов.

Годом позже в цикл единоборств была включена ещё одна специализация – самозащита. Отсутствие специализации по борьбе вольной в 2007-2008 учебном году связано не с отсутствием интереса студентов к этой специализации, а с увольнением специалиста по этому виду спорта. Результаты выбора студентами университета занятий в учебных группах цикла единоборств за три учебных года приведены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительные результаты распределения студентов в учебные группы цикла единоборств

№№	Вид спорта	Количество студентов		
		2005-06 уч. год	2006-07 уч. год	2007-08 уч.год
1	Бокс	98	171	173
2	Борьба вольная	111	101	-
3	Борьба самбо	70	26	31
4	Самозащита	-	81	78
5	Таеквон-до	71	135	130
6	Фехтование	53	102	112
	ВСЕГО	403	616	524

Проведенный анализ позволяет сделать следующий вывод:

- форма организации занятий по физическому воспитанию в группах по видам спорта является для студентов более приемлемой в сравнении с традиционным подходом к проведению этой работы;

- студенты проявляют устойчивый интерес к занятиям в группах по видам спорта, относящимся к циклу единоборств, и определяют оздоровительную направленность занятий как приоритетную;

- использование средств и методов единоборств для оздоровления студентов повышает эффективность занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Литература

1. Лабский В.М., Любиев А.И., Юшко А.В. Образовательные аспекты формы и содержания единоборств в вузе // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С.137-139.
2. Литвиненко А.Н. Синергетический подход к организации физического воспитания студентов средствами спортивных единоборств // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С.152-155.
3. Темченко В.А. Организация занятий по физическому воспитанию в Харьковском национальном университете имени В.Н.Каразина // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Матеріали V міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2007 р.: У 3-х т./ За ред. проф. М.С.Гончаренко – Харків: 2007. – Т.3. – С.194-198.
4. Темченко В. Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів/ За заг. ред. Р.Р.Сіренко – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – С.103-106.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ

Ткачева Татьяна Викторовна, доцент

Бортникова Галина Николаевна, доцент

Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Аннотация: в данной статье говорится о необходимости психологической работы со студентами как занимающихся в основной группе, так и в специально-медицинской.

Ключевые слова: психология, студент, преподаватель, занятия, физическая культура.

В сфере науки и духовных традиций человечества общеизвестна связь телесного и психологического и их взаимовлияние. Частный вопрос о психологической работе на занятиях физической культуры вытекает из культурно-исторического и естественнонаучного подходов к взаимоотношению тела и психики, а точнее тела и души, духа.

Эффективность любой деятельности во многом зависит от позитивной мотивации (желания), умения управлять собой, взаимодействовать с людьми. Данные психологические качества необходимы для того, чтобы занятия физической культурой достигали своей цели- сохраняли, укрепляли здоровье студента, предупреждали его заболевания, психические зависимости, развивая его физически, психически для личной, семейной, профессиональной, духовной жизни и счастья.

Занятия физической культурой в вузе, в том числе в Сибирском государственном аэрокосмическом университете (СибГАУ), дают студенту уникальную возможность два раза в неделю, в течение трех-четырех лет совершенствоваться психологически у своего преподавателя кафедры физического воспитания или кафедры теории физической культуры и здоровья. Преподаватели физкультуры СибГАУ при поддержке кафедры теории физической культуры и здоровья имеют возможность осуществлять полноценное, непрерывное, долгосрочное психофизическое воспитание студента, группы, курса, факультета, университетского студенческого сообщества. Кроме условий времени- у факультета физической культуры есть условия места- возможности помещений, включая их размеры, наличие оборудования, бассейна, саун, занятия на свежем воздухе.

Все эти возможности могут полноценно развернуться в трех основных видах деятельности - игре, учебе, труде. Некоторые медицинские ограничения, свойственные специальной медицинской группе, либо наличие других целей, присущих спортивным специализациям не будут отвлекать

студентов от психофизических занятий в основной группе.

Традиционное обучение психологов и психотерапевтов предполагает двадцатилетний комплекс (и далее до пенсии), включающий базовое образование, участие в консультациях и семинарах-тренингах у мастеров-профессионалов, терапию своей личности у мастера, и т.д. Преподаватель физкультуры, прибегая к психологическим подходам, должен знать этот контекст, ответственно и трепетно относиться к своим попыткам психологической работы, использовать и развивать свои человеческие, народные, профессионально-педагогические знания и способности:

- не делать другим что-либо, чего не хочешь, чтобы делали тебе;
- объяснять студентам, что он с ними хочет делать и договариваться только при их согласии работы с ними;
- быть открытым, искренним, уравновешенным, доброжелательным;
- быть чутким, тактичным, не спешить, «торопиться медленно»;
- не допускать грубость, немотивированное повышение голоса, перенос своих проблем на студентов (включая неосознанные действия). Учиться быть осознанным, уметь вызывать и получать искреннюю обратную связь от студентов;
- не допускать использования их тайн, открытости в своих интересах, не связанных с занятиями;
- используя профессиональную литературу, аудио, видеоматериалы, в первую очередь, постоянно повышать квалификацию у профессионалов психологов, психотерапевтов, которым доверяешь;
- использовать естественную природную среду, включая доступные выходы в разные сезоны года на берег Енисея;
- вспоминать через личную и родовую память и использовать народную мудрость.

Без учета того, с кем вы занимаетесь, нельзя рассчитывать на полный успех. Преподавателю важно знать, что в группе могут быть как студенты, требующие индивидуального психолого-педагогического подхода, так как встречаются отдельные случаи психических заболеваний. Преподаватель не имеет ни морального, ни юридического права выставлять диагноз. Действия преподавателя в случаях, когда студент ведет себя неадекватно, нужно срочно, по возможности незаметно, обратиться к медицинским работникам, особенно, если есть опасность для самого человека или окружающих. Не стоит переубеждать, спорить в таких случаях. Необходимо действовать спокойно, согласно обстановке.

Все действия педагога, ведущего группу, в то же время живущего здесь и сейчас в группе вместе со студентами подчинены цели совместного личностного и духовного роста.

Заготовленные из опыта участия в группах, из литературы, самостоятельно разработанные упражнения, экспромт во время занятия, тема занятия, состав и сегодняшнее состояние участников и педагога - все это создает групповую динамику. В групповой динамике есть стадии установления контакта, доверия, постановка задач и норм группы (конфиденциальность, открытость, взаимопомощь, правило «говорит один» и другое). Напряжения при движении к непривычному, более продуктивному состоянию сознания, стадия сплочения для решения совместных задач, их решение (в той или иной мере), спада напряжения и настройки на будущие занятия.

Выделим упражнения и действия, направленные на установление контакта и доверия, затем - на снятие напряжения и завершение занятия:

- первое, о чем важно позаботиться - это собственный настрой на работу. Ведь, если преподавателю интересна психологическая работа, прежде всего, с самим собой, то соответственно будет интересна психология студентов и содержание работы;

- второе - это организация пространства. Так, столы нужны редко - они только разделяют.

Желательно, чтобы все были на одном уровне для эффективности общения, например: сидели вместе с преподавателем или находились в положении стоя также с преподавателем. Для разговора и физических упражнений хорошо нахождение в кругу.

Что касается гибкости преподавателя и умения создавать психологический контакт, то здесь полезен образ американского психотерапевта Милтона Эринсона: «Надо встретить клиента там, где он находится». Здесь имеется в виду учет и использование вербальных и невербальных (словесных и несловесных) проявлений - жесты, мимика, поза, интонация, тембр, громкость голоса, состояние человека.

