

Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова
Харьковская государственная академия дизайна и искусств
Харьковский национальный технический университет
сельского хозяйства имени П.Василенко
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина
Харьковская государственная академия физической культуры

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

V международная научная конференция
(3 февраля 2009 года)

Белгород-Харьков 2009

Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях //Сборник статей V международной научной конференции, 3 февраля 2009 года. – Белгород-Харьков, 2009. – 200с.

(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

Редакционная коллегия:

Гриджин А.М., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;
Рудычев А.А., д.э.н., проф., г.Белгород, Россия;
Лесовик В.С., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;
Шаповалов Н.А., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;
Крамской С.И., к.с.н., проф., г.Белгород, Россия
Ермаков С.С., д.п.н., проф., г.Харьков, Украина;
Олейник Н.А., к.н.ф.в.с., проф.; г.Харьков, Украина;
Зайцев В.П., к.м.н., проф.; г.Харьков, Украина;
Манучарян С.В., отв. секретарь, г.Харьков, Украина;
Ашанин В.С., к.ф.-м.н., проф.; г.Харьков, Украина;
Кузьмин В.А., доц., г.Красноярск, Россия.

© Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова, 2009

© Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2009

© Д.В. Русланов, обложка, 2009

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Амельченко И.А., канд. биол. наук, доцент

Олейник Е.Г., доцент

Архипова Е.В., ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, Россия

Согласно общепринятой трактовке, лидерство можно рассматривать как поведенческий процесс управления группой лиц с целью достижения поставленных целей [4]. Данное определение охватывает многие аспекты лидерства. В спорте и физической культуре эти аспекты включают процессы принятия решения, методы мотивации, обеспечение обратной связи, установления межличностных взаимоотношений. Соответственно лидер - это член группы, который обладает необходимыми организаторскими способностями, занимает центральное положение в структуре межличностных отношений данного коллектива, способствуя своей деятельностью организации и управлению группой, достижению целей оптимальным путем [2].

В современной действительности на рынке труда ценятся не только профессиональные качества молодого специалиста, но и личностные, деловые особенности, наличие лидерских задатков, что во многом определяет эффективность его работы. Уже сформировался мощный слой молодежи, стремящейся получить солидное образование, занять достойное место в социальной иерархии. Как правило, это увлеченные, уверенные в себе, весьма прагматичные, рассудительные молодые люди. Многим из них уже в период обучения в вузе удается удачно вписаться в реалии рыночной экономики. Обладая рядом потенциальных лидерских способностей, такой выпускник вуза закладывает основательный фундамент для своего будущего карьерного успеха.

Лидерам присуще разнообразие личностных особенностей. И хотя не существует одного определенного набора характеристик, обеспечивающих становление лидера, тем не менее, преуспевающие в этом направлении люди обладают следующими качествами: интеллект, настойчивость, оптимизм, уверенность в своих силах, воля, амбициозность, гибкость. Эти качества необходимы в большей или меньшей степени в зависимости от предпочтения членов группы и определенной ситуации. Эффективность лидерства зависит от сочетания или взаимодействия ситуационных факторов и линии поведения. Если индивидуальные особенности этого человека, проявленные им в совместной деятельности и общении с остальными членами груп-

пы, соответствуют требованиям сложившейся ситуации, то в результате он становится лидером.

В настоящее время выделяется целый ряд факторов, которые могут влиять на формирование и развитие лидерских качеств и способностей студенческой молодежи. Одним из таких факторов является спорт [1].

Занятия спортом существенно связаны с развитием различных сторон интеллекта студентов. Овладение сложнокоординированными физическими упражнениями сопряжено с повышением концентрации внимания на выполняемых движениях. Предъявляются высокие требования к способности быстро и адекватно ориентироваться в изменяющейся ситуации. Необходимость вести поиски причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру, результат требует активации когнитивных процессов.

Уверенность в своих физических и психических возможностях - важнейшее условие раскрытия потенциальных возможностей личности студента. Уверенность в себе также важный источник мотивации в повседневной жизни. Человек, уверенный в себе, полагает, что он способен успешно достичь цели или достойно выполнить определенную работу. Это качество личности студентам необходимо целенаправленно культивировать [3].

Достижения успеха в спортивных играх - это наиболее эффективное средство развития уверенности. В процессе занятий необходимо создавать ситуации, в которых обучающиеся получают возможность испытать успех, а также чувство реализации задуманного. Достижение поставленных целей, даже сознание приближения к ним, - главный фактор, дающий человеку удовлетворение своей деятельностью. Известно, что в процессе взаимодействия функциональных систем организма человека со значимыми для него результатами деятельности происходит наиболее точная адаптация биоритмов физиологических процессов к ритму работы, отмечается повышение энергетического потенциала организма [4].

Очень важным моментом является наличие стремления к достижению, что во многих случаях приводит к отличному выполнению поставленной задачи. Студенты с высокой потребностью в достижении стремятся в любой ситуации, где его оценивают, проявлять себя как можно лучше. Они проявляют большую настойчивость, прилагают больше усилий и чаще берутся за выполнение трудных задач. В ходе учебно-тренировочного процесса студентов этот эффект достигается вследствие осознания прогресса в освоении техники спортивных упражнений, в развитии двигательных и психических качеств, победы на соревнованиях. Следует отметить, что существенным моментом, обеспечивающим уверенность в себе, является поддержание отличной спортивной формы.

Занятия спортивными играми связаны с необходимостью проявления

волевых усилий. Развитие волевых черт характера сопряжено с преодолением определенных трудностей: усталости, овладение сложными техническими элементами, сохранения самообладания в непростых игровых ситуациях, необходимости соблюдения режима, работоспособности в неблагоприятных условиях внешней среды. В своем жизненном воплощении спорт - это и неуклонное стремление человека к расширению границ своих возможностей, связанных с преодолением возрастающих трудностей. Именно с различными формами двигательной активности связана возможность испытать себя, познать собственную личность, ощутить радость самоутверждения, почувствовать свою уникальность, целостность и самобытность.

При этом необходимо принимать во внимание другие, тесно связанные с волевыми качествами, качества личности: увлеченность и стремление к поставленной цели. Во время занятий спортивными играми студент как бы познает себя с новых, ранее неведомых ему сторон, утверждает себя в своем сознании. Самореализация, самосовершенствование личностных качеств средствами физической культуры невозможна в принципе без определенного уровня самоуважения. И то, как в дальнейшем будет складываться профессиональная деятельность, в немалой степени зависит от исходных установок молодого человека, от того, способен ли он обнаружить, использовать или даже создавать обстоятельства для максимальной самореализации.

Старательность и исполнительность на тренировочных занятиях, настойчивость, быстрота восприятия нового в элементах техники, дисциплинированность, умение работать с полной отдачей сил, мобилизовать коллектив в сложной игровой ситуации, - качества особенно развитые у лидеров. С этих позиций, лидер - это личность целенаправленная, волевая, энергичная, решительная, авторитетная в коллективе.

Таким образом, формирование лидерских качеств у студентов средствами физической культуры и спорта выступают как мощное средство социального становления личности молодых людей, активного совершенствования индивидуальных особенностей. Развитие лидерских способностей в процессе занятий спортивными играми студентов, на наш взгляд, вносит определенную лепту в формирование уверенного в себе и обладающего необходимыми качествами молодого специалиста, конкурентоспособного на рынке труда.

Литература

1. *Андронов, О.П.* Физическая культура как средство влияния на формирование личности / О.П. Андронов. - М.: Мир, 1992. - 130 с.
2. *Гогунов, Е.Н.* Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - С. 202 - 204.
3. *Гостев, Г.Р.* Физическая культура в субъектах Российской Федерации / Г.Р. Гостев,

- А.В. Лотоненко, П.П. Струк. - М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2004. - С. 124 - 161.
4. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - С. 131 - 201.

ТЕСТУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Барибіна Л., Козіна Ж., Тихенко В., Толстобров А.
Харківський національний університет радіоелектроніки
Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядаються проблеми, пов'язані з пошуком оптимальних шляхів визначення індивідуальних здібностей студентів технічного вищого навчального закладу. Наведено опис розроблених комп'ютерних програм тестування індивідуальних здібностей студентів. Програми дозволяють швидко та максимально комфортно проходити тестування та моментально одержувати результати на всій групі досліджуваних.

Ключові слова: комп'ютерні програми, тестування, індивідуальні здібності, студенти.

Анотация. Барыбина Л., Козина Ж., Тихенко В., Толстобров А. Тестирование индивидуальных психологических способностей студентов технического вуза с помощью компьютерных технологий. В статье рассматриваются проблемы, связанные с поиском оптимальных путей определения индивидуальных способностей студентов технического вуза. Приведены описания компьютерных программ тестирования индивидуальных способностей студентов. Программы позволяют быстро и максимально комфортно проходить тестирование и моментально получать результаты по всей группе испытуемых.

Ключевые слова: компьютерные программы, тестирование, индивидуальные способности, студенты.

Annotation. Barybina of L., Kozina., Tikhenko of V., Tolstobrov And. Testing of individual capabilities of students of technical institute of higher by computer technologies. Problems, related to the search of optimum ways of determination of individual capabilities of students of technical institute of higher, are examined in the article. The computer program of testing of individual capabilities of students is resulted. The program allows quickly and maximally comfort to pass testing and instantly to get results from all group of examinee. Keywords: computer programs, testing, individual capabilities, students.

Вступ.

Сучасне фізичне виховання студентів потребує від викладачів вміння швидко та ефективно скласти психологічний портрет особистості студента, визначити рівень розвитку його індивідуальних здібностей та психологічних якостей для подальшої професійної діяльності.

Якщо тренувальний процес розуміти не тільки як засіб досягнення спортивних результатів, а і як процес формування особистості, в якому необхідно враховувати її індивідуальні, соціальні та національні властивості,

можна виділити психологічні задачі цього процесу, в основі яких полягають досить певні психологічні закономірності [1,8,9].

Без врахування психофізіологічних можливостей студентів як суб'єктів навчально-тренувального процесу неможлива висока ефективність застосування викладачами сучасних засобів та методів навчання [12].

Вивчення індивідуально-психологічних властивостей, як внутрішніх детермінант особистості, дозволяє наблизитись до розуміння природи різноманітності психологічної структури як комбінації найбільш стійких характеристик людини [12].

Розробка комп'ютерних програм психодіагностичних досліджень дозволяє значно скоротити час проведення тестування та обробки його результатів. Впровадження результатів досліджень в практику навчально-тренувального процесу особливо актуальне для сьогодення як механізм підвищення якості підготовки спеціалістів у вищих технічних навчальних закладах [1,12].

Дослідження виконано згідно Зведеному плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту на 2006-2010 р. по темі 2.1.9 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в окремих групах видів спорту» (№ держ. реєстрації 0108U010862).

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи - розробка комп'ютерних програм тестування індивідуальних психологічних здібностей студентів вищих навчальних закладів технічного профілю.

Завдання:

1. Розглянути проблему використання комп'ютерних програм для тестування індивідуальних здібностей студентів за даними сучасної літератури.
2. Розробити комп'ютерну програму для тестування обсягу зорового сприйняття у залежності від ступеню усвідомленості поданого матеріалу.
3. Розробити комп'ютерну програму для визначення об'єму зорового сприйняття за методикою повного та часткового звіту.

Результати роботи.

Спираючись на результати досліджень по розробці та використанню комп'ютерних та психодіагностичних програм [1, 8], було зроблено висновок, що використання рівня розвитку індивідуальних здібностей студентів вищих навчальних закладів є важливим елементом індивідуалізації навчально-тренувального процесу з урахуванням різних рівней сприйняття та усвідомлення навчального матеріалу.

Для визначення об'єму тимчасової пам'яті та обсягу сприйняття були розроблені комп'ютерні програми з використанням традиційних психодіагностичних методик [5,6].

Програми розроблені на сучасній та багатофункціональній мові програмування Microsoft .NET [4], у середовищі для розробки програмних продуктів Microsoft Visual Studio. У якості бази даних для зберігання результатів та у якості серверу, був використаний продукт фірми Microsoft – Microsoft SQL Server [2,3,4,7,8,11,13,14].