Литература:

1. Карвасарский Б.Д. Психологическая энциклопедия /Б.Д.Карвасарский-СПб: Санкт-Петербург,1999г.
2. Козлов В. Истоки осознания: интенсивные интегративные психотехнологии /В.Козлов - Минск,1995г.
3. Крюкова М.А. Экстренная психологическая помощь: практ. пособие /М.А.Крюкова,- Т.И.Никитина,Ю.С.Сергеева-М.: ЭНАС,2001г.
4. Ашукин Г.Крылатые слова/Г.Ашукин-М.: Худож.лит.1966г.
5. Черноситов С. Социальная медицина С.Черноситов-Екатеринбург:Изд-во «Академический проект»,2003г.
6. Шабелькисов В.К. Психология души /В.К.Шабелькисов-М.:Академия,2003г
7. Большая медицинская энциклопедия.-М.: Сов.энцикл. 1978г.
8. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика/И.Г.Малкина-Пых-М.: ЭКСМО-пресс, 2003.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПРОГРАММЕ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛУ

Усова Т.Е.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Повышение интереса к игре в волейбол объясняется не только доступностью вида, не только высокой эмоциональностью, но и безусловным увеличением внимания к нему средств массовой информации. Возможность смотреть по телевизионным каналам соревнования мирового масштаба рождает желание приобщиться к этому виду спорта у большого числа молодых людей, которые, по тем или иным причинам, не смогли заняться волейболом в более раннем возрасте.

Предоставив возможность освоения игрового вида студентам 17—19-ти лет, Высшая школа частично решает важнейшую оздоровительную задачу: молодые люди остаются верны своему выбору не только три регламентированных зачетом года, но многие годы, поскольку только на второй-третий год обучения начинают чувствовать и понимать суть и интерес игры.

Несмотря на кажущуюся простоту игры, волейбол отличается сложной техникой. Сложность, в первую очередь, заключается в том, что все технические приемы выполняются при очень кратковременном прикосновении рук к мячу. К тому же приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Поэтому высокая степень владения игровыми навыками может быть достигнута только при планомерном длительном и квалифицированном обучении, начиная с детского возраста. Учитывая, что время подготовки студентов ограничивается тремя обязательными годами занятий физическим воспитанием, перед тренером-преподавателем стоит сложная задача ускоренного обучения сложнокоординационным движениям.

Ставя перед собой задачу обучения 17-19-летних студентов волейболу, преподаватель сталкивается с проблемой, когда наиболее благоприятные возрастные периоды для формирования необходимых волейболисту качеств уже пропущены. Поэтому обучение спортивной технике новичков старшего возраста и взрослых проходит менее успешно, чем школьников.

При обучении волейболу взрослых людей достаточно сложными для усвоения являются упражнения, направленные на своевременное и непринужденное перемещение игрока по площадке в поисках необходимой точки соприкосновения с мячом. В этом случае внимание игрока настолько сосредоточено на мяче, что выполнение им необходимых перемещений по площадке происходит со значительным опозданием.

Опытные волейболисты знают, насколько уверенней и качественней выполняется технический прием, когда игрок, намеревающийся коснуться мяча, говорит «я». Этому обычно учат начинающих детей-волейболистов в основном, чтобы предупредить возможность столкновения и травмы. Обучение студентов таким формам подготовки к выполнению технических действий требует особого внимания со стороны преподавателя. В таких случаях рекомендуется выполнять специальные упражнения. Например, при обучении перемещению игрока в плоскость полета мяча хорошие результаты дают подводящие упражнения - группа, перемещаясь и имитируя движение приема снизу по зрительному сигналу тренера, проговаривает направление перемещения. Например: «вправо-прием!», «влево-прием!».

Среди других примеров выполнения подобных упражнений можно назвать следующие. Например, распространенная ошибка в приеме мяча среди начинающих – высокая постановка рук и, соответственно, недостаточно низкая стойка. Чтобы прием был более устойчивым, руки, в момент встречи с мячом, должны быть максимально приближены к площадке. Для того, чтобы игроки могли осознанно отнестись к этому техническому приему обучающийся выполняет упражнения в нижней передаче у стены. При этом студент оценивает вслух крайнее верхнее положение своих рук в один балл, среднее в два и максимально низкое по отношению к площадке - в три балла. Игрок, самостоятельно вслух оценивая положение рук в момент отскока от них мяча, стремится получить максимальный балл. Практика показывает, что в результате такого подхода правильный навык формируется намного быстрее и устойчивей, чем при обычном исправлении ошибки – многократном напоминании тренера.

Обучив новичков (с обязательным проговариванием) перемещению в нужном направлении и выполнению упражнений у стены, наступает момент, когда можно объединять обе задачи в одну. Выполняя упражнения в парах, набрасывая мяч чуть влево-вправо, можно требовать проговаривания направления перемещения и оценки высоты постановки рук в момент касания мяча. Практически за несколько недель занятий новички приобретают довольно раскованную технику, весьма похожую на волейбол, в то время, как при обычной методике обучения на это уходят многие месяцы.

Литература

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. ред. М.Фидлер. М., «Физкультура и спорт», 1972.
2. Лунд Мортен. «Внутренний лыжник» встречается со скептиком. М., ФИС, 1979.

АНАЛИЗ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОШИБОК В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Фиринова Раиса Павловна, ст. преподаватель
Олейник Екатерина Григорьевна, доцент
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Обучение игрока в настольный теннис идет по трем направлениям – обучение передвижениям, технике игры и тактике игры. Успех спортсмена зависит от уровня овладения всеми тремя компонентами. Все составляющие равнозначны для достижения успеха в игре, но при анализе ошибок выявляется их соподчиненность. То есть ошибка в передвижении однозначно снижает результативность и технического приема, и возможность успешного проведения тактической комбинации. Недостаточно мастерски выполненный технический прием снижает возможность результативной комбинации. Четвертый компонент, психологическая подготовка, влияет на уровень общего мастерства. Излишняя напряженность или рассеянность внимания игрока создает препятствия для достижения результата – снижает скорость реакции, возможность опережения замыслов и действий соперника, опережающего выхода на мяч, координационных возможностей во время выполнения технических приемов.

По мере формирования навыков игры в настольный теннис очень важно проводить анализ принципиальных ошибок, проявляющихся у игроков в соревновательной деятельности.

Анализ ошибок рассмотрим из предположения, что игрок теоретически хорошо знаком с техническими приемами и владеет ими практически на среднем уровне квалификации.

Не случайно на первое место я ставлю не технические приемы, а умение передвигаться к мячу во времени и в пространстве. Несогласованность технического выполнения удара с техникой передвижения является наиболее частой ошибкой. Недостаточное развитие силы и быстроты мышц ног, туловища и рук, скоростная и скоростно-силовая подготовка ловкости и координации как в отдельных движениях, так и в комплексе ведет к технической ошибке и проигрышу очка. Успешность игровых действий напрямую связана с точностью и своевременностью передвижений спортсмена к мячу. Начало подготовки к удару не с передвижения ног спортсмена к мячу, а с дотягивания до него рукой с ракеткой, приводит уже в начале к ошибке – тяжесть тела переносится на одноименную с выполняемым ударом ногу, что не дает ему возможности совершить следующее действие без освобождения нагруженной ноги. Необходима опережающая все другие действия спортсмена работа ног – это

является основой мастерства игроков экстра - класса[1].

Ошибкой передвижения также считается несвоевременность передвижения и занятия позиции для выполнения удара. Качество удара резко снижается, если выполняется он на ходу. Акцент здесь надо сделать и на компоненту времени передвижения, то есть успеть занять исходную позицию для удара, чтобы мяч находился точно перед собой. Это необходимо для выполнения активного удара, а также выполнения удара по мячу в высшей точке его полета после отскока от стола[2].

Ошибки второго уровня – это ошибки в технике выполнения удара по мячу. Не углубляясь в подробное описание технических приемов игры в настольный теннис, здесь можно выделить принципиальные правила их выполнения, и на этой основе выделить и принципиальные ошибки выполнения технических приемов игроком.

Во время выполнения технического приема теннисист должен уметь правильно выбрать угол наклона ракетки по отношению к столу, выбрать направление удара, во время выполнения удара уметь придать вращение мячу, координационно согласовать перемещение игровой руки, туловища, перенос центра тяжести с одной ноги на другую.

Примем, что исходная позиция для удара игроком принята правильно, то есть центр тяжести перенесен на одноименную с ударом (справа, слева) ногу, правильно принята поза игровой руки для замаха на удар. Во время выполнения удара всегда движение начинается от кисти с ракеткой, а не от плеча. Ракетка проходит максимальный путь во время удара, от ракетки к мячу сообщается максимальное усилие и максимальное ускорение. Последовательность включения в движение частей руки (кисть, предплечье, плечо) всегда имеет один и тот же порядок и одно и то же основное направление - вперед. Иначе, исходя из биомеханики, изменится точка приложения максимального усилия, то есть она не совпадает с мячом.

Несовпадение во времени перенос центра тяжести и ударного движения также является ошибкой и снижает результативность технического приема [2]. Одновременно с передвижением руки к мячу производится перенос центра тяжести с одной ноги на другую и поворот туловища в направлении удара. Характерной ошибкой в этот момент является недостаточный поворот туловища по направлению движения мяча (отсутствие сопровождения мяча по направлению), и вследствие, опережение поворота разноименного плеча по отношению к одноименному. Также ошибкой является «застывание» в завершающей позе удара. Игровое движение должно заканчиваться возвратом в исходную позицию ожидания приема с готовностью к замаху на удар.

Каждый удар должен иметь замах. Соблюдение этого принципа по-

зволяет при каждом ударе иметь начальную скорость, которую в дальнейшем можно наращивать. Наращивание происходит, если движение руки производится с ускорением при контакте с мячом. Исходя из этого правила, ошибкой является равноускоренное или замедленное движение руки с ракеткой при контакте с мячом. Данная ошибка проявляется часто при особо осторожной игре и повышенной напряженности мышц игровой руки.

Отсутствие вращения влияет на траекторию полета мяча: дальность, высоту и крутизну траектории. Для того, чтобы придать вращение мячу, соответственно необходимо в момент удара подвести ракетку к мячу в точке касания снизу или сверху и выполнить движение ракеткой по касательной к мячу вверх или вниз. Ошибкой является выполнение с недостаточным вращением ударов, основанных на вращении мяча. К ней приводит отсутствие передвижения ракетки вверх-вниз по отношению к мячу во время выполнения удара для придания мячу верхнего или нижнего вращения.

Для высококвалифицированных игроков, в совершенстве владеющих техническими приемами игры в настольный теннис, трудности в соревнованиях представляют отчасти тактические ошибки, отчасти недостаточная психологическая подготовка. Тактические ошибки происходят чаще всего, когда игрок плохо использует свои сильные приемы и не умеет вовремя проанализировать слабые стороны игры соперника и строить тактику игры, провоцируя соперника на ошибки. К тактическим ошибкам приводит и слабая психологическая подготовленность спортсмена к матчу. Излишняя напряженность, предстартовое волнение не всегда позволяют вести игру активно, навязывать свою игру сопернику, порождают рассеянность внимания и снижают скорость реакции на мяч, скорость оценки игровой ситуации и принятия решения. Излишняя напряженность даже у высококвалифицированных спортсменов порождает ошибки при выполнении технических приемов или несвоевременность при передвижении к мячу.

Настольный теннис технически сложный, требующий высокой координации, сложного комбинационного мышления за короткий промежуток времени, вид спорта. Передвижения игрока, выполнение технических приемов требуют от игрока большой теоретической, специальной и общефизической подготовки. Достижение высоких результатов требует умения владеть собой и умения не совершать технических и тактических ошибок во время игры на соревнованиях самого высокого ранга.

Литература:

1. Байгулов Ю.П., Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М. Физкультура и спорт, 2000. - 256 с.
- Шпрах С.Д. У меня секретов нет. Приложение №1 к журналу «Настольный теннис». - М. 1998. - 68 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ РУКОПАШНОГО БОЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Фирсов А.И., Дурьхин Е.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

В современном мире, с его гуманистическими и демократическими нормами, потребность в совершенствовании духа и развитии тела человека остается по-прежнему актуальной.

Студенческий контингент, в основном молодые люди, начинают впервые по-настоящему задумываться о своем месте и роли в обществе, а значит перед ними встает вопрос о выборе того или иного пути для достижения желаемой цели. От этого выбора зависит формирование мировоззрения индивида, его моральных норм и правил поведения в будущем.

Все, без исключения, боевые искусства оказывают значительное влияние на жизнь человека выбравшего этот путь самопознания и самосовершенствования. Упоминания о борьбе мы можем найти уже в «Илиаде» Гомера. Она так же включалась и в программу первых олимпийских игр древности. На Руси в праздник собирались, и простолюдины и знать, показать удал и силу.

В своей работе мы остановимся на одном из них – рукопашном бое. В основе данного вида спорта заложены идеи гуманистической философии, гармонии с природой, пропаганды здорового образа жизни. Технические приемы базируются на естественности и общедоступности движений, требуют определенной ловкости, силы и выносливости. Немаловажное значение имеет престижность и популярность в молодежных кругах, завоевывающая все больший интерес, особенно в последнее время в связи с легализацией.

Рукопашный бой представляет собой практический синтез многих боевых искусств и является законченной системой специально подобранных приемов самозащиты, как против безоружных, так и против вооруженных нападающих.

Даже владеющий начальными основами самообороны, независимо юноша или девушка, может избежать по отношению к себе противоправных действий со стороны преступника. Следует учитывать, что уязвимой категорией, в силу различных причин, для преступников являются молодые люди студенческого возраста. Особенность обучающегося контингента технического вуза состоит в том, что большинство не отличается значительной физической подготовкой.

Для успешного проведения занятий в данном контексте преподава-

тель должен владеть не только знаниями в области теории и методики физического воспитания, но и основами проведения занятий по разделу «Основы самообороны».

В программу обучения необходимо включить:

1. Теоретическую подготовку.
2. Техническую подготовку.
3. Тактическую подготовку.
4. Психологическую и морально-волевую подготовку.
5. Общую и специальную физическую подготовку.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Демонстрация и разъяснение практического применения. Метод – от частного к целому. Выполнение технического действия в медленном, по мере овладения средним и быстрым темпе. Совершенствование при работе в парах. Для отработки защиты от ударом ножом или другим предметом использовать макет.

Параллельно с обучением технике ударов и защиты от них рекомендуется обучение технике освобождения от захватов и обхватов.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. В любой ситуации необходимо соблюдать спокойствие, держаться расслабленно. Основными точками для быстрого и точного удара являются: глаза, нос, челюсть, солнечное сплетение, пах, подколенная ямка, подъем стопы. Необходимо соблюдать максимальную дистанцию, не дать прижать себя к стене. Использовать любые подручные средства.

Экономя силы, стараться нанести опережающий удар, рассчитывая на внезапность. Если противник пропустил сильный удар и находится в прощалии, не убежать, а постараться полностью подчинить себе ситуацию.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Основным средством является спарринг, который способствует воспитанию уверенности и адекватности действий в экстремальных ситуациях.

Так же, рекомендуются упражнения направленные на произвольное расслабление, управление дыханием, повышение внимания, преодоление необоснованных страхов, укрепление воли и повышения самооценки, контроля эмоционального состояния организма.

В заключении, следует остановиться на том, что правильно организованные, многолетние занятия рукопашным боем накладывают отпечаток как на сознание, так и на подсознание, формируя гармонично развитую личность, интуитивно использующую имеющийся опыт во всех сферах дальнейшей деятельности, помогая найти свое место в жизни, свою точку опоры. Умение управлять ситуацией, разрешать конфликт, обладание внутренней энергией, физическим и психическим потенциалом – может оказаться важным подспорьем в учебе, карьерном росте будущего специалиста тех-

нического ВУЗа и личном благополучии.

Литература

1. Бибин С.З. Рукопашный бой. – Красноярск, 1981.
2. Радюк В.И. Самоучитель по рукопашному бою. – Мн.: Полымя, 1995.
3. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт, 1995.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА ФАКУЛЬТЕТЕ СОСТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Харченко Руслан Николаевич

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Вопросы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи имеют большое общественное значение. Поэтому физическое воспитание студентов высших учебных заведений является одним из главных факторов укрепления здоровья. Проблема повышения эффективности физического воспитания является весьма актуальной в настоящее время.