Програма «Восприятие-1» дозволяє визначити об'єм тимчасової пам'яті та обсяг зорового сприйняття в залежності від ступеню усвідомлювання поданого матеріалу. Програма складається з двох серій. У першій серії в якості об'єктів є набори безглузких сполучень літер – 15 кадрів по 8 літер, у другій серії - змістовні фрази – 15 кадрів по три слова в кожній фразі. Поява кожного кадру на 0,2 – 0,3 с супроводжується шумовим фоном. Досліджуваний відтворює літери (слова), які він встиг побачити та запам'ятати.

Головна форма програми (рис. 1), містить в собі поля для вводу даних про користувача, а саме: прізвище, ім'я, по-батькові, групу (в якій користувач навчається в університеті), спеціалізацію (спортивна секція в університеті) та стать.

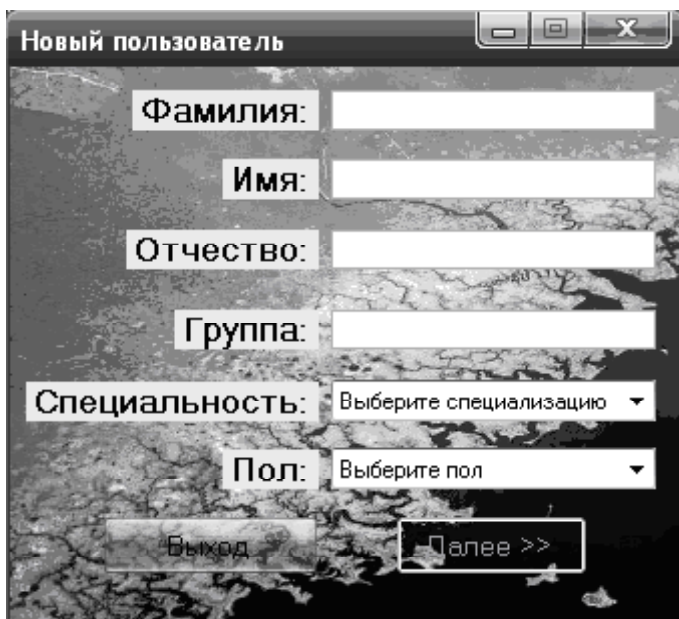


Рис. 1. Вікно програми для вводу даних про користувача

На другій формі (рис. 2) розміщується описання проходження тестування. Після того, як користувач ознайомиться з процедурою проходження

тесту він тисне кнопку «Начать тест» і автоматично переходить на початок тестування (рис. 3).

Одна з особливостей проходження тесту - обмеження часу, що є стимулюючим фактором у швидкості проходження тестування та розвинення такої риси, як миттєвість прийняття рішень.

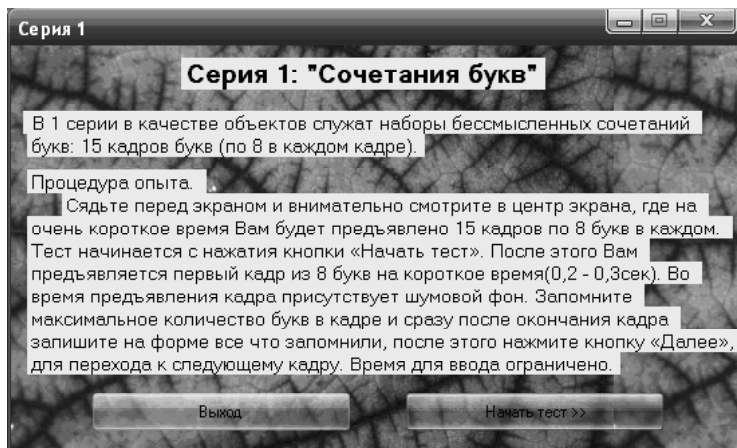


Рис. 2. Вікно програми «Восприятие-1» з описом процедури тестування 1 серії

Початковою формою другої серії тесту, як і в першій, є форма з описом процесу проходження тестування (рис. 4).

Після того, як користувач пройде всі етапи другої серії тесту, перед ним з'явиться остання форма (рис. 5) з результатами щодо його відповідей по двом пройденим серіям.

Проте слід зазначити, що користувачу відображається не повна інформація щодо тестів. Більш детальні дані про тест, такі як поданий матеріал, номер комп'ютера, на якому проходив тест даний користувач, час проходження і таке інше – зберігається на головному сервері з метою безпеки інформації та чесності і прозорості проходження тестування. Але якщо користувач має питання щодо результатів тесту, він може звернутися до викладача, який зможе подивитись результати тесту на сервері і дати відповідні пояснення.

Програма «Восприятие-2» дозволяє визначити об'єм зорового сприйняття за методикою повного та часткового звіту і порівняти одержані результати. Ця програма, як і «Восприятие-1», складається з двох серій і є її продовженням. У серіях використовуються безглузді набори літер – 12 літер, розташованих у 3 горизонтальні ряди по 4 літери в кожному. В першій серії (15 кадрів) досліджуваний має відтворити усі літери, які він побачив і запам-



Рис. 7. Вікно програми з наданим матеріалом 1 серії



Рис. 8. Вікно програми для вводу відповіді 1 серії

Коли користувач пройде усі етапи першої серії і опиниться на останній формі, його автоматично перенесе до наступної форми з описом другої серії тестування (рис. 9).

Після ознайомлення з процедурою проходження другої серії, користувачу буде подано матеріал для запам'ятовування і з'явиться форма для вводу відповіді (рис. 10).

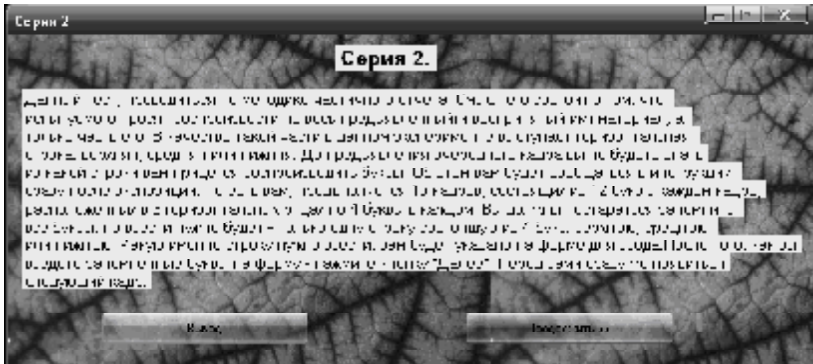


Рис. 9. Вікно програми «Восприятие-2» з описом процедури тестування 2 серії



Рис. 10. Вікно програми для вводу відповіді 2 серії

Коли користувач пройде всі етапи другої серії, тестування закінчиться і йому надасться інформація щодо результатів двох серій (рис. 11).

Висновки.

1. Розроблені комп'ютерні програми є ефективним методом перевірки сприйняття матеріалу користувачами, які дозволяють швидко та максимально комфортно проходити тестування, а також моментально отримувати результати проходження тестів.

2. Зберігання всіх даних по тестах на єдиному сервері надає максимальну безпеку захисту даних і зручність їх збору та проведення статистики (збір даних приходить автоматично з кожного ПК).

3. Дані програми є зручними, ефективними і надійними у використанні, з простим і зрозумілим інтерфейсом. Беручи до уваги простоту їх

переміщення та установки, вони є досить доступним засобом оцінки сприйняття матеріалу.

№	Правильные			Результат			№	Правильные			Результат		
	1	2	3	1	2	3		1	2	3	1	2	3
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

M1 - C.0C

M2 - II III

Дать ход

Рис. 11. Вікно програми «Восприятие-2» з результатами обох серій тестування

В перспективі подальших досліджень передбачається аналіз результатів тестування психологічних здібностей студентів та розробка методик індивідуалізації навчального процесу з фізичного виховання студентів технічних вузів.

Література:

1. Ашанин В.С. Информационные технологии тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов спортивных специализаций / Ашанин В.С., Филенко Л.В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХХПИ, 2008. - №3. – С.3-9.
2. Герберт Шилдт «Полный справочник по С#» / Герберт Шилдт. - Издательский дом «Вильямс», 2006 – 752с.
3. Дэвид Сеппа «.NET» / Дэвид Сеппа. - М.: Издательско-торговый дом «Русская редакция», 2003 – 640с.
4. Купцевич Ю.Е. «.NET, SQL Server» / Купцевич Ю.Е. - М.: Издательско-торговый дом «Русская редакция», 2003 – 400с.
5. Практикум по психологии / [Под редакцией А.Н.Леонтьева, Ю.Б.Гиппенрейтер]. – Издательство Московского университета, 1972. – С.64-75.

6. Практикум по психофизиологической диагностике: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.: ил.
7. Троелсен, язык программирования С# и платформа .NET 2.0, 3-е изд.—М.: ООО «Вильямс», 2007,-1168 с.
8. Хан Э. Место психологии в подготовке тренеров //Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта /Сост.: А.В.Родионов, Н.А.Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 66-74.
9. Церковна О.В. Структура комплексної підготовки студентів технічного вузу / Церковна О.В. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури і спорту. Вип. 9: в 4-х т. – Львів: НФВ «Український технолог», 2005. – Т. 3 – С. 89-94.
10. Шон Вилдермьюс. «Практическое использование .NET» / Шон Вилдермьюс. - М.: Издательский дом «Вильямс», 2003 – 288с.
11. Шумаков П.В. «.NET и создание приложений баз данных в среде Microsoft Visual Studio» / Шумаков П.В. - М.: ДИАЛОГ-МИФИ, 2005—528 с.
12. Юхименко Л.І. Психологічна структура особистості студентів з різними індивідуально-типологічними властивостями вищої нервової діяльності / Юхименко Л.І., Харченко Д.М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2005. - №1. – С.51-57.
13. <http://www.firststeps.ru> – Библиотека «Первые шаги».
14. <http://www.cyberguru.ru> – электронная библиотека «Кибергуру».

ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАСКЕТБОЛЕ.

Башкатова Н.В.¹, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Борисенко В.В.², доцент

Харьковская национальная академия городского хозяйства¹

Харьковский аэрокосмический университет «ХАИ»²

Каждый баскетбольный матч, от малышей до взрослых, не начинается без предсоревновательной подготовки игроков к игре, то есть разминки. От эффективности, качества и рациональности разминки почти всегда зависит результат игры (победа или поражение) примерно равных по силе команд.

Цель разминки – подготовить системы организма баскетболистов к выполнению специфических действий в сложных ситуациях матча с первых и до последней минуты.

Та разминка, которая проводится в настоящее время у всех команд – взрослых, юношеских, мини – одинаковая и словно передается из поколения в поколение вот уже около 60 лет. Ветераны довоенного баскетбола, заслуженные мастера спорта СССР С. С. Спандарян и К. Е. Травин утверждали, что в тридцатые годы разминались намного интенсивнее, до пота. В то же

время до 1956 года, когда правила игры не ограничивали время владения мячом и команды долго готовили атаку, и могли играть шагом, особенных требований к разминке не было.

С того времени прошло много лет, изменились правила игры, баскетбол становится намного динамичнее с каждым годом, сильно возрос атлетизм игроков, повысилось их мастерство (техническое и тактическое), в целом игра стала зрелищнее. Средняя продолжительность атаки команд высокой квалификации составляет 11 секунд (в зависимости от выбранной тактики). Средняя интенсивность игровых действий по ЧСС составляет 176+/- 4 уд. мин. Хотя, характер разминки остался прежним. При одиночных играх продолжительность разминки увеличилась. Большинство команд выходят на площадку и начинают разминку за 40-50 минут до начала поединка. Такая продолжительность разминки не рациональна, лишний расход сил и энергетического потенциала приводит к тому, что активность и эффективность их действий во второй половине игры значительно ниже, чем в первой, особенно заметно это в последней четверти игры. Если раньше, 40 лет назад, до введения правила, ограничивающего продолжительность атаки «24 секунды», разминка не отражалась на эффективности игровых действий, то в последние 20 лет заметно сказывается, особенно при выполнении приемов требующих высокой точности.