Одним из видов повышения физической подготовленности студентов наряду с учебно-воспитательной является спортивно-массовая работа на факультете. Факультет транспортных систем (ФТС) функционирует четыре года и является ведущим по спортивным показателям среди семи факультетов университета, внося весомый вклад в общекомандную победу ХНАДУ в спартакиадах ВУЗов г. Харькова, где университет является лидером по многим видам спорта: классической и вольной борьбе, футболу, кикбоксингу, тайскому боксу, волейболу, армрестлингу.

С целью координации работы за каждым из факультетов закреплены преподаватели кафедры, ответственные за физическое воспитание, которые проводят работу по распределению студентов в учебные группы с учётом состояния здоровья и их интересов к определённому виду спорта. Регулярно на протяжении многих лет в университете проводятся ежегодные спартакиады между сборными командами факультетов по 10-11 видам спорта. В начале учебного года проводится спартакиада «Первокурсник» по 9 видам спорта. Данные таблиц 1-4 подтверждают лидирующее положение Факультета транспортных систем. На факультете проводится профориентация по набору одарённых спортсменов из выпускников ДЮСШ, СДЮШОР и создаются условия для совершенствования их спортивного мастерства. Преподавателями кафедры осуществляется контроль за успеваемостью и посещаемостью спортсменов. Отдельным студентам предоставляется индивидуальный график занятий.

Таблица 1

*Распределение призовых мест между факультетами на Спартакиадах
ХНАДУ 2004-2007 гг.*

\ Год Место \	2004	2005	2006	2007
I	ФТС	МФ	ФТС	ФТС
II	АФ	ДБФ	ДБФ	АФ
III	ФУБ	ФТС	ФУБ	МФ

Таблица 2

*Распределение призовых мест между факультетами на Спартакиадах
«Первокурсник» 2004-2007 гг.*

\ Год Место \	2004	2005	2006	2007
I	ФТС	МФ	ФТС	АФ
II	ДБФ	АФ	ФУБ	ФТС
III	ФУБ	ФТС	МФ	Лицей

Спортсмены высокого класса ФТС успешно выступают в соревнованиях различного масштаба, включая чемпионаты мира, Европы и Украины. Ведущими спортсменами факультета являются мастера спорта:

- Бесклетный Максим – член сборной команды Украины по тхэквондо, участник чемпионата Европы (Азербайджан, 2005 г.), чемпионата мира (Вьетнам, 2006 г.).
- Нечвоглюд Олег – призёр молодёжного чемпионата Украины и Универсиады по греко-римской борьбе (2007 г.).
- Чумак Евгений – чемпион Украины по борьбе сумо (2007 г.), призёр чемпионата Украины по греко-римской борьбе (2006 г.).
- Погосян Хачатур – чемпион Украины, участник чемпионата мира, призёр Универсиады Украины по тхэквондо 2007 года..
- Лихоман Алексей – призёр молодёжного первенства Европы по боксу.
- Зеленская Татьяна – мс по плаванию.

Таблица 3

СПАРТАКИАДА „ПЕРВОКУРСНИК“ 2006-2007 учебный год

Факультеты Университета	КРОСС	ШАХМАТЫ			ШАШКИ			ФУТБОЛ			Н/ТЕННИС			БАСКЕБОЛ			ВОЛЕЙБОЛ			АЭРОБИКА			СТРЕЛЬБА			Сумма очков	Место
		М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О		
АФ	2	17	2	17	3	14	5	9	1	20	1	20	2	17	-	-	1	20	-	-	1	20	125	1			
ДСФ	4	11	4	11	6	7	2	17	4	11	5	9	7	6	2-3	5	4	11	15	5	4	11	85,5	4			
МФ	3	14	5	9	7	6	4	11	5	9	2	17	6	7	4	11	7	6	11	7	6	7	78	5			
ФУБ	5	9	6	7	5	9	6	7	7	6	7	6	3	14	2-3	5	5	9	15	5	9	70,5	6				
ФТС	1	20	7	6	4	11	1	20	3	14	3	14	4	11	1	20	2	17	1	20	2	17	116	2			
МТС	7	6	3	14	2	17	7	6	6	7	6	7	5	9	-	-	6	7	-	-	6	7	67	7			
Лицей	6	7	1	20	1	20	3	14	2	17	4	11	1	20	5	9	3	14	5	9	3	14	116	3			

Таблица 4

СПАРТАКИАДА УНИВЕРСИТЕТА СРЕДНИХ ФАКУЛЬТЕТОВ 2006-2007 учебный год

Факультеты Университета	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	ШАХМАТЫ			ШАШКИ			ФУТБОЛ			Н/ТЕННИС			БАСКЕТБОЛ			ВОЛЕЙБОЛ			МИНИ-ФУТБОЛ			ЕСТА-ФЕТА (безулицы)			ЕСТА-ФЕТА (внутри)			СТРЕЛЬБА	Сумма очков	Место
		М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О						
АФ	5	9	1	20	1	20	1	20	4	11	1	20	1	20	1	20	1	20	5	9	4	11	5	9	4	11	142	2			
ДСФ	2	17	6	7	5	9	5	9	7	6	5	9	4	11	1	20	1	20	4	11	1	20	4	11	1	20	126	4			
МФ	1	20	3	14	4	11	3	14	5	9	3	14	2	17	6	7	6	7	7	6	3	14	1	20	7	6	133	3			
ФУБ	4	11	5	9	7	6	7	6	7	6	7	6	3	14	3	14	3	14	3	14	7	6	3	14	3	14	105	5			
ФТС	3	14	4	11	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	153	1			
МТС	-	-	2	17	3	14	4	11	3	14	4	11	5	9	6	7	6	7	6	7	6	7	-	-	5	9	99	6			
ФПИГ	6	7	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	69	7			

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ПЕНАЛЬТИСТА В ГАНДБОЛЕ

Червона Светлана Филипповна, старший преподаватель кафедры
спортивных и подвижных игр

Харьковская государственная академия физической культуры

В условиях игры и практически равного противостояния команд, когда каждый забитый мяч может решить исход матча, на фоне усталости, спортсменами совершается наибольшее количество нарушений, которые наказываются штрафным броском. При этом, каждая успешная реализация пенальти является очень существенным фактором для достижения победы, вселяет уверенность в своих силах для игроков в победе над соперником.

Реализация пенальти зачастую воспринимается как игровое действие, которое осуществляется в упрощённых условиях: без противостояния игроков команды соперника (кроме вратаря), с небольшого расстояния – семи метров, из стандартного положения. Многие считают, что голы, забитые с пенальти, закономерны, а нереализованные броски невезение или случайность.

На самом деле данный эпизод игры, это поединок пенальтиста и вратаря, каждый из которых несет ответственность за исход матча. Таким образом, от личного мастерства каждого из них зависит исход игры, турнирное положение команды, а может быть завоевание олимпийских медалей, как это произошло на Олимпиаде 2004 года. В серии семиметровых бросков точнее оказались гандболистки из Дании - 4:2, что позволило данной сборной стать трехкратными олимпийскими чемпионками.

Сложность выполнения пенальти понимается всеми, но не всеми осознаётся важность целенаправленной подготовки игрока, который выполняет штрафной бросок. Так при опросе тренеров на вопрос о необходимости специальной подготовки пенальтиста, утвердительно ответили 17% респондентов. Многие тренеры полагаются на свой личный опыт в определении пенальтиста, оценивая результативность игровой деятельности спортсменов в целом и практически интуитивно.

Однако, как установлено нашими исследованиями, для повышения качества реализации пенальти имеются значительные резервы. По итогам различных соревнований среди женских команд реализация пенальти составляет: Олимпиада 2004г. -76%, Чемпионатов мира 2005г. – 73%, 2007г. -73%. Результативность нашей сборной – 73%, 76%, и 68% соответственно.

По мнению многих специалистов гандбола, результативность пенальти определяется силой и точностью броска, индивидуальными особенностями психического состояния игрока, особенностями игры вратаря.

В принципе, мастерством ведения дуэли с вратарем необходимо владеть каждому штатному пенальтисту, однако для этого необходимо владеть исчерпывающей информацией об особенностях защиты своих ворот вратарем, против которого приходится играть, как тренеру, так и игрокам - пенальтистам.