К проблемам разминки следует отнести:

- Невысокую эффективность традиционных разминочных упражнений, которые решают, в какой-то мере, одну задачу – предупреждение травм двигательного аппарата;
- Слабое решение вопроса подготовки функциональных систем к двигательной деятельности околопредельной интенсивности. Разминка не готовит энергосберегающие системы к работе в анаэробном (безкислородном) режиме;
- Опорно-двигательный аппарат спортсменов не подготовлен к выполнению рывков, действий на перехват мяча, быстрой работе рук;
- Разминка не способствует активизации, подвижности нервных процессов для эффективного решения задач соревновательной деятельности в нападении и защите;
- Двигательные системы игроков не готовы к выполнению точных движений – бросков с различных дистанций с максимально возможной эффективностью для каждого игрока;
- В последнее время в Чемпионате Украины среди мужских и женских команд вошло в моду проведение разминки на площадке продолжительностью 40-50 минут. Выполняемые в процессе разминки упражнения не только не решают ни одной из вышеперечисленных проблем, но и добавля-

ют еще один необоснованный расход энергетического потенциала игроков в течение 20-25 минут. В результате такой разминки у игроков во второй половине игры возрастает утомление, что отражается на эффективности игровых действий в нападении и защите;

- Разминка проводится двумя мячами, что значительно ограничивает возможности подготовки игроков к игре;
- Для всех 10-12 игроков команды разминочные упражнения по объему двигательных действий и интенсивности одинаковы, что нецелесообразно с точки зрения сохранения сил у игроков дальнего резерва;
- Отсутствие подготовки игроков «стартового состава» к игре во второй половине игры после большого перерыва;
- Предоставление игроков играющих команд в течении 5-6 минут после разминки, значительно снижает достигнутый эффект выработки функциональных систем организма спортсменов.

Все вышеуказанные недостатки существенно влияют на эффективность игровых действий игроков в процессе игры и, особенно в начале первой и второй половине игры. Такое положение в большей или меньшей степени характерно 80% игр.

Отсутствие разминки в перерыве между первой и второй половине игры у стартового состава игроков может привести к снижению эффективности атак в первой пятиминутке третьего периода.

Простейшие общедоступные исследования разминки ведущих специалистов в области баскетбола показывают, что частота пульса в течение первых 4-5 минут, во время бросковых упражнений или игры 5 на 5, частота пульса снижается до 120-130 уд. мин. Разминка завершается, как правило, выполнением в течение 1-2 минут штрафных бросков. Затем игроки покидают площадку, происходит представление команд, после которой дается еще 3 минуты на разминку, в процессе которой пульс повышается до 150 уд. мин. После чего начинается игра. Такая разминка не решает вопросы специальной части разминки. Выполнение 6-10 бросков со средних дистанций не дают игрокам «почувствовать» мяч, т. е. уверенность в бросках. Если сравнивать интенсивность разминки с интенсивностью игровой деятельности, когда частота пульса достигает 190-200 уд. мин., становится очевидно, что баскетболисты начинают игру подготовленными. Вопросы вработывания организма, подготовки его к работе в условиях предстоящей интенсивной игровой деятельности подобной разминкой не решаются.

Резкий переход от такого предигрового состояния к двигательной деятельности околопредельной интенсивности, когда за первые 2-3 минуты игры частота пульса достигает высших пределов (180-200 уд. мин.), отрицательно сказывается на эффективности игровых действий. Результативность атак в

первой пятиминутке игры, по сравнению со второй, ниже и постепенно возрастает после 5-6 минуты матча. На этом игровом отрезке можно наблюдать и снижение точности передач и более высокий уровень технического брака у игроков. С точки зрения физиологии и биохимии это закономерно: резкий переход к высокоинтенсивной двигательной деятельности в анаэробном режиме приводит к временному снижению энергообеспечению организма, затрудняет управление движениями, что отражается на точности передач и бросков мяча в корзину.

По данным профессора Н. Н. Яковлева и академика М. И. Виноградова, вработывание систем человеческого организма в физическую деятельность высокой интенсивности требует 6-8 минут. Только после этого работа организма стабилизируется и устойчиво поддерживается в течение длительного времени. Современная разминка такого вработывания не обеспечивает, поэтому на нее тратятся первые 6-10 минут игрового времени со всеми отрицательными последствиями для эффективности игровых действий. Еще более глубок и продолжителен отрицательный эффект входа в игру запасных игроков на 6-й – 10-й минуте встречи. Если при замене одного игрока это не так отражается на результате, то при выходе сразу 2-3 резервистов потери могут быть еще более ощутимыми для команды.

Предигровая разминка должна состоять из двух частей: общей и специальной. Цель общей – подготовить опорно-двигательный аппарат к соревнованиям. Специальная часть должна быть направлена:

- На подготовку функциональных систем организма спортсменов к выполнению работы околопредельной интенсивности;
- На подготовку двигательного аппарата игроков для выполнения действий взрывного характера (прыжков, рывков на перехват мяча, спринтерского бега и др.);
- На настройку двигательной системы баскетболистов для эффективного выполнения бросков мяча в корзину с различных дистанций.

В случае несоответствия интенсивности и продолжительности предварительной работы в разминке – интенсивности соревновательной двигательной деятельности в первые минуты матча, спортсмены «задыхаются», наступает «мертвая точка», которая длится 3-5 минут и выражается в заметном снижении работоспособности игроков в этот период.

Все задачи предигровой разминки командам целесообразно решать на площадке за 20-25 минут до начала игры, поэтому должна быть наивысшая рациональность и эффективность использования каждой минуты. В разминку следует включать высокоинтенсивные упражнения, соответствующие специфике игровых действий. Поскольку разминка должна быть непродолжительной, максимальный эффект могут дать комплексные упраж-

нения, требующие выполнения нескольких различных приемов (введение мяча, передачи, броски, преодоление сопротивления, защитные действия и др.) в условиях, по возможности максимально приближенных по структуре, напряженности и интенсивности к игровым.

Структура разминки «стартовой пятёрки» и ближайшего резерва должна быть такой, чтобы ее интенсивность постепенно росла и в последние 4-5 минут частота пульса спортсменов поддерживалась на уровне 170-190 уд. мин. Это обеспечивает включение в работу и настройку всех систем организма, подготовит ее к выполнению двигательных действий околопредельной интенсивности. Не должен тренер забывать и об эстетической, эмоционально-зрелищной стороне разминки, направленной на развлечение зрителей и привлечение их симпатий на сторону своей команды, т. к. зрители пришли отдохнуть и получить удовольствие, и эмоциональный заряд от предстоящего зрелища.

Примерная структура разминки перед игрой.

1. Разогревание опорно-двигательного аппарата игроков – 3-4 мин. Для всей команды.

2. Растяжка (стречинг) – 4 мин. для всей команды.

3. Рывки, ускорения, передвижения в защитной стойке, «перехват» мяча – 2 мин. для всей команды.

4. Дистанционные и штрафные броски мяча в корзину – 4 мин. для игроков стартового состава и ближайшей замены.

5. Подготовка, вработывание функциональных систем организма спортсменов к началу игры – 7-8 мин. для игроков стартового состава и ближайшей замены.

Выход стартового состава на площадку и начало игры.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Берко Е.Е.

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

Основные игровые навыки – фундамент успеха на любом уровне игры в баскетбол. В статье предлагаются разнообразные приемы обучения ведению мяча.

Ведение мяча – неотъемлемая часть нападения в баскетболе. Наряду с бросками и передачами это один из трех способов продвижения мяча и единственный способ передвижения с мячом. Неопытные игроки нередко

злоупотребляют ведением при получении мяча. Только с опытом к игрокам приходит умение различать ситуацию, требующую немедленной передачи или ведения мяча.

Ведение мяча – это навык, в основе которого лежит не зрение, а осязание. Игроки должны научиться вести мяч по площадке, не глядя на него. Это может быть доведено до совершенства, если в момент ведения мяча фокусируется внимание на кольце соперника и держится в поле зрения вся игровая площадка.

При ведении мяча преследуются цели:

- создать перемещение «живого» мяча;
- проникнуть в зону защиты и получить возможность взятия корзины;
- укрыть мяч при активном противодействии противника;
- продвинуть мяч в зону нападения, когда защита находится в хорошей позиции или когда нападение перегруппировывает силы после неудачной попытки атаковать корзину;
- удержать мяч в заключительные моменты игры.

Основными правилами ведения мяча являются: **стойка, контроль мяча и поле зрения.**

Стойка. Основное положение тела при ведении мяча следующее: колени согнуты, таз слегка опущен, а вес тела подан вперед на заднюю часть впереди стоящей ступни: верхняя часть туловища наклонена вперед, а голова и плечи держатся прямо для равновесия и контроля; свободная рука в случае необходимости готова к укрыванию. Различные способы ведения требуют различной степени сгибания ног, но положение тела должно быть таким, чтобы предоставить дриблеру различные возможности: выполнить бросок, передачу, изменить направление движения или остановиться.

Контроль мяча. Ведение мяча осуществляется за счет движения запястья, кисти и небольшого движения предплечья. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти, пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч. Ведение начинается мягким движением кисти («поглаживая»), которая жестко ударяет мяч в пол. В момент отскока мяч ловится пальцами и кистью, смягчающей движение мяча вверх, и снова ударяется в пол.

Важно максимально долго сохранять контакт с мячом. Игроки должны учиться использовать для ведения любую руку. Ни один игрок не может считаться искусным дриблером, если не умеет вести мяч одинаково хорошо обеими руками.

Игрокам нужно держать мяч под контролем и завершать ведение передачей или броском, предпочтительно после быстрой остановки. Дриблер должен использовать правильное движение в нужное время и держать в

поле зрения всю игровую площадку впереди, а также расположение партнеров и защитников.

Поле зрения. Периферическое зрение так же важно для дриблера, как и для игрока, передающего мяч. Поле зрения дриблера должно включать все, что находится впереди от воображаемой линии, проведенной через линию плеч и продолжающейся до границ площадки. Периферическое зрение игрока может быть развито до таких пределов, что возможно контролировать все объекты в пределах 180° ; а поворачивая голову на 90° направо и налево – соответственно всю площадку, и все это за время меньшее, чем требуется на выполнение одного удара мячом об пол. Это качество особенно ценно для разыгрывающих игроков.

Ведение тогда используется правильно, когда игрок с его помощью готов обойти противника, приблизиться к корзине или освободить партнера для броска. Хороший дриблер может передать мяч быстро и точно, даже если его опекают два защитника. Он может изменить направление движения, переводить мяч с одной руки на другую, укрывать его снаружи или на возможно большей дистанции от защитника. Дриблер может выполнять финты головой, глазами, рукой или плечом. В запасе у него изменение скорости, внезапное начало ведения и неожиданные остановки. Последним, и возможно самым важным для дриблера, является его умение вести мяч без зрительного контроля.

Правильный тип ведения мяча должен быть использован в нужное время.

Низкое или контролируемое ведение используется в окружении защитников, когда игрок, ведущий мяч, опекается плотно. При таком ведении используется стойка с одной ногой впереди, с согнутыми в коленях ногами, и стопа со стороны мяча должна находиться сзади. Основное движение тела здесь – скользящие перемещения, похожие на защитные скользящие перемещения или на быстрые короткие шаги при беге. Объясняя ведение со сниженным отскоком, необходимо указать занимающимся на большое значение кисти при ведении

Силовое ведение мяча выполняется с использованием скользящих перемещений стоп или низкого ведения мяча, так чтобы мяч был закрыт передней ногой и бедром – передней рукой, которую держат как шлагбаум. Мяч ведут на высоте колена, за задней ногой и, насколько возможно, подальше от защитника. Дриблер продвигается вперед по площадке, перемещаясь с помощью защитных пружинистых шагов.

Скоростное ведение мяча выполняется более высоко – до уровня пояса, - чтобы достичь большей скорости. Для этого игроки должны толкать мяч вперед перед собой и бежать после этого, оставаясь впереди

мяча. Чем быстрее движение, тем дальше толкается мяч и тем выше следует вести мяч.

Ведение мяча с изменением темпа бега. Движение с изменением темпа достигается изменением скорости от низкого контролируемого ведения мяча к «остановке и новому старту ведения». Такое движение применяется, когда нужно пройти мимо защитника, который ловится на финты с «замедлением темпа» или «остановки», а также дает возможность дриблеру освободиться и оставаться свободным.

Перевод мяча перед собой во время ведения (смена рук при ведении) – основное движение, которое используется на свободном пространстве площадки, где достаточно места между игроком, ведущим мяч, и защитником, и нападающий имеет достаточную взрывную инерцию, чтобы проскочить мимо защитника. Такой прием используется, когда защитник перекрывает путь игрока, ведущего мяч, со стороны мяча.

Движение головы и плеч при ведении мяча используется, чтобы обогнать защитника, ведя мяч рукой, которой игрок обычно предпочитает водить, т.е. выполняется обманное движение в противоположную сторону с зигзагом, начинающимся с противоположной ноги, и обманным движением головы и плеч в ту же сторону. Ведение мяча идет в ритм с этим движением.

Ведение мяча с поворотами тела. Ведение с поворотами или вращениями тела используется для максимальной защиты мяча, когда игрока владеющего мячом опекают плотно. Работа ног при ведении с поворотами включает быструю остановку, пивот с поворотом назад и остроугольное зигзагообразное движение справа налево (или наоборот). Мяч удерживается близко к телу (плотно около бедра/ноги), чтобы избежать касания или выбивания мяча защитником. После завершения разворота назад мяч передается противоположной руке и возобновляется зрительный контроль над всей площадкой. Недостатком такого ведения является то, что игрок, владеющий мячом, на какое-то время теряет из поля зрения защитников и своих партнеров и может быть подвержен групповому отбору или попаданию.

Ведение мяча назад. Раскачивающее ведение или ведение назад применяется тогда, когда необходимо выйти из затруднений, уйти от скопления защитников или чтобы не попасть в ловушку. При ведении мяча игрок должен оставаться в позиции, контролирующей дриблинг, затем следует взрывное движение назад со скользящим перемещением, тем самым, разрывая дистанцию между нападающим и защитником. После восстановления дистанции защитником можно использовать любой вид ведения или переводы мяча, чтобы прорваться сквозь защиту или пройти рядом с защитником. Переводы мяча особенно эффективны, когда их делают после выполнения раскачивающего ведения – движение на защитника. назад от него, потом

движение под острым углом мимо него.

Перевод мяча за спиной во время ведения – одно из самых популярных действий при ведении мяча. Оно используется, когда нужно поменять руку, ведущую мяч и пройти мимо защитника, перекрывающий путь. Выполняется перевод за счет изменения направления движения и за счет прохода мимо защитника.

Перевод мяча между ног во время ведения используется, чтобы перевести мяч с одной руки на другую. Мяч удерживается низко и посылается поперек между ног быстрым и сильным толчком. Координация ведения и работы ног разучивается во время ходьбы вперед, когда мяч посылается поперек между ног во время каждого шага.

Ведение тогда используется правильно, когда игрок с его помощью готов обойти противника, приблизиться к корзине или освободить партнера для броска. Хороший дриблер может передать мяч быстро и точно, даже если его опекают два защитника. Он может изменять направление движения, переводить мяч с одной руки на другую, укрывая его снаружи или на возможно большой дистанции от защитника. Дриблер может выполнять финты головой, глазами, рукой или плечом. В запасе у него изменение скорости, внезапное начало ведения и неожиданные остановки. Последним, и возможно самым важным для дриблера, является его умение вести мяч без зрительного контроля.

Анализ современной техники баскетбола всегда основывается на изучении в отдельности приемов ловли, передачи, ведения, бросков в корзину, так как это облегчает процесс анализа и его восприятия. Однако в практике все эти приемы в изолированном виде встречаются довольно редко. Чаще всего они применяются игроками в комплексе, в последовательном сочетании одного приема с другим приемом или финтом для успешного решения сложной тактической задачи в определенной игровой ситуации. Хороший дриблер умеет на полной скорости ведения мяча резко остановиться, сделать внезапный рывок с мячом, поменять руку, ведущую мяч, изменить скорость ведения, высоту отскока мяча от пола, ритм дриблинга.

Умелое применение ведения мяча в сочетании с финтами и поворотами дает немалые преимущества дриблеру. Но чрезмерное увлечение ведением разрушает командную игру, так как дезорганизует партнеров в нападении, а противнику предоставляется время для лучшей организации обороны.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., 1988.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2001.
3. Семашко Н.В., Львова Ю.И. Баскетбол. – М., 1967.
4. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. – М., 1971.
5. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Скоростная и скоростно-силовая подготовка баскетболистов. – М., 2002.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО БОКСА

Бражник И.Л. – преподаватель

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

С чем в первую очередь ассоциируется словосочетание «Древняя Греция» у обывателя? Правильно- с мифами, плотно окружающими прошлое этой средиземноморской державы. Один из мифов утверждает, что проведение Олимпийских игр утвердил могучий Зевс в честь его победы над Кроносом. Игры проводились на северо-западе Пелопонесса в небольшом городке, название которого было Олимпия [1].

Бокс был внесен в программу соревнований в 668 г. до н.э. на 23-ей по счету Олимпиаде и разделялся на юношескую и взрослую категории. Чтобы боксер мог принять участие в юношеском турнире, его возраст должен был быть не менее 17 лет. Ограничения во взрослой категории неизвестны. Ринг, как таковой, появился лишь спустя пять столетий после включения бокса в Олимпийские виды спорта и изначально это был очерченный на земле круг, выходить за который было строго запрещено. Первые боксерские перчатки – т.н. «филактерии» (ленты из мягкой воловьей кожи) – стали применять где-то с пятого столетия до н.э., а до тех пор атлеты дрались голыми руками.

История боксерских турниров древних Олимпиад знала достаточно сильных атлетов, однако, к сожалению, даже о самых известных из них до наших дней дошло очень мало сведений. Один из величайших философов древности Пифагор (Pythagoras) был Олимпийским чемпионом по боксу (48-я Олимпиада, 588 г. до н.э.) и прослыл первым бойцом, кто стал использовать «умный» тактико-технический стиль бокса. Пифагорейская школа, которую он основал позже, считалась одной из самых сильных и чистых школ духовного развития во всем мире. К сожалению, Пифагор и несколько его учеников были сожжены в доме наемниками, которые уничтожили все труды, оставив лишь легенды и предания. По сути, этот грек со своими адептами был родоначальником гуманитарной, естественной, систематической и точной наук, а также «отцом» классической школы бокса.

Олимпиады проводились более-менее спокойно, вплоть до 149 г. до н.э., когда Эллада вслед за Македонским царством и Карфагенской держа-

вой была завоевана легионами набравшей обороты Римской империи. Тяга римлян к кровавым зрелищам привела к тому, что греческий бокс ужесточен до немыслимого уровня – вместо филиakterиев стали использоваться кестусы – перчатки с металлическими шипами и заклепками. Такое «усовершенствование» отразилось в резком подъеме уровня смертельных исходов в боксерских поединках.

Бокс оставался популярным вплоть до самого заката Римской Империи, хотя в первом веке до н.э. он оказался под запретом во всех формах. Царь Армении Вараздат стал последним Олимпийским чемпионом по боксу перед более чем тысячелетним забвением, которому подверглись Игры.

Возродил Олимпийские Игры барон Пьер де Кубертен. Однако, современное человечество отнюдь не собиралось следовать благородным заветам барона: если в Древней Греции на период проведения Олимпиад объявлялось перемирие, то в XX веке печальным образом все происходило наоборот. Игры не проводились из-за двух мировых войн (в 1916, 1940 и 1944г.г.), да и в мирное время практически не было Олимпиады, где бы ни возникали распри, связанные с политическими разногласиями между некоторыми странами-участницами [4].

С возрождением Олимпийских Игр возродился и Олимпийский бокс. Бокс был включен в программу Олимпиад с 1904 года. С 1936 года на Олимпийских Играх один из боксеров, участников соревнований, удостоивается кубка Вэла Баркера – награды за лучшую технику и стиль. С 1954 по 1974 г.г. олимпийский чемпион по боксу автоматически становился и чемпионом среди любителей. В тот период не проводилось чемпионатов мира по любительскому боксу, однако в 1974 г. это упущение было исправлено [2].

В 1952 г. впервые в Играх приняли участие советские боксеры, завоевав две серебряных и четыре бронзовых медали, пропустив вперед в командном зачете только американцев, завоевавших пять золотых медалей. Более успешным было выступление советской команды в 1956 г. на X VI Олимпийских Играх в Мельбурне. Здесь впервые были завоеваны золотые олимпийские медали по боксу. Кроме того, советская сборная по боксу стала первой по количеству и качеству медалей – три золотых, одна серебряная и две бронзовых. В 1964 г. в Играх в Токио советская сборная по боксу показала свой лучший результат: 9 медалей (3 золотых, 4 серебряных и 2 бронзовых) [1].

Начиная с Римской Олимпиады (1960 г.) в соревнованиях по боксу начала принимать участие Олимпийская сборная Кубы, которая вскоре очень громко заявила о себе. С XX Олимпийских Игр, которые проходили в 1972 г. в Мюнхене, в лидерах Олимпийского бокса неизменно числится

Куба – боксеры с Острова Свободы были лучшими по количеству медалей в 1972, 1980, 1996 г.г., причем кубинские спортсмены по политическим мотивам не принимали участие в Олимпиадах в Лос-Анджелесе (1984 г.) и в Сеуле (1988 г.).

Украинские боксеры принимают участие в Олимпийских Играх с 1992 г. Уже на первой для Украины Олимпиаде Ростислав Зуличный завоевал серебряную медаль. В 1996 г. в Атланте украинский боксер Владимир Кличко выиграл золотую Олимпийскую медаль в самой престижной весовой категории – свыше 91 кг. Олимпиада в Сиднее (2000 г.) принесла украинской сборной по боксу 5 медалей (2 серебряных и 3 бронзовых) - лучший результат за время выступления украинских боксеров на Олимпийских рингах. В 2008 г. украинский боксер Василий Ломаченко выиграл золотую Олимпийскую медаль в весовой категории до 57 кг. Вундеркинд из Одессы награжден кубком Баркера, став первым украинским боксером, получившим эту престижную награду, которой отмечается только один боксер на Олимпиаде за лучшую технику и стиль бокса.

В Украине бокс продолжает стремительно развиваться. Расширяется география бокса и, следовательно, увеличивается конкуренция в нем. Команда Украины входит в лидеры мирового бокса. Практическая деятельность тренеров довольно успешна, но научно-методическое обеспечение подготовки боксеров остается недостаточным. Программа подготовки украинских боксеров составлена с учетом системы знаний про многолетнюю подготовку боксеров, направлена на развитие необходимых двигательных навыков как на начальных этапах становления спортивного мастерства, так и на этапах реализации максимальных возможностей [3].

Список литературы:

1. Витько И. Журналы «Ринг». Киев: Издательство «Ринг», 2004 №8, №12., 2007 №7., 2008 №11.
2. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс: Обучение и тренировка. Киев: Олимпийская литература, 2001.
3. Остьянов В.Н., Антонов С.А., Комисаренко Г.И., Матвиенко Г.Г., Шевчук Ю.Р. Бокс. Учебная программа для ДЮСШ, школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Бровары: Броварська друкарня, 2005. – 3с .
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997.

РОЛЬ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОРЦА

Вельгушев Р.В., Киршина Е.Д., канд. пед. наук
Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина
Красноярского государственного педагогического университета
им. В.П. Астафьева
Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева

Во многих видах спорта важную роль в достижении высокого результата играет сила. Один из таких видов спорта – борьба, она приводит к необычным положениям тела в различных ситуациях, неожиданность действий требуют от борца особой функциональной подготовки и разностороннего физического развития. Для проведения технического приема ему нужна сила и межмышечная координация (согласованность). Слабое развитие силовых качеств приводит к неправильному освоению структуры приема, при этом на спортивный результат борца оказывает решающее влияние не только общий уровень физической подготовленности, но и уровень развития силы отдельных групп мышц [1].

Сила — это основное двигательное качество наряду с такими, как быстрота, выносливость и ловкость [2]. Заниматься упражнениями на развитие силы рекомендуется с 14–15-летнего возраста людям, имеющим нормальное здоровье и правильное функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Количество упражнений направленное на развитие силы, должно сочетаться с возрастанием общей физиологической нагрузки, осуществляемой прибавкой веса гантелей, усложнением упражнений и планомерным увеличением количества повторений [3].

Средствами для развития силы в атлетической гимнастике могут служить упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса и сопротивлением партнера. Прежде чем начинать регулярные занятия, нужно определить посылную нагрузку, взять гантели такого веса, который человек сможет поднять нужное количество раз [4].

Для атлетов, которые стремятся достичь высоких результатов, необходимо строгое соблюдение режима. Режим предполагает четкое выполнение распорядка дня, включающего отдых, сон, питание, производственную работу, тренировку, то есть все то, что связано с нашей деятельностью в течение суток [5].

Отыскать новые пути в области развития силы мышц и в области построения тренировочного процесса борца нам помогли различные лите-

ратурные источники, затрагивающие вопросы методов исследований.