Педагогические наблюдения, проведенные нами, позволили выделить некоторые особенности деятельности игроков во время реализации штрафного броска. Так вратарям сложнее противодействовать игрокам «левшам». Практически у всех вратарей природой заложено латеральное предпочтение в двигательной деятельности. Большинство вратарей «правши», а им более удобно выполнять броски в сторону латерального предпочтения, то есть, вправо от себя. Поэтому мячи, летящие с правой стороны, отражаются в два раза чаще. Информация о том, является ли вратарь «левой» или «правшой», будет полезна для выбора пенальтистом направления броска в ворота.

Пенальтисты зачастую сталкиваются с различными обманными действиями вратарей, которые своими действиями могут провоцировать их бросить мяч в определенную зону ворот. Это возможно путём смещения в какую – либо сторону от центра ворот или располагаясь в центре ворот, делать ложные движения перед броском, а зачастую он выходит от линии ворот на 3-4 метра вперёд. Один из способов нарушить психологический настрой игрока при пробитии пенальти, это смена играющего вратаря на запасного - т.е. создание задержки при выполнении пенальти, во время которой происходит своеобразный сбой в настрое на бросок. Из практики такого пробития, по нашим наблюдениям, зачастую мяч попадает в штангу, перекладину или пролетает мимо ворот.

Неточные броски игрока, выполняющего пенальти – это следствие сильного психологического воздействия на него. Следует отметить, что не все гандболисты в условиях повышенной ответственности снижают результативность и точность. По нашему мнению и результаты проведенных исследований подтверждают, чтобы выбрать пенальтиста, необходимо провести предварительный отбор с учетом психологической устойчивости гандболистов.

Идеально было бы в тренировочном процессе при пробитии пенальти создать ситуацию, имитирующую будущую игровую с точки зрения психологического состояния гандболистов, но это очень сложно. Практика наших наблюдений показывает, что результативность пенальти в соревновательных условиях намного ниже, чем на тренировках.

Гандболисты применяют различные способы выполнения штрафного. Каждый выбирает наиболее подходящий способ, свой коронный или «фирменный» бросок.

Уверенность в своих действиях пенальтист может приобрести за счёт большого количества попыток выполнения бросков с семи метров. Когда игрок уверен в результате броска, его психическая напряженность спадает. Таким образом, при подготовке пенальтиста, по нашему мнению, следует уделять специальное внимание: высокому уровню физической подготовленности, овладению широким арсеналом технико-тактических действий, развитию индивидуальных особенностей выполнения пенальти, формированию психологической стабильности.

Только реализация целенаправленной программы подготовки пенальтистов позволит обеспечить надёжность их соревновательной деятельности, поэтому исследование данной проблемы является актуальным и перспективным.

МЕТОДИДЕОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССАХ В СБОРНЫХ КОМАНДАХ ВУЗОВ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ

Черненко Виктор Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина

Проблема идеомоторики занимает значительное место в педагогических и физиологических исследованиях, связанных с различными видами деятельности человека, в том числе и в спорте. Постоянный рост спортивных результатов, повышение тренировочных нагрузок и остроты соревновательной борьбы требует от специалистов, тренеров тщательного исследования методических особенностей изучения и тренировки спортсменов, имеющих разряды и звания. Цель - узнать новые пути и приемы для совершенствования их мастерства именно в спортивных клубах вузов.

Не секрет, что тренеры и преподаватели, работающие со сборными командами вузов, в состав которых входят разрядники и спортсмены со званиями мало уделяют психологической подготовке команд к соревнованиям, оставляя этот процесс самим спортсменам, проводя тренировки обычными методами.

Исследования идеомоторики в спортивной деятельности показали, что идеомоторная тренировка способствует повышению внимания и деятельности к ее осознанности, в результате чего улучшается качество выполнения приема, повышается точность движения, ускоряется процесс обучения.

А. Ц. Пуни, проводя ряд исследований со спортсменами различных

направлений, отметил, что выполнение спортивных приемов и действий, как в процессе тренировки, так и на соревнованиях проходит значительно эффективнее, когда практическому выполнению приема предшествует мысленное его воспроизведение. В результате тренировки путем представления движения повышались: скорость движения - на 34% и точность - до 17%. Многие авторы, независимо проводя исследования, пришли к единому выводу, что действенное улучшение может быть достигнуто при сочетании идеомоторной и физической тренировки. Идеомоторная тренировка дает возможность устранять ошибки в действиях, существенно повышать мыслительную выносливость. К идеомоторике обращаются, когда нужно овладеть сложнокоординированным приемом или действием, или когда болезненное состояние не позволяет выдерживать даже умеренные нагрузки. Опытные спортсмены считают, что идеомоторная подготовка является подспорьем в спортивной деятельности, однако анализ бесед со спортсменами и тренерами, дает основание думать, что причиной разочарований их является ее неправильное понимание и применение без учета специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена. Кроме того, многие спортсмены мысленно воспроизводят прием или движения только в зрительных образах и не способны делать это в мышечно-двигательных ощущениях. Это снижает эффект идеомоторно-тренирующего действия. Малоизученным моментом является применение идеомоторики в тренировочном процессе борцов разных специализаций вузовских команд. Именно в этом оптимальном молодом возрасте (17-22) формируется и оттачивается мастерство молодых спортсменов, которое и приводит к успеху.

Однако, составляя планы учебных тренировок, единицы специалистов и тренеров используют новые методики и результаты научных исследований. Обычно специалисты в своей работе используют 3-4 разовый недельный тренировочный цикл. Часть студентов в силу своей занятости в основном учебном процессе, участвуя в разного рода научных конференциях, семинарах, не посещают то количество занятий, которое предусмотрено тренировочным объемом. Чтобы компенсировать это, тренеры, путем механического натаскивания на техники изучаемых приемов, увеличивают нагрузку, что приводит к физическому переутомлению спортсмена, снижению роста результатов. И, наконец, после длительного перерыва, связанного с личными жизненными обстоятельствами или из-за болезни, необходимо в короткое время довести занимающихся до уровня спортивной формы, которую имеют другие участники тренировочного процесса. Как показали многочисленные исследования, применение идеомоторики в учебном процессе позволяет сократить вре-

мя реабилитации спортсмена.

Неоспоримо доказано значение специальной разминки борца в тренировочном и соревновательном процессах. Основная ее задача - установление оптимальных взаимоотношений между структурой предстоящего движения и деятельностью центральной нервной системы. Имитация изучаемых приемов и действий - один из главных моментов специальной разминки.

Но сами механические повторения не совершенствуют двигательную деятельность человека. Без тщательного мышечно - двигательного и зрительного контроля, без учета допущенных ошибок нельзя научиться правильно выполнять определенное действие или прием.

К сожалению, многие тренеры и спортсмены часто забывают, что для создания условно-рефлекторных связей недостаточно только повторного выполнения, необходимы также и неоднократные идеомоторные воспроизведения упражнения. Исследования многих авторов показали, что после проведения идеомоторной настройки функциональное состояние нервно - мышечного аппарата либо улучшается, либо придерживается в пределах исходного. Использование идеомоторной подготовки в сочетании с общепринятым методом практического повторения приема - неоспоримо эффективнее.

Идеомоторный метод можно и нужно широко использовать как вспомогательное средство в тренировочном процессе, разумно чередуя его с другими методическими приемами. Это особенно важно при обучении молодых бойцов, у которых физические возможности ограничены, а практический опыт невелик. Умелое планирование приемов идеомоторной подготовки дает возможность за более короткий срок и при значительно меньшем количестве повторений овладеть техническим приемом или действием. В результате чего не только повышается эффективность обучения, но и возрастает общая плотность занятий.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ

Шакиров Алишер Русланович, к.п.н., доцент

Кузьмин Владимир Андреевич, доцент

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Повышение эффективности занятий физической культурой, прежде всего, тесно связано с заинтересованностью занимающихся, с их активностью на занятиях. Одно из основных задач занятий по физической культуре является активизация двигательной деятельности студентов, повышение путем овладения техникой спортивных упражнений, т.е. приобретением двигательных умений и навыков.

Физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных умений и навыков, нередко вызывают у студентов психологический застой, утомление, потерю интереса к занятиям. Включение в занятия по физическому воспитанию подвижных игр, проведение упражнений игровым методом акцентирует внимание, повышает эмоциональное состояние занимающихся.

Игры во время занятий по физической культуре имеют активную вспомогательную роль, так как дают возможность опосредованно повышать уровень двигательных способностей студентов, т.е. развивают физические качества, улучшают их техническую подготовленность в плане владения умениями и навыками в определенных локомациях. Подвижная игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным.

Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях любого помещения или на открытой спортивной площадке без дорогостоящего дополнительного оборудования и инвентаря.

Занимающиеся, полагаясь на авторитет педагога, иногда просто копируют действия педагога и тем самым не проявляют какого-либо творчества при совершенствовании изучаемых действий. Чтобы избежать подобных ошибок, руководитель должен предоставлять обучающимся необходимую самостоятельную при изучении учебного материала.

Самостоятельность обучающихся прекрасно развивает в условиях игровых состязаний и проявляется в умении найти лучший вариант, содействующий более успешному выполнению заданного приема.

Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности технических действий.

Исходя из этих положений, игровой метод позволяет расширить спектр применения специализированных упражнений из любого вида спорта путем введения их, как составной части подвижной игры.

Применение подвижных игр, в процессе физического воспитания, обусловленного, прежде всего, ориентировкой на данные педагогики и, в частности, принципы дидактики. Это предполагает осознанное восприятие игр занимающимися, активное участие в них, проявление инициативы, творчества и самостоятельности.

Большое значение имеет подбор игр по степени их трудности для занимающихся. Прочное усвоение приобретаемых в играх навыков и умений обуславливается систематическим их повторением.

Одно из важнейших условий успешного использования игр в учебном процессе – умелый их подбор и проведение. Как уже упоминалось, подбор подвижной игры зависит в основном от тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием.

«Спортивно-игровой метод физического воспитания» предлагает следующий вариант подбора подвижных игр:

1. Определяется направленность работы по 4-м вариантам (разминка, развитие двигательных качеств, развитие психофизических качеств, воспитание навыков и умений).
2. Определяется целевая установка направленности.
3. Избранная направленность решается следующими формами работы: игровой, коллективной, работы в небольших группах, индивидуальной.

Исходя из направленности и целевой установки, подбираются разработанные модельные варианты групп упражнений в виде игр

Содержание игр можно упрощать или заменять, но так, чтобы педагог мог четко организовать проводимое занятие, плотно насыщая его элементами единоборства, не опасаясь травматизма.

Игровой метод характеризуется такими особенностями, как:

1. «Сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется и окружающей деятельности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые,

- бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих - это особенно характерно для современных спортивных игр.
2. Разнообразие способов достижения цели - возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.
 3. Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия - бег, прыжки, метания и т.д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например «фортлек» («беговая игра»)- своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.
 4. Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости - игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.
 5. Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и решаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.
 6. Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

ОБОСНОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ДЗЮДОИСТОВ (9-10 ЛЕТ)

Шишлова Д.В., студентка магистратуры

Маляренко А.Т., канд. пед. наук, доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Необходимых знаний в области управления тренеры, как правило, не имеют. Поэтому при обучении детей наблюдается слепое копирование схем построения тренировок для взрослых с поправкой на возраст занимающихся, обусловленное субъективно – интуитивным пониманием методики обучения.

Ключевые слова: управление, прогнозирование, контроль, скоростно-силовые, координационные способности, базовая техника.

Постановка проблемы в общем виде. Под управленческой деятельностью тренера, следует понимать процесс целенаправленного воздействия на обучаемых с целью повышения качества подготовки [4]. Задачи, решаемые тренером, разделяются: на общие и частные.

К общим относят воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. К частным – технико-тактическую, физическую и морально-волевую подготовку.

Для практической реализации управления, в первую очередь, необходимо, по мнению Верхошанского Ю.В., конкретное представление о строении управляемого объекта и о закономерностях перехода его из одного состояния в другое. От того, насколько удовлетворены эти требования, зависят практические результаты [2].

Целью управления подготовки начинающих дзюдоистов считается: укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма; разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие специальных физических качеств; специальная двигательная подготовка предполагает развитие способности ощущать и дифференцировать пространственное взаиморасположение, различные параметры движения, развитие реакции на движущийся объект; начальная техническая подготовка включает овладение техникой выполнения вспомогательными, специально-подготовительными и простейшими базовыми элементами техники борьбы стоя и лежа [4].

Спортивная литература выделяет три вида управления: 1) этапное; 2) текущие; 3) оперативное.

Эффективность каждого этапа управления определяется:

- наличием четкого представления об уровне подготовленности;
- отбором и рациональным применением средств и методов подготовки;
- наличием объективной системы контроля за эффективностью процесса подготовки и его коррекции.

Каждый из видов управления предполагает использование соответствующих тестов.

Управление тесно связано с контролем и прогнозированием, создающими предпосылки для своевременной коррекции учебно-тренировочного процесса с целью повышения качества выполнения поставленных задач [8].

Цель исследования – определить место контроля и прогнозирования в системе управления начальной подготовкой дзюдоистов.

Задачи исследования:

1. Изучить материалы по физическому развитию и двигательной подготовке детей 9-10 летнего возраста.
2. Установить взаимосвязь между показателями двигательных способностей и успешностью овладения базовой техникой начинающими дзюдоистами.

Организация исследования. Проверка эффективности использования контроля и прогнозирования для повышения качества управления процессом начальной технической подготовки проводилась в ходе исследования. В нем участвовали дети 9-10 лет, в составе 25 человек.

Выбор тестов, отражающих скоростно-силовую подготовленность и координационные способности юных дзюдоистов, производился с учетом рекомендаций В.А.Романенко, Л.В.Волкова, Л.П.Сергиенко и Г.Н.Арзютова [1,3,8,9].

Техническая подготовленность оценивалась группой экспертов. В качестве экспертов привлекались тренеры: двое второй и один первой категории. Борцы выполняли шесть различных бросков, которые оценивались по 9-ти бальной шкале.

Контроль физического развития испытуемых осуществлялся путем изучения показателей: длины тела, массы тела, окружности грудной клетки, кистевой динамометрией (табл. 1) .

Взаимосвязь показателей двигательных способностей с качеством овладения базовой техникой путем корреляционного анализа.

Анализ таблицы показал, стабильное улучшение практически всех исследуемых показателей, снижение массы тела объясняется на наш взгляд, уменьшением толщины подкожного жирового слоя, вызванного повышением двигательной активности испытуемых.

Таблица 1

Динамика физического развития испытуемых в течение первого года обучения

Показатели физического развития	В начале года $X_n \pm m_n$	В конце года $X_k \pm m_k$
Длина тела (см)	131,2 ± 1,4	132,8 ± 1,4
Масса тела (кг)	28,4 ± 1,5	28,0 ± 1,1
Окружность грудной клетки (см)	62,2 ± 1,0	62,5 ± 1,3
Кистевая динамометрия (см)	14,0 ± 0,5	15,5 ± 0,5

Как показал корреляционный анализ, наиболее тесная взаимосвязь наблюдалась между следующими показателями:

1) оценка бросков на месте – скоростно-силовые способности: броски – прыжок в длину $r=0.60$; броски – тройной прыжок с места $=0.73$; броски – метание мяча из-за головы $r=0.67$; броски – метание мяча через голову $r=0.59$;

2) оценка бросков на месте – координационные способности: броски – бег по лестнице за 10 сек. $r=0.61$;

3) оценка бросков в поединке – скоростно-силовыми способностями: броски – прыжок в длину $r=0.56$; броски – тройной прыжок с места $r=0.68$; броски – метание мяча из-за головы $r=0.72$; броски – метание мяча через голову $r=0.54$;

4) оценка бросков в поединке – координационные способности: броски – бег по лестнице за 10 сек. $r=0.61$.

Таким образом, полученные результаты можно рассматривать в качестве основы для правильного построения, а при необходимости, и корректировки учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки дзюдоистов.

Выводы.

1. Основной задачей технической подготовки начинающих дзюдоистов (9-10 лет) является овладение базовой техникой и что самое главное умение применять ее в поединках.

2. Существенным недостатком традиционной методики является строгая регламентация обучения, сдерживающая формирование двигательного навыка и индивидуального технико-тактического мастерства. Существующий подход в обучении не позволяет оптимизировать учебно-тренировоч-

ный процесс и органично объединить большой арсенал технико-тактических действий борьбы дзюдо, что, в конечном итоге, не позволяет показывать стабильно высокие соревновательные результаты.

3. Координационные, скоростно-силовые способности и успешность овладения базовой техникой имеют тесную взаимосвязь, что может служить основой для прогнозирования перспективности юных дзюдоистов на начальных этапах многолетней подготовки.

Литература.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 291с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176с.
3. Дзюдо: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності/ під. ред., к. т. н., доцент Г.М.Арзютов. – К.: 1998. – 90с.
4. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера.- К.: “Здоровья”, 1985. – 91с.
5. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Збірник тез Міжнародної (Інтернет) науково-практичної конференції. “Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології “. – Харків, 2007. – С.10-12.
6. Маляренко А.Т., Загороднюк В.Г. Збірник тез Міжнародної (Інтернет) науково-практичної конференції. “Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології “. – Харків, 2007. – С.147-148.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
8. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. – Д.: ДонНУ, 2005. – 291с.
9. Сергиенко Л.П. Тестирование двигательных способностей школьников.- К.: Олимпийская литература, 2001. – 439с.

ИЗМЕНЕНИЯ ЧСС У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10-13 ЛЕТ

Юркевич Татьяна Федоровна, соискатель

Харьковская государственная академия физической культуры

Педагогической наукой и практикой спортивной тренировки постоянно решаются проблемы разработки содержания, форм и методов применения физических упражнений, которые должны содействовать качественному повышению уровня физических кондиций юных спортсменов. Рядом авторов установлено, что на этапе начальной спортивной подготовки закладываются основы спортивного мастерства волейболистов, приобретаются практические навыки, развиваются физические способности, играющие значительную роль в будущем росте спортивных достижений.

Однако в процессе решения задач, поставленных перед данной работой, выяснилось, что на этапе начальной подготовки юных волейболистов доминируют определенные условия эффективного управления тренировочным процессом. Данные условия складываются из многих факторов, основными из которых на этих этапах выступают параметры роста и развития детей, тренировочные средства общего и специального воздействия, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых, а так же усвоение командных технико-тактических действий, выбор игрового амплуа и так далее.

Физическая нагрузка, получаемая юными волейболистами 10-11 лет контрольной группы за тренировку в среднем давала изменения в деятельности ССС в сторону увеличения ее работоспособности и которая составила 141,3 уд/мин., а в экспериментальной этот результат равнялся 155,0 уд/мин. Юные волейболисты 11-12-летнего возраста в начале второго года обучения выполняли физические упражнения с большей интенсивностью, которая связана с увеличением ЧСС. В контрольной группе это увеличение достигало в среднем за тренировочное занятие 156,2 уд/мин., а в экспериментальной - 166,4 уд/мин. В конце второго года обучения реакция ССС занимающихся на предлагаемую тренером физическую нагрузку выразилась следующим образом: в контрольной группе 12-13-них волейболистов средняя ЧСС во время занятия составляла 153,8 уд/мин. В экспериментальной группе этот показатель равнялся 166,9 уд/мин.

Представлены исходные и конечные средние результаты волейболистов 10-13 лет контрольной и экспериментальной групп, учтены в ходе исследования. Так ЧСС у детей перед началом тренировочных занятий имеет тенденцию к повышению с возрастом. Разница составляет в контрольной группе — 10 уд/мин, а в экспериментальной - 6 уд/мин, в конце второго года обучения сравнению с началом занятий. Это говорит о постепенной приспособляемости организма к имеющимся возрастным изменениям и росту уровня тренированности юных волейболистов на этапе начальной подготовки.

Определенные различия между занимающимися в контрольной и экспериментальной группе получены в ходе исследования их реакции ССС предлагаемую физическую нагрузку в процессе тренировочных занятий, рис. 1, видно, что средняя ЧСС у юных волейболистов контрольной группы на протяжении всего эксперимента ниже на 10-14 уд/мин по сравнению с детьми, занимавшимися в экспериментальной группе. Это связано с тем, что они занимались по стандартной программе ДЮСШ, где 50% времени учебно-тренировочных занятий отводить на «частную подготовку» и столько же на физическую. Поэтому, частые подготовки, связанные с объяснением

материала по технике игры, устранение ошибок и т. д. снижали двигательную активность. В начале эксперимента уд/мин занятий и как следствие, уровень ответной реакции ССС юных волейболистов.

В экспериментальной группе, где основная масса учебного материала была направлена на развитие физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), планирование и методика проведения учебно-тренировочных занятий осуществлялась из необходимости их физической работы 80% и изучения техники- 20% на 1 -м году обучения.

Проведенное исследование убедительно показало эффективность применения тренажерных устройств для обучения техники приема мяча начинающих волейболистов. В результате использования тренажерных устройств «Подвесные мячи» и «Валики» улучшились не только показатели экспертной оценки техники выполнения данного приема, но и показатели выполнения контрольного норматива. Кроме того, заслуживает внимания факт исчезновения болевых ощущений и, соответственно, страха перед ними при приеме мяча у большинства спортсменов экспериментальной группы, в то время как в контрольной группе данное количество оказалось значительно меньше. Применение тренажеров «Подвесные мячи» и «Валики» является эффективным, целесообразным, надежным, достаточно доступным в применении и простым в изготовлении средством для начального обучения технике приема мяча в волейболе. Оно может быть рекомендовано в более широкую практику применения в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов по сравнению с его применением в настоящее время. Рассматривая изменения прироста скоростно-силовых способностей у юных волейболистов 10-13 лет на этапе начальной спортивной подготовки следует отметить тенденцию постепенного и достаточно устойчивого увеличения темпов их роста, который в конечном итоге, превосходит показания начальных результатов на 10-60%, кроме показателей скорости в бег на 15 м. В результате проведенных исследований были установлены последовательность, качественные и количественные характеристики использованные юными волейболистами всего обширного круга физических, направленных на развитие скоростно-силовых, способностей и их возрастные морфофункциональные изменения. Исследование показали, что преимущество юных волейболистов экспериментальной группы, над занимавшимися в контрольной группе, получено исключительно за счет технологии комплексного и целенаправленного использования упражнений скоростной, скоростно-силовой направленности в годичных циклах подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

Акимова М.Е. Исследование физической подготовленности студенток, занимающихся спортивной аэробикой	6
Акимова М.Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений	9
Акинин Л.А., Темченко В.А. Оборудование тренажерных залов для занятий студентов вузов	3
Баранов М. В., Маляренко А. Т. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів карате-до	11
Безкоровайний Д.О. Розвиток сили литкових м'язів та розгиначів тулуба у школярів 8-17 років, що займаються армспортом	14
Безнис Е.Е. Исследование эффективности использования прыжковых упражнений в тренировке спортсменов	16
Богачев В.Д., Головкин Н.Г., Самойлов Ю.П. Опыт применения массажера-стимулятора термо-терапевтического nm-5000 с принадлежностями студентов с целью восстановления всех функций организма после больших физических нагрузок.....	20
Богачев В.Д., Головкин Н.Г., Самойлов Ю.П. Применение ДЭНС (динамического электронейростимулятора) у студентов, тренирующихся с большими нагрузками	23
Бондарев Д.В. Система методов и средств футбола для совершенствования разных сторон подготовленности студентов	25
Бортникова Г.Н., Преснякова А.А. Развитие ловкости на занятиях по гандболу у студентов 1-2 курсов	27
Бортникова Г.Н., Ткачева Т.В. Развитие скорости на занятиях по гандболу у студентов 1-2 курсов	29
Бурень Н.В. Совершенствование психофизических способностей студентов технических специальностей средствами настольного тенниса	30
Буров А.И. Построение тренировочных нагрузок различной направленности на этапе начальной подготовки	32
Горчанюк Ю.А. Организация и особенности проведения соревнований по пляжному волейболу (на примере Харьковского региона)	35
Гринь Л.В., Русанов О.И., Решетняк О.Н., Любушина О.В. Методическое обеспечение деятельности кафедр физического воспитания вузов аграрных учебных заведений	38
Довбыш В.И., Онищенко В.С. Оздоровительная гимнастика на занятиях специальной медицинской группы	40
Довбыш В.И., Усова Т.Е. Подвижные игры в помощь игровым видам спорта.....	43
Дорошенко Э.Ю. Общие принципы управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх.....	45