Таким образом, из всего вышесказанного следует, что борцу кроме таких физических качеств, как быстрота и выносливость, просто необходима сила для достижения высокого результата.

Необходимо внедрить в тренировочный процесс борца такую методику развития силы, которая способствовала отработке техники приема и развивала силу на высоком уровне, не допустив при этом переутомления мышц.

Таблица 1

План тренировочных занятий на развитие силы

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях 20–15–10–5 (отдых 1–3 мин.).	Лазание по канату (для рук) – 3–5 подходов (отдых 1–3 мин.).	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях 20–15–10–5 (отдых 1–3 мин.).	Лазание по канату (для рук) – 3–5 подходов (отдых 1–3 мин.).
Перевороты вперед-назад из положения «мост» (для спины) 8–7–5(отдых 1–3 мин.).	Стоя лицом к шведской стенке резиновый эспандер на плечах, наклоны, назад прогнувшись с сопротивлением 30–20(отдых 1–3мин.).	Перевороты вперед-назад из положения «мост» (для спины) 8–7–5(отдых 1–3 мин.).	Стоя лицом к шведской стенке резиновый эспандер на плечах, наклоны, назад прогнувшись с сопротивлением 30–20(отдых 1–3мин.).
Приседания на месте с последующим выпрыгиванием вверх из положения упор присев, руки в замок за спиной. 30–20(отдых 1–3 мин.).	Прыжки на одной ноге в паре с партнером, держа друг друга за голени другой ноги 30сек. по 3 подхода.	Приседания на месте с последующим выпрыгиванием вверх из положения упор присев, руки в замок за спиной. 30–20(отдых 1–3 мин.).	Прыжки на одной ноге в паре с партнером, держа друг друга за голени другой ноги 30сек. по 3 подхода.

Нами была составлена программа, которую мы включили в тренировку в конце основной части. Программа включала в себя 2 комплекса упражнений, воздействующих на мышцы рук, спины и ног. В каждом комплексе по 3 упражнения для развития силовой выносливости. Первый комплекс упражнений включал:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях 20–15–10–5 (отдых 1–3 мин.).
2. Перевороты вперед-назад из положения «мост» (для спины) 8–7–5(отдых 1–3 мин.).
3. Приседания на месте с последующим выпрыгиванием вверх из положения упор присев, руки в замок за спиной 30 повторений первый подход и второй 20 (отдых 1–3 мин.). Данный комплекс применялся в понедельник и среду.

Второй комплекс выглядел следующим образом:

1. Лазание по канату (для рук) – 3–5 подходов (отдых 1–3 мин.).

2. Стоя лицом к шведской стенке резиновый эспандер на плечах, наклоны, назад прогнувшись с сопротивлением 30–20 (отдых 1–3 мин.).

3. Прыжки на одной ноге в паре с партнером, держа друг друга за голени другой ноги 30 сек. по 3 подхода. На выполнение этого комплекса отводился вторник и четверг. Оставшиеся три дня пятница, суббота и воскресенье отводились спортсменам на восстановление сил.

В табл. 1 представлен план тренировочных занятий на неделю в соответствии с нашей программой эксперимента.

В настоящее время ведется работа по апробированию данного комплекса в тренировочном процессе борцов вольного стиля.

Литература

1. Петров, В.К. Сила нужна всем / В.К. Петров. – Изд. 2-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
2. Родионов, В.И. Двигательные качества штангиста / В.И. Родионов, В.С. Фарфель // Трибуна мастеров тяжелой атлетики: Сборник статей. М., – 1963. – С. 218-222.
3. Пустовойт, Б.Г. Гантельная гимнастика / Б.Г. Пустовойт. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 46 с.
4. Каледин, С.В. Всесторонняя физическая подготовка спортсмена (юного легкоатлета, лыжника, гребца) / С.В. Каледин – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 264 с.
5. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 256 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЬНОСЛИВОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНАЖЕРОВ

Водлозеров В.Е. преподаватель

Пилипко В.Ф., канд.наук физ. восп., доцент, засл. тренер Украины

Харьковская государственная академия физической культуры

Введение.

Технический прогресс, властно вошедший в жизнь человечества, не обошел стороной и спорт. Наступает время, когда без применения тренажеров локально направленного действия невозможно будет достигнуть высоких спортивных результатов.

В настоящее время в мире активизируются исследования и поиск новых конструкций тренажеров, от свойств и качеств которых в значительной мере зависит эффективность педагогического процесса воспитания двигательных качеств. К сожалению, многие тренажерные системы создаются инженерно-техническими работниками, хорошо знающими свое дело, но не знакомыми, зачастую, с основами теории физического воспитания, педагогики, медико-биологических основ физического воспитания, что может привести

не только к неэффективности и неадекватности конструкции, но и к негативным последствиям их применения в учебно-тренировочном процессе.

Мы полагаем, что только на стыке знаний теории и методики спорта, педагогики, физиологии и инженерии могут быть созданы хорошие гимнастические тренажеры.

В силу указанных причин в основу настоящей работы должно быть представление о том, что каждый тренажер локально направленного действия должен создаваться с учетом реализации в учебно-тренировочном процессе закономерностей общебиологического принципа адаптации, его противоречий и, основанных на них, принципов построения учебно-тренировочного процесса.

Методы. В настоящей работе рассмотрены некоторые аспекты воспитания силы и силовой выносливости посредством тренажерных воздействий с учетом значимости адаптационных процессов и конструктивные решения тренажеров локально направленного действия, выполненные на уровне изобретений, их физиолого-биомеханическое обоснование и педагогическая эффективность определенная в результате исследований на школьниках среднего школьного возраста и других контингентах занимающихся.

Мы рассматриваем применение тренажеров при обязательном строгом учете основных дидактических принципов построения учебно-тренировочного процесса.

Обсуждение.

В настоящей работе рассмотрены тренажеры локально направленного действия в соответствии с общей теорией тренажерных систем, предусматривающей их поэтапное развитие и последовательное наращивание.

Понятие адаптации широко используется в биологии, медицине, психологии, кибернетике, спорте и других областях науки. В физической культуре и спорте на принципе адаптации к увеличивающимся тренировочным нагрузкам основаны повышение тренированности организма и рост спортивных результатов. Однако постепенное повышение нагрузки, необходимо для развития тренированности, целесообразно в определенных условиях и в определенной мере.

Выводы.

Если раздражитель достаточной силы действует на протяжении длительного срока и мало изменяется, то реакция живого организма на него со временем уменьшается, наступает привыкание к раздражителю.

При адаптации организма к существующему раздражителю происходит стабилизация двигательных качеств и их развитие приостанавливается, т. е. обязательна вариативность средств и методов развития силы и силовой выносливости.

Литература:

1. Водлозеров В. Е. Тренажеры локального направленного действия.- Симферополь: изд. центр КГМУ, 2003.- 102 с.
2. Пилипко В.Ф., Петренко В.О. К вопросу об использовании тренажеров в оздоровительных целях. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006.-№4.- с.135-140.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КИКБОКСИНГЕ. I

Диленя М.О., профессор

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Анализ показывает, что общепринятые в практике физического воспитания (и, в частности, в учебно-тренировочном процессе кикбоксёров) программы базовой (общей) физической подготовки (БФП) не решают сегодня в полной мере своих оздоровительных, общефизиологических и прикладных функций по ряду причин. Во-первых, эти программы, как правило, не имеют чёткой направленности и количественных ориентиров на реализацию этих функций. Чаще всего они основываются на элементарной концепции «полезности двигательной активности вообще». Во-вторых, предусматривают в методическом плане, в основном, традиционный экстенсивный подход, который практически не приемлем в базовом физическом воспитании, так как лимитируется объемом учебных часов, ограниченным резервом свободного времени, целым рядом социально-экономических факторов. В-третьих, программы не учитывают в полной мере передовых достижений современной науки о физическом совершенствовании человека. Имеются и другие недочёты, связанные с недооценкой роли целенаправленного формирования гармонически развитой личности средствами физического воспитания.

Предлагаемый вариант типовой программы базовой физической подготовки, студентов, специализирующихся в кикбоксинге (в дальнейшем - кикбоксёров), разработан на основе концепции, предусматривающей преодоление всех этих недостатков. Он ориентирован на комплексное распределённое формирование основных базовых физических и психических качеств, двигательных и некоторых рабочих навыков, необходимых для успешной многолетней жизнедеятельности: аэробной выносливости, силы всех основных мышечных групп, гибкости, ловкости, реакции, быстроты, оперативного мышления, навыков рациональной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции, плавания, правильной осанки, рациональных рабочих поз. Коли-

чественным ориентиром достижения этой целевой установки выбраны должные нормативы физической подготовленности населения Украины, наиболее полно отражающие основные требования к населению со стороны валеологической науки, стандартов ВОЗ, современного производства и воинского труда.

Важное значение в программе придаётся базовой психофизиологической подготовке, гармоническому развитию и совершенствованию органов и функциональных систем, обеспечивающих динамическое здоровье, высокую работоспособность и надёжность организма, устойчивость и выносливость к воздействию самых разнообразных неблагоприятных факторов среды. Особое внимание обращается на улучшение функции сердечно-сосудистой системы, капиллярной сети, мозгового кровообращения, внешнего и внутреннего дыхания, развития вестибулярного и укрепления опорно-двигательного аппаратов, совершенствование приспособительно-защитных механизмов организма.

Для реализации всех этих задач используется комплекс адекватных средств и методов:

- упражнения для нормализации функций позвоночника и укрепления его мышечного корсета;
- гимнастика для мозга (по В.Э. Нагорному) и капилляров (по К. Ниши);
- аэробные упражнения (продолжительные ходьба, бег, плавание и др.);
- упражнения на гибкость, растягивание (стретчинг);
- упражнения на реакцию, быстроту, ловкость, оперативное мышление, выполняемые с повышенной интенсивностью (такие упражнения способствуют развитию не только перечисленных качеств, но и укреплению сердечной мышцы, увеличивая резервные возможности сердечно-сосудистой системы).

Дидактическое наполнение программы составляют также элементы силовой гимнастики, бодибилдинга, упражнения на расслабление, спортивные игры с мячом (баскетбол, регби, волейбол, мини-футбол).

С целью активного закаливания, эффективной тренировки приспособительно-защитных систем и механизмов организма большая часть занятий базовой физической подготовки кикбоксёров проводится на открытом воздухе в условиях интерменирующих температур и инсоляций.

Принципиальное значение имеет компоновка средств в одном занятии, частота тренировок в неделю, распределение дидактического материала в динамике годовичного тренировочного цикла.

Каждое занятие базовой физической подготовки включает подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (разминка) длится 5-7 мин и предусматривает: упражнения для нормализации функции позвоночника (потягивания, ступенчатые наклоны), упражнения для создания условий интенсивного кровообращения (потряхивание мышц, круговые движения тазом, руками, головой); упражнения, тонизирующие все двигательные центры, мышечные группы и подготавливающие суставы к динамической работе (наклоны, вращения туловища, приседания, выпады, подскоки и т.д.); упражнения, дополнительно активизирующие капиллярную сеть (ходьба в чередовании с потряхиванием мышц, семенящий бег, бег трусцой – 50...100 м). Все упражнения выполняются мягко, в медленном и среднем темпе. После каждой серии обязательно следуют упражнения на расслабление и упражнения виброджимнастики.

Основная часть занятия занимает 30-40 мин. В этой части последовательно выполняются следующие группы упражнений:

- аэробные упражнения – до 25 мин;
- стретчинг – 5-7 мин;
- упражнения на быстроту (2-4 раза);
- силовая гимнастика – 5-7 мин;
- спортивная игра – 5-7 мин.

В заключительной части в течение 2-3 мин выполняются упражнения на расслабление типа вибрационной гимнастики, семенящего бега, бега трусцой, ритмические дыхательные упражнения, приводящие организм к норме.

Основная, активная часть занятий, проводится при интенсивности 60-80% от резервных возможностей организма занимающихся кикбоксёров, обычно при пульсе 130-150 ударов в мин.

Эта схема занятий сохраняется в течение всего годичного цикла подготовки. По ней проводится не менее 2-х занятий в неделю. Для кикбоксёров с низким уровнем физической подготовки (начинающих), рекомендуется увеличить количество занятий до 4-5 в неделю, но проводить дополнительные занятия по сокращённой программе.

Общая структурно-логическая схема и конкретное дидактическое наполнение программ БФП кикбоксёров согласуется с режимом трудовой (для студентов – учебной) деятельности, с климатогеографическими условиями, временами года, типичными сезонными проявлениями психофизиологических функций, закономерностями достижений физических кондиций. Так, для студентов вузов, специализирующихся в кикбоксинге, годовой цикл БФП подстраивается под структуру учебного года. Он состоит из двух мезоциклов, разделённых экзаменами и каникулами, во время которых физическая подготовка проводится «по желанию» в основном с направленностью на активный отдых. В начале каждого мезоцикла, после сессии, каникул физи-

ческая подготовка направлена, главным образом, на создание базы общей работоспособности и развитие аэробной выносливости. Значительное внимание уделяется «капилляризации», повышению возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, волевой подготовке, укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию межмышечной и внутримышечной координации, осваивается и совершенствуется техника основных упражнений. Все остальные аспекты БФП и, прежде всего, формирование основных двигательных качеств и навыков осуществляется на этом фундаменте. Они реализуются комплексно, в течение всех последующих этапов подготовки на каждом занятии. При этом обязательно следует учитывать индивидуальный уровень физической подготовки и состояния здоровья.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КИКБОКСИНГЕ. II.

Диленя М.О., профессор

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Аэробную выносливость вырабатывают за счёт постепенного увеличения объёма и интенсивности аэробных упражнений до оптимальных величин.

Формирование в годичном цикле ловкости начинается с общей ловкости, которое затем дополняется дифференцированным совершенствованием локального проявления этого качества.

При развитии силы в начале годичного цикла ставится задача общей силовой подготовки, равномерного укрепления всех основных мышечных групп большей частью экстенсивными методами (наращиванием объёма силовых упражнений) с помощью общеразвивающих упражнений, упражнений с собственным весом, лёгкими утяжелителями. Таким путём создаётся своего рода базис для дальнейшего совершенствования силовых качеств. На последующих этапах концентрированно развиваются или совершенствуются избранные собственно силовые качества (скоростно-силовые способности, силовая выносливость и др.). Делается это, в основном, методами интенсивного воздействия.

Для выработки гибкости сначала применяют «пассивные», а затем «активные» упражнения, направленные на проявление этого качества.

При развитии быстроты в первом мезоцикле используется, главным образом, раздельный подход, а в конце второго мезоцикла – комплексный. При первом подходе отдельно тренируют, подбирая для этого соответству-

ющие средства, гибкость, взрывную силу, способность быстро «включать» и расслаблять мышцы, простую и сложную двигательную реакцию, скорость, частоту движений. При втором подходе одновременно в одном двигательном задании прорабатываются все или многие элементарные формы быстроты.

При формировании двигательных навыков у кикбоксёров применяется следующий алгоритм:

- создание представления о двигательном акте;
- первоначальное расчлнённое разучивание движений и действий;
- детализированное разучивание техники движений;
- достижение мастерства в овладении техникой освоенного действия

и приспособлении его к реальным условиям проявления.

В целях мотивации двигательной активности и контроля за эффективностью программы в начале и конце годичного цикла подготовки проводится тестирование физической подготовленности кикбоксёров с разбором, самоанализом и определением рейтинга достигнутого физического совершенства. В эти же сроки определяются показатели функциональной готовности и уровня физического здоровья.

Для начинающих кикбоксёров БФП осуществляется в принципе по такой же программе, но с учётом фактора их слабой начальной физической подготовленности.

Предлагаемая программа апробировалась в течение последних пяти лет в рамках физического воспитания студентов Киевского национального университета строительства и архитектуры, специализирующихся в кикбоксинге, с учётом их индивидуальных показателей. 90% студентов (кикбоксёров), занимавшихся БФП рекомендованным методом, в конце годичного курса значительно улучшали показатели своего здоровья и успешно выполняли государственные нормативы физической подготовленности, добились позитивных результатов (роста) и в учебно-тренировочном процессе, в турнирах и соревнованиях по кикбоксингу среди студенческой молодёжи. По данным компьютерных исследований, за это же время их биологический возраст снижался на 2-3 года, а темп старения резко замедлялся.

Вместе с тем, практика физической подготовки студенческой молодёжи, специализирующейся в кикбоксинге, свидетельствует о наличии проблем в сфере её психологической и психофизиологической подготовки. Суть этих проблем сводится к неадекватности дидактических требований по физической подготовке к личностным потребностям и смыслам в физической культуре студентов. Поиск путей решения указанных проблем в настоящее время ведётся учёными по различным направлениям. Как нам видится, одним из подходов в решении данной проблемы могла бы быть концепция

системы управления и самоуправления физкультурной деятельностью студентов, специализирующихся в кикбоксинге. В своём конкретном облике она выражается комплексом дидактических принципов, которые задают организационные и содержательные аспекты указанной системы.

Этот комплекс, по мнению автора настоящей работы, должен включать в себя следующие шесть принципов:

- принцип целостности физкультурной деятельности: формирует индивидуальную концепцию физкультурной деятельности и выражается в выработке личностных ценностей и личностных смыслов в физической культуре, в подборе средств, форм и методик физической активности, в выработке регулятивных гуманистических оценок деятельности студента (кикбоксёра), в генерации творческого потенциала в процессе самоформирования личностной физической культуры; отвечает за овладение студентом, специализирующемся в кикбоксинге, своим телом и его использование в парадигме принципов культуры, эстетических и этических ценностей;

- принцип динамического целеполагания физкультурной деятельности студента: физкультурная деятельность – это не простое приспособление к требованиям учебных программ, а созидательная работа по формированию личностной физической культуры. Его деятельное отношение к учебному процессу означает, что он своей практической деятельностью определяет цели и направления своего физического развития и совершенствования, выступает как целеполагающий объект педагогического процесса. Здесь цель и результат представлены не как формальное, абстрактное тождество, а как диалектическое единство, т.е. результат физической подготовки студента-спортсмена предстаёт в образе предвидимого результата созидательной деятельности, как проблема создания новых способностей, как достижение нового уровня физического совершенства. Поэтому результат деятельности студента (кикбоксёра) не угасает в достижении конкретного показателя физического развития, а служит моментом дальнейшего развёртывания содержания цели физкультурной деятельности. Данный принцип определяет структуру, содержание, способы целеобразования и стратегию реализации целей;

- принцип моделирования учебно-педагогической ситуации: обеспечивает целостный характер физкультурной деятельности в определённой ситуации, которая рассматривается как модель, а сам процесс управления физкультурной деятельностью расчленяется на систему моделей, в частности, модель-прогноз, модель-решение, модель-программа, модель-корригирование, определяет специфическую технологию управления физкультурной деятельностью студента, внутренняя архитектура состоит из этапов: целеобразования и целеполагания, аккумуляции информации, прогнозиро-

вания, принятия решения, структурной организации и исполнения, коммуникации и общения, контроля и оценки, коррекции и корригирования;

- **принцип оптимума эффективности физической нагрузки** устанавливает экономичный режим физической активности студента по феномену оптимума реакций функциональных систем;

- **принцип перехода от системы управления к системе самоуправления физкультурной деятельностью:** позволяет гибко на дидактической основе с учётом индивидуальных возможностей и личностных смыслов перейти от формальной (заданной) системы физической активности к целостной системе самоуправления физической активностью, тем самым оптимизировать взаимодействие в педагогическом процессе применения формального и индивидуального подходов;

- **принцип корригирования** направлен на сохранение и стабилизацию системы управления и самоуправления физкультурной деятельностью студента (кикбоксёра); определяет систему оперативных мер по устранению фактических отклонений от нормативных целей, а также систему мер по выявлению отдельных недостаточно развитых, психических и психофизиологических качеств и целесообразное их развитие до уровня, обеспечивающего надёжную основу процесса формирования и самоформирования гармонически развитой личности студента, специализирующегося в кикбоксинге.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОКСЕ

Диленя М.О., профессор

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Успехи спортсменов независимой Украины (в т.ч. студентов) на международной арене способствовали росту интереса молодёжи к занятиям спортом. Для закрепления и дальнейшего улучшения сложившегося положения необходимо растить молодое поколение спортсменов, в частности, в студенческой среде. Эту задачу призваны решить кафедры физического воспитания и спорта при вузах, университетах страны, а также соответствующие спортивные общества, секции, спортивные клубы.

В спортивной деятельности боксёров, наряду с двигательными способностями (физическими качествами), важную роль играют психические особенности личности. Из числа последних выделяют некоторые показатели сформированности познавательной, эмоционально-волевой, личностной сферы и психомоторики. Эти показатели могут быть врождёнными, но боль-

шинство из них формируется в процессе жизнедеятельности, в том числе спортивной тренировки. Их уровень в значительной мере определяет эффективность подготовки спортивной студенческой молодёжи. Определение наиболее существенных психологических характеристик представляется целесообразным при отборе в секцию бокса конкретного вуза и на этапах текущего контроля. Таким образом можно будет определить пути совершенствования отстающих в развитии психических функций. Исходя из этого положения, общая схема первичного и этапного контроля подготовленности начинающих боксёров может быть представлена в следующем виде: определение показателей включает четыре блока (антропометрических данных; функционального состояния организма; сформированности двигательной сферы; сформированности личностной сферы), а каждый из блоков сводится к четырём оценкам: а) уровня сформированности; б) определения зоны актуального развития; в) оценке развития функций; г) оценке подготовки к спортивной деятельности.

Следует особо остановиться на четвёртом блоке общей схемы первичного и этапного контроля перспективности и подготовленности начинающих студентов-спортсменов, специализирующихся в боксе.

Недостаточная сформированность выделенных выше психических функций может послужить одной из причин отсева студентов, замедления усвоения ими технических и тактических действий, а в отдельных случаях - формирования неправильных навыков. Диагностика и коррекция этих функций могут быть осуществлены только психологом при помощи специальных методов. По нашему мнению, это будет способствовать повышению учебно-тренировочного процесса.

Психологическая компетенция необходима также при проведении воспитательной работы со студентами, специализирующимися в боксе, установлении и поддержании контакта с их родителями. Основными направлениями могут послужить:

- укрепление мотивов к избранному виду деятельности;
- нравственное воспитание начинающих боксёров;
- сплочение коллектива, регуляция взаимоотношений в командах (факультетов, вуза);
- психологическая подготовка к соревновательной деятельности и оценка готовности к ней;
- психологическая реабилитация и профилактика переутомления;
- снятие негативных эмоциональных проявлений у начинающих боксёров.

Определение психологической готовности к спортивной деятельности студентов, специализирующихся в боксе, можно свести к следующему:

- 1) определяются показатели показательной, эмоционально-волевой, личностной сфер и психомоторики;
- 2) в показательной сфере определяют распределение и концентрацию внимания, пространственное мышление;
- 3) в эмоциональной сфере определяют зоны актуального развития и эмоциональную устойчивость;
- 4) в сфере психомоторики определяют быстроту и точность движения, точность воспроизведения временных и пространственных параметров;
- 5) в личностной сфере определяют мотивации к избранному виду спортивной деятельности (боксу) и способность к взаимодействию в предметной области.

Изложенное позволяет читать целесообразным освоение вузовским тренером по боксу навыков, знаний воспитателя-психолога. Это позволяет сделать отбор в секцию бокса при вузе и этапный контроль более полным и объективным, учебно-тренировочный процесс – более эффективным, а, следовательно, уровень спортивного мастерства студентов – более высоким. Конечно, тренер останется, как и прежде первым (главным) лицом в команде.

Анализ полученных результатов и наблюдений позволяет сделать ряд выводов, учёт которых позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса со спортсменами-боксёрами и кикбоксёрами при решении вопросов развития их психических качеств.

Во-первых, индивидуальный стиль деятельности спортсмена отображает его индивидуальные особенности, а именно: психофизический уровень готовности к реализации учебных заданий на конкретном этапе подготовки.

Во-вторых, психические процессы отображаются в движениях и действиях спортсмена, и чем выше уровень последних, тем в большем равновесии они существуют.

В-третьих, в комплекс упражнений, которые используются для развития у спортсменов указанных выше качеств, в первую очередь следует ввести:

- упражнения, в которых воспитывается способность дозировать силовое напряжение;
- упражнения, которые развивают сенсомоторные реакции;
- упражнения, которые развивают внимание;
- упражнения, которые улучшают оперативность мышления;
- упражнения, которые формируют эмоциональную устойчивость (т.е. связаны с проявлением некоторых волевых усилий).

Что касается последнего, то известно, что в некоторой степени волевыми усилиями спортсмен может повысить собственные результаты отно-

сительно проявления силы, ловкости, выносливости. Это же относится и к эмоциональным проявлениям, которые тоже несут определённый эффект, если они позитивные. По нашим данным прирост в проявлении силы кисти может составлять от 2,1 до 3 процентов от исходного уровня, скорость отдельных движений – до 2%, а максимальный темп – 0,5...2%.

Такие сдвиги следует учитывать и стимулировать их (за исключением сверхвозбуждения, когда результаты тестирования могут несколько понижаться).

Среди определённых психических особенностей статуса спортсмена, именно в современных нестабильных социальных условиях, пристальное внимание следует уделить проявлениям его агрессивности. Уровень её может меняться в зависимости от хода тренировочных или соревновательных поединков, а также непосредственно в учебно-воспитательном процессе. Важнейшую роль тут должен играть тренер (преподаватель), который знаком и знает досконально о природе агрессивности человека, а также может прогнозировать её проявления у своих подопечных.

Не случайно, что в требованиях к учебным программам по физическому воспитанию в вузе предусмотрено, что в них не должны иметь место средства, виды спорта и физические упражнения, связанные с неоправданным риском для жизни и здоровья занимающихся. Не рекомендуется включать в программу виды спорта и физические упражнения, которые не отвечают этическим и эстетическим требованиям, формируют культ насилия, жестокости, ведут к моральной деградации и бездуховности.

Как подчёркивает Брайен Дж. Кретти, позитивных изменений в отношении моральных качеств под воздействием занятий спортом, мягко говоря, маловато. Есть данные, согласно которым уровень таких ценностных ориентаций у студентов-спортсменов, как: спортивная честь, благородство даже несколько ниже, чем у студентов, которые вообще не занимаются спортом.

Таким образом, указанные особенности развития психических качеств желательно в как можно большей мере учитывать при выборе средств, которые включаются в общую систему подготовки спортсменов-единоборцев.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕТКОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Дубов С.С., тренер-преподаватель ДЮСШ №6 г. Белгорода
Завизионова Н.А., старший преподаватель
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова

Развитию физических качеств футболистов посвящено много научно-методических пособий, статей, диссертаций. Мы построили эту работу на основе научно-методических рекомендаций по развитию меткости (точности) в футболе, авторами которых являются такие теоретики футбола, как С.Голомазов, Б.Чирва. В книге подготовленной этими авторами в 1994 году анализируется тренировка точности юных спортсменов. Она вызвала большой интерес среди тренеров детско-юношеских спортивных школ, основные положения книги можно использовать не только в работе с детьми, но и с взрослыми спортсменами.

По мнению В.Варюшина, точность - самое главное для футболиста, но ей в тренировке уделяется незаслуженно мало внимания. Причина, по-видимому, в том, что до 1994 г не было теоретической основы и системы воспитания этого качества.

Вторая причина, по которой ранее не рассматривался этот вопрос, на наш взгляд: футбол - технически, тактически сложная спортивная игра, требует многолетней физической и теоретической подготовки. Юные футболисты приходят в спортивный зал ДЮСШ в 7-8 летнем возрасте, и спортивно-му педагогу хочется дать им, своим ученикам, всё и в короткий срок: а надо заниматься общефизической подготовкой. На это уходят годы. Развитие такого важного качества как меткость откладывается и упускается время. Действительно, меткость-способность человека выполнять движения точно и поражать цель.

Меткость - двигательное качество, которое тренеру необходимо учитывать во всех возрастах подготовки юных спортсменов, начиная от отбора в спортивную школу. Учеными доказано: в зависимости от возраста юных футболистов «вклад» различных качеств в уровень мастерства неодинаков, например в 12 лет выделяются скоростные качества, а в 14-15 лет скоростно-силовые, но независимо от возраста учащихся, большой вклад в уровень их мастерства вносит меткость.

Меткость, - такое же двигательное качество как быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. По мнению современных ученых для футболиста она не менее важна, чем другие качества, оно в значительной мере на-

следуется и носит всеобщий характер. Меткость, развитая в тренировках отдельных приемов, в определенных условиях специфична и проявляется в тех же условиях, в которых проходила тренировка.

Улучшение точности учеников проявляется не сразу.

По научным данным, это зависит от развития двигательного аппарата и от способности к обучению. Дети могут иметь разные темпы и «созревания», и обучения, и то и другое, в значительной мере наследуется.

Мы провели педагогический эксперимент в течение с 2005-2008 гг. с учащимися ДЮСШ 1994-1995гг., 1998-1999 гг. рождения. В учебно-тренировочный процесс был введен ряд упражнений рекомендованных современными учеными. Тестировались и брались под контроль развитие физических качеств: быстрота, сила, гибкость и меткость. По мере поступления учащихся в ДЮСШ им предлагалось сдать контрольные нормативы в следующих тестах:

- для контроля выносливости: бег 500м, 1000м;
- для контроля качества быстроты: бег 10м, челночный бег 3х10м (в сек) с высокого старта, бег 30м на время;
- для контроля скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места;
- для контроля качества гибкости: наклон туловища вперед-вниз (ниже уровня опоры в сантиметрах).

Особое место занимала работа над развитием меткости (точности) юных футболистов. Для контроля, над этой частью работы применялись следующие методы и средства тренировки.

Давно доказано, что основные технические приемы в футболе выполняются при сочетании быстроты и точности, Однако повышение требований к точности приводит к снижению скорости, а увеличение скорости к снижению точности. Наша задача состояла в том, чтобы тонко варьировать целевые установки для воспитания быстроты и точности в их сочетании, поскольку благоприятный возраст для развития быстроты и точности движений с 11-15 лет.

В этот период тренер требует быстрого и точного выполнения приемов, но в период с 7-11 лет надо провести предварительную работу и подготовить организм футболистов к предстоящей физической нагрузке.

По данной проблеме теоретики футбола выделяют три основных этапа: 1) 7 – 11 лет 2) 11 – 15 3) 15 – 17. Первый - 7-11 лет – этап общей двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоения основных футбольных навыков. Именно в этот период, перед тренером стоят задачи: дать необходимую всестороннюю двигательную подготовку, ввести в тренировочный процесс элементы нескольких видов спорта- гимнастики, акробатики, баскетбола и гандбола, научить владеть мячом руками и ногами, мя-

чом разного веса и размера; элементы легкой атлетики помогут юным футболистам стать быстрыми, сильными, выносливыми.

В тренировочном процессе даётся широкий и разнообразный объём движений, но основное место остаётся за футболом, не сосредотачиваясь на деталях техники. Учащиеся выполняют технические действия в соответствии со своими индивидуальными возможностями (ростом) формой, длиной ног, координации движений и т.п. В этот период именно детский тренер, обучающий, показывающий технику футбольных движений становится образцом своих учащихся.

Практический опыт многих тренеров подтверждает, *подражание* (умение воспроизвести показываемое движение) – есть лучший способ учить детей в раннем возрасте. Кроме собственного примера, тренер использует видеозаписи лучших игр чемпионатов Мира и Европы. Так как, именно эти матчи могут наглядно продемонстрировать, и подать пример юным футболистам, кроме того, предоставляются фильмы по футболу, учебно-методическая литература, пособия.

Учитывая, что это возраст благоприятный для развития систем организма: зрительного восприятия, двигательной чувствительности (мышечно-суставной), развитие чувства мяча.

При обучении тренер подбирает упражнения таким образом, чтобы не нарушить естественную координацию движений. Имитации полезны только на начальных этапах обучения, для освоения внешней формы движений. Мы задались целью: определиться, как на начальном этапе обучения юных футболистов 7-11 лет не потерять время, отпущенное природой для развития быстроты, и такого важного качества для футбола как точность (меткость).

Быстрота, характеристика моторных возможностей человека, имеет уровень в значительной мере predetermined генетически. Быстрота- это генеральное свойство ЦНС, выявляющееся в полной мере во время двигательной реакции и реализации простейших незагруженных движений.

Применяя современные данные по развитию физических качеств нельзя не учесть мнение Ю. В. Верхошанского, что быстрота в полной мере может быть реализована только в том случае, если соответствующее движение имеет достаточное энергетическое обеспечение. Следовательно, в тех видах спорта, где человек добиваясь высокой скорости, вынужден преодолевать значительные внешние сопротивления или противостоять утомлению, необходимо заботиться не столько о развитии быстроты, сколько о совершенствовании тех функциональных систем организма, которые в каждом конкретном случае обеспечивают ему возможность максимально быстро решать двигательную задачу. Речь идет о силовом потенциале мышц и эф-

фективности метаболических процессов, определяющих их способность к длительной работе, в тех же исключительных случаях, когда быстрота движений не требует силы или выносливости, необходимо бережно относиться к этому свойству (если оно есть) и не губить его огромными объемами бесполезной работы. Ученые предложили обратить внимание на те поражающие невысокие объёмы тренировочной нагрузки, которые характерны для выдающихся спринтеров. Думающий тренер не может не обратить на это внимание и лучшие достижения спортивной педагогики применить в своей работе.

Группе футболистов (15 учащихся 7-8 лет), первого года обучения предлагались следующие упражнения для развития быстроты:

1) старты из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа, спиной вперед; из упора)-15-20м;

2) челночный бег 3х10м 2 серии (с фиксацией времени в сек);

3) с хода-10,20,30м на время;

4) бег с высокого старта 30м; с хода-30м на время;

5) бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра с максимальной частотой 3х5сек с интервалом отдыха 2-3 мин, до восстановления ЧСС у учащихся между сериями с 130-140 до 80-90 ударов в минуту.

Работая над развитием точности и меткости в футболе, мы предлагали следующие упражнения: на первом году обучения в ДЮСШ для развития меткости: с мячами, разного веса и размера.

1) Метание в цель теннисными мячами: 10 попыток (с места 5 раз и 5 с разбега).

2) Броски в баскетбольное кольцо (баскетбольными мячами) по 10 попыток (5 бросков с линии штрафной площадки, 5 бросков после ведения и обводки 3 стоек), расстояние до цели 10-15м.

В протокол фиксировалась точность попаданий в цель.

3) Работа с футбольным мячом:

а) удары по воротам с бм, 10 попыток (размер ворот уменьшен до гандбольных);

б) удары по воротам после ведения и обводки 3х стоек с 10-15 метров разбега (5 раз);

в) выполнение установки: попасть в левую часть ворот (либо в правую);

г) попадание в цель малых размеров.

Учебно-тренировочные занятия учащихся ДЮСШ №6, проводились на базе средних школ № 45,21,8 г. Белгорода, а внутришкольные и городские соревнования на базе школ № 43,49,21. Результаты работы последних лет 2005-2008гг: с группой учащихся 1994-1995 г. р. было занято 1 место в откры-

том первенстве ДЮСШ города, успешное выступление этой команды в 2005-2007 годах в своей возрастной группе, свидетельствует о том, что стоит работать над совершенствованием учебно-тренировочного процесса по данной методике.

Литература:

- 1.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-176с.
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-332с.
- 3.Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов.- М., РГАФК.- 1994.-81с.
- 4.Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Быстрота и точность действий с мячом: Методические разработки для слушателей ВШТ.- Вып.6.-М., РГАФК,1998.-51с.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Дурыхин Е.В., Гончаров Б.Я., Клокова Е. А.
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Специфика игры в волейбол проявляет себя в объективных особенностях формирования навыков и умений, необходимых для успешного овладения этим видом спорта студентами, которые занимаются физической культурой на практических учебных занятиях. Это определяет задачи, средства и методы, применяемые во время обучения преподавателем, несколько отличающиеся от других видов спорта. В дополнение к всеобщим классическим задачам: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание моральных и волевых качеств, необходимо добавить специфические: овладение основами данной техники и тактики, приобретение избранных теоретических знаний, использование возможности интеграции новых знаний, умений и навыков в других сферах деятельности при необходимости.

Основным средством остаются – физические упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Отправным моментом служит соревновательная (игровая) деятельность и те специфические движения, с помощью которых волейболисты ведут борьбу с соперником. Под соревновательными упражнениями имеются в виду двусторонние игры, подвижные игры с элементами волейбола, упражнения по технике и тактике. Тренировочные включают – общеразвивающие, подводящие и подготовительные упражнения для развития основных и специальных двигательных

качеств волейболиста.

Каждое упражнение должно соответствовать своей направленности, входя составной частью в общую систему подготовки. В то же время, упражнения одного вида подготовки должны органически связываться с упражнениями других видов.

Применяемая методика – показатель уровня квалификации преподавателя, желающего добиться максимальной эффективности от конкретного тренировочного процесса во время учебных занятий. Здесь важно учитывать поставленные задачи, имеющийся уровень подготовки, вынужденные условия проведения занятия. Одно и то же средство можно использовать по-разному, применив другой метод. Для каждого вида подготовки характерны определённые методы. Например, в использовании повторного метода можно применить соревновательный элемент.

Развитие волейбола в высшем учебном заведении, повышение качества подготовки студентов во многом зависит от материально-технического обеспечения. Прежде всего, это наличие оборудованных игровых спортивных залов, открытых площадок, залов общефизической подготовки, оснащение оборудованием и инвентарем, наличие несложных устройств, которые облегчают овладение навыками игры. Специальное оборудование необходимо для создания должных условий в процессе педагогических исследований (в качестве инструментальных методик регистрации показателей). Его применение особенно существенно для упражнений направленных на развитие специальных физических способностей, необходимых в волейболе.

Так же в работе со студенческим контингентом важно повышение продуктивности учебного процесса (овладение навыками игры в более сжатые сроки при сохранении высокого качества). Здесь первостепенная роль принадлежит умелому применению тренажёрных устройств и специальному оборудованию, которое создаёт условия для избирательного воздействия с одной стороны на отдельные группы мышц с учетом структуры изучаемых приёмов, с другой стороны способствует устранению ошибок при овладении ими (если причина ошибки – недостаточный уровень развития специальных качеств).

В практику учебного занятия по волейболу эффективно вливается круговая тренировка, при проведении которой специальное оборудование необходимо. При умелом подборе специального оборудования можно совершенствовать технику одновременно с развитием специальных физических способностей (метод сопряжённых воздействий). Специальное оборудование даёт возможность повысить интенсивность занятия и его продуктивность. Рекомендуется использовать самое разнообразное оборудование – держатели мяча, устройство для передачи мяча на точность, мяч

на резиновых амортизаторах, «механический блок», набивные мячи, отягощения для различных частей тела и т.д.

На первых курсах обучения оборудование должно занимать наибольшее место в обучении техническим приемам, затем на этапе совершенствования оно помогает создать условия, при которых учащиеся неуклонно повышают свой уровень овладения навыками игры.

Следующим знаковым моментом является системный подход и особенности характера подготовки студентов на занятиях по волейболу. Внедрение системного подхода в процессе занятий – 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.

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

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 усвоенных навыков у занимающихся.

Последним рассматриваемым в данной статье ведущим фактором достижения поставленной цели является командный характер волейбола. Взаимопонимание игроков основывается на индивидуальном мастерстве каждого, образующем общее целое. Развитию этого качества способствуют специально подобранные подвижные игры, направленные на развитие двигательных качеств, интеллекта, воли, способности к более устойчивому вниманию.

Основу волейбола представляет игровая деятельность. Коллективный характер действий игроков команды диктует требования к их организации. Таким образом, индивидуальная техническая, тактическая и физическая подготовка каждого из игроков в отдельности, складываясь, образует общий уровень организации игры в целом.

Подытоживая вышесказанное, определим круг основных факторов, заключающихся в оценочных нормативах овладения студентами игровой практикой: арсеналом технических приёмов; арсеналом тактических действий; умением применять на практике изученные на занятиях действия и приёмы; уровнем развития физических и специальных качеств.

Контроль во время занятий осуществляется как преподавателем, так и самим занимающимся. Особенно ярко оценка частичного результата 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.

Литература:

1. Волейбол: сб. статей / Под. ред. В. Савитской. М.: С. Принт, 2000, С. 4-16.
2. Волейбол: учебник /под. ред. А.В. Беляева. М.: Физкультура, образование, наука. 2000, С. 368.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ В МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Евсеева В.К., старший преподаватель
Тулинова Н.А., старший преподаватель
Белгородский государственный технологический
университет им. В. Г.Шухова

Современный волейбол необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии. Но прежде чем игрок достигнет уровня высокого класса, ему необходимо затратить не менее 10 лет на интенсивную тренировку. Продолжительность естественно зависит от объема, интенсивности и качества спортивной тренировки. Исходя из этого, следует обратить внимание на общепринятые этапы подготовки:

Первая ступень: овладение основами игры;

Вторая ступень: совершенствование;

Третья ступень: мастерство.

Для овладения основами игры и для совершенствования нужно не менее 2–3 лет. Только спортсмены с хорошими задатками смогли бы преодолеть эти ступени в более короткое время. Преодоление третьей ступени может длиться годами. Конечно, чем раньше начнется спортивная тренировка по овладению основами игры, тем скорее будут достигнуты результаты.

При спортивной тренировке по овладению основами игры закладываются общие предпосылки для последующего совершенствования и отрабатываются основные элементы техники игры в волейбол. Поэтому на первый план выдвигается воспитание общей физической подготовки. В большом объеме развиваются ловкость, гибкость, подвижность и быстрота. Целенаправленно развиваются такие качества, как прыгучесть, специальная быстрота, способность к реакции и так далее.

Вторым ключевым моментом этого этапа является обучение общим и специальным двигательным действиям и отработка элементов техники игры в волейбол.

Отработка элементов техники игры является главной целью первой ступени. Следует в надежной форме выполнять передачу, подачу и прием подачи. Это же условие относится к нападающему удару и защитным действиям.

Разносторонняя подготовка при относительно не большом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Тактическая подготовка занимает незначительное место и ограничивается общими тактическими положениями и простыми тактическими системами без специализации и распределения функций.

Общее воспитание и волевая подготовка направлена на сплочение коллектива. Нужно приучить игроков к регулярной, усердной и дисциплинированной тренировке.

Второй этап в многолетней спортивной тренировке предполагает совершенствование игры, направленное на продолжение многосторонней физической подготовки. Наряду с ловкостью, подвижностью и быстротой все большее внимание уделяют силе и выносливости. Общая физическая подготовка проводится на более высоком уровне. На этой ступени формируются атлетические качества, характерные для волейбола, и, прежде всего, прыгучесть.

На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специальных подготовительных и соревновательных упражнений.

В задачи технической подготовки входит расширение арсенала технических приемов, как индивидуальных, так и групповых и командных. На этом этапе необходимо распознать склонности игроков и приступить к формированию игровой личности волейболиста (нападающий игрок, пасующий, блокирующий или защитник).

При изучении командной тактики игроки осваивают основные формы нападения и защиты. В интересах перспективной подготовки здесь сле-

дует воздержаться от специализации и распределения функций при расстановке игроков. Игроки пока еще не должны рассчитывать на успех в игре преимущественно путем утонченных приемов, связанных с тактикой всей команды, или утрированной специализации. Они должны опираться на твердые навыки и умения в технике и индивидуальной тактике, а также на высокий уровень морально-волевых качеств.

В физической и тактической подготовке на этапе совершенствования нетерпимы никакие ошибки и послабления, поскольку устранить их последствия позже будет почти невозможно, и они станут серьезным препятствием на пути к высоким достижениям.

Игроки должны получить определенный уровень знаний о манере игры и о спортивной тренировке. Спортивный образ жизни, сознательные и целенаправленные занятия во время тренировок – вот главная задача на ступени спортивного совершенствования.

Целью третьего этапа является доведение индивидуальных и коллективных действий до максимально высокого уровня. Общую атлетическую подготовку продолжают совершенствовать, и здесь главной задачей является улучшение специальных физических качеств в соответствии с целевой функцией и специализацией игроков. Выносливость доводят до такой степени, чтобы игроки, не теряя спортивной формы, выдерживали нагрузку, приближенную к турнирам или для игры в жестких условиях.

Основная задача технической подготовки заключается в совершенствовании элементов (высокая надежность, четкость и твердость в соревновании), в их действенном тактическом применении. Индивидуальный комплекс технических и тактических приемов расширяют в соответствии со специализацией и функцией игроков. Каждый игрок разрабатывает для себя специальный комплекс технико-тактических действий.

Командная тактика включает в себя также методы и приемы, которые необходимы для достижения наилучших спортивных результатов. Игроки учатся применять тактические приемы в зависимости от игровой ситуации и конкретного противника.

Успешное участие в спортивных соревнованиях становится теперь основной целью спортивной тренировки. К решающим состязаниям команда готовится продолжительное время и всячески стремится к тому, чтобы обеспечить успех путем достижения высокой спортивной формы.

Таким образом, в процессе многолетней спортивной подготовке волейболистов идет воспитание характера, самостоятельности и самосознания игроков. Огромное значение здесь приобретают активная воспитательная роль коллектива команды и сознательное самовоспитание игроков.

Список использованной литературы:

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/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портова. – М.: Академия, 2001. – 520 с.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМЕ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У ФУТБОЛИСТОВ

Евсютина В.Б., Зайцев В.П., Журин С. Н., Манучарян С.В.
Харьковская государственная академия физической культуры

В процессе учебно-тренировочных занятий и во время соревнований студенты не всегда придерживаются регламентированных правил поведения и техники безопасности. Как известно, несчастные случаи довольно часто происходят далеко от медицинских учреждений. Поэтому важно, чтобы каждый студент знал методы и приемы оказания первой медицинской помощи и умел их применять в любых условиях и обстоятельствах [4].

К наиболее частым повреждениям, встречающимся во время занятий спортом, можно отнести травмы голеностопного сустава, особенно у футболистов: ушибы в области сустава и стопы, вывих стопы в результате жесткого приземления, растяжения, надрывы и разрывы сумочно-связочного аппарата в области голеностопного сустава, передней и задней малоберцовых связок. При этом всегда имеет место выраженный гемартроз, а кровоизлияние захватывает обычно область наружной лодыжки с переходом на подошвенную поверхность стопы. Это выражается обширной припухлостью, болью и нарушением функций голеностопного сустава [1, 2, 3, 5, 6].

Следует заметить, что хотя первой медицинской помощи пострадавшему с опорно-двигательным аппаратом посвящено много работ, однако публикаций по этой проблеме очень и очень мало.

Поставлена цель: разработать основные принципы оказания первой медицинской помощи пострадавшему вследствие закрытой травмы голеностопного сустава у студентов, занимающихся футболом.

Для этого сформулированы задачи:

- изучить литературные источники по данной проблеме;
- обобщить свой практический опыт по оказанию неотложной помощи больным с повреждениями опорно-двигательного аппарата во время учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- изложить тактические действия студентов во время оказания пострадавшему первой медицинской помощи при травмах голеностопного сустава.

В связи с изложенным мы проанализировали все матчи между командами футболистов высших учебных заведений, участвующих в первенстве 2008 года. Для рассмотрения повреждений в области голеностопного сустава обращаемся к нашему примеру, на котором изложили алгоритм оказания первой медицинской помощи. Так как правильно и вовремя оказанная первая медицинская помощь является основным фактором к быстрому восстановлению организма спортсмена и освоению им утраченных навыков в результате травмы.

Представляем футбольный матч по программе соревнований на первенство вузов (осенний период). Игрок Н. во время борьбы за мяч получил удар по правой ноге в области голеностопного сустава и потерял сознание.

При осмотре определено, что пострадавший находится в бессознательном состоянии, отмечается бледность кожных покровов и слизистых оболочек, дыхание поверхностное, частота дыхания – 28 в минуту, пульс нитевидный, ЧСС – 112 ударов в минуту, артериальное давление - 90/50 мм. рт. ст. На наружной стороне правой ноги в области голеностопного сустава выявлены отечность и болезненность, разрывов кожи не обнаружено, наблюдается деформация конечности и гематома в месте удара.

Для оказания первой медицинской помощи устанавливаем предварительный диагноз: Обморок. Закрытый перелом костей голеностопного сустава. С учетом диагноза наши тактические действия выражались в следующих мероприятиях:

- Установили, что пострадавший на вопросы не отвечает, сознание отсутствует.

- Через присутствующих студентов вызвали машину скорой медицинской помощи.

- Уложили пострадавшего на спину, расстегнули ворот одежды, дали вдохнуть пары нашатырного спирта через ватку, протерли ею височную область, сбрызнули