Дубов А.А., Лукин Ф.А. Современный человек и древние боевые искусства	48
Дубов А.А., Лукин Ф.А. Личность и образ жизни мастера гунфу	51
Дурыхин Е.В., Гончаров Б.Я., Подчасова Е.С. Организация практических занятий при обучении технике и тактике волейбола в вузе	54
Евсеева В.К. Формирование двигательных навыков и этапы обучения в волейболе	57
Ермаков С.С. Оборудование и инвентарь для занятий волейболом в соответствии с тенденциями его развития	60
Ермаков С.С., Носко Н.А., Маслов В.Н. Международные соревнования ветеранов волейбола	64
Жерносенко Г.А., Амельченко И.А. Черлидинг как средство повышения зрелищности спортивных игр в условиях технического вуза	66
Жуйко Д.А., Клепцова Т.Н. Воздействие физической культуры на духовную культуру молодежи	68
Жуйко Д.А., Гниденко Е.К. Материальные и духовные аспекты физической культуры в ВУЗЕ	71
Иванов М.В, Манин О.Ю. Физическая предсезонная подготовка футбольных арбитров	74
Калініченко О.М. Ефективність застосування уроків фізичної культури ігрової спрямованості в I – IV класах у навчальних закладах нового типу	77
Камаев О.И., Филипенко Е.П. Сравнительный анализ физической и функциональной подготовленности курсантов и сотрудников милиции	79
Камаев О.И., Филипенко П.И., Артемьев В.А. Организационные и методологические проблемы совершенствования специальной физической подготовки курсантов учебных заведений силовых структур	83
Киршина Е.Д., Завьялов А.И. Научно-методическое обеспечение физического воспитания в высшем учебном заведении (беговой тест А.И. Завьялова)	85
Клепцова Т.Н. Педагогическое значение подвижных спортивных игр в формировании здорового образа жизни	87
Козина Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Сенченко В.Г., Уфимцева А.Э., Демченко М.Н., Коломиец Н.А. Современное информационное обеспечение функциональной диагностики спортсменов	90
Коломиец Н.А., Козина Ж.Л. Результаты определения влияния психофизиологических способностей на соревновательную эффективность спортсменов-ориентировщиков высокого класса	93
Коноплева Е.Н. Обоснование целесообразности занятий физическими упражнениями и спортом на протяжении жизни	95
Коноплева Е.Н. Проблема формирования профессионального уровня мастерства тренеров России	97

Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Мазманян К.Р., Коняєва Л.Д., Россоха Г.В., Медвидчук К.В. Дослідження особливостей психофізіологічних станів спортсменів-єдиноборців з урахуванням індивідуальних особливостей мотивації	100
Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Иванов М.В. Некоторые методы повышения работоспособности и интереса студентов к шахматным занятиям.....	104
Кравцов В.В. Исторический аспект развития мини-футбола в БГТУ им. В.Г. Шухова	107
Крамской С.И., Зайцев В.П., Мусиков Г.В. Некоторые подходы в развитии единоборств в техническом вузе	109
Крамской С.И., Зайцев В.П., Посохова В.М. Проведение мемориального турнира по гандболу одно из направлений разностороннего воспитания студентов-спортсменов	112
Кузьмин В.А. Страницы истории абсолютных чемпионатов СССР по боксу	116
Куликов И.А., Куликова И.В., Колесниченко М.С. Особенности обучения теннисом студентов на начальном этапе	122
Курилко Н.Ф. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов в группах спортивного совершенствования	124
Курилко Н.Ф. Скоростно-силовая подготовка футболиста	127
Лажо Е.Г. Информационное обеспечение гармоничного развития ребенка: методики, тесты, оборудование	130
Литвинова О.В., Покровский Г.В. Использование здоровьесберегающих технологий изучения тхэквондо ВТФ в физическом воспитании детей, подростков и молодежи	133
Ляхова Т.П., Стрельникова Є.Я. Формування психофізіологічної складової у процесі підготовки волейболістів до гри у захисті	135
Мартюшов Ф.Ю., Буров А.И. Контроль знаний, умений и навыков студентов по игровым специализациям при помощи рейтинговой системы	137
Мусиков Г.В., Крамской С.И. Спорт как средство единения народов	140
Омельченко Т.А., Баданина Т.В. Основные понятия и термины, применяемые в учено-тренировочном процессе по специализации «Волейбол»	143
Омельченко Т.А., Гниденко Е.К., Умаров В.С. Физические качества, развиваемые волейболом: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость	146
Пасько В.В. Применение компьютерных технологий в процессе развития тактического мышления у юных спортсменов в игровых видах спорта.....	151
Плотников А.И. Анализ временных параметров выполнения выстрела в стрельбе по неподвижной мишени	153
Потёмкина Е.И. Особенности повышения уровня аэробных возможностей студентов, занимающихся волейболом	156

Пчелкина Е.П., Клокова Е.А., Мальков А.П. Использование аутогенной тренировки как метода саморегуляции в практике спортивных игр .	159
Русланов Д.В. Структурированный, проективный, на основе выбора предпочтений экспресс-тест «мировосприятие личности» (Д.В. Русланов, 2007).	161
Стешенко П.О., Гринь Л.В., Русанов О.И., Решетняк О.М., Любушина О.В. Теоретична складова використання засобів навчання у фізичному вихованні	167
Сычев Б.В. Критерии оценки соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов	169
Сычев Б.В. Исследование стандартных положений в футболе	172
Темченко В.А. Единоборства в системе занятий по физическому воспитанию студентов	175
Ткачева Т.В., Бортникова Г.Н. Актуальность и особенности психологической работы со студентами	178
Усова Т.Е. Методические подходы в программе ускоренного обучения студентов волейболу	181
Фиронова Р.П., Олейник Е.Г. Анализ принципиальных ошибок в настольном теннисе	183
Фирсов А.И., Дурыхин Е.В. Использование элементов рукопашного боя в системе физического воспитания студентов технического вуза	186
Харченко Р.Н. Организация спортивно-массовой работы на факультете со студентами технического вуза	188
Червона С.Ф. Особенности подготовки пенальтиста в гандболе	191
Черненко В.А. Метод идеомоторной подготовки в тренировочном и соревновательном процессах в сборных командах вузов по единоборствам	193
Шакиров А.Р., Кузьмин В.А. Организация занятий по физической культуре игровым методом	196
Шишлова Д.В., Маляренко А.Т. Обоснование возможности использования показателей физического развития и двигательных способностей для управления начальной подготовкой дзюдоистов (9-10 лет)	199
Юркевич Т.Ф. Изменения ЧСС у юных волейболистов 10-13 лет	202

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

IV международная научная конференция

(Харьков-Белгород-Красноярск, 22 апреля 2008 года)

Секции: №1 - физическое воспитание и спорт, №2 - информационные и компьютерные технологии, №3 – физическая реабилитация.

Время подачи статей - до 5 апреля 2008г.

sport2005@bk.ru

<http://www.sportsscience.org/>

Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в
высших учебных заведениях

IV международная научная конференция

5 февраля 2008 года

Харьков-Белгород-Красноярск

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе ХГАДИ

Свидетельство о внесении в гос. реестр субъекта издат.деят.

ДК №860 от 20.03.2002г.

Компьютерная верстка: Ермакова Т.

Подп. к печати 21.01.08. Формат 60x80 1/16. Бумага: печать. Печать: ризограф.

Усл. печати. л. 13.00. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,

Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.

Напечатано с оригинал-макета в типографии Фонда

61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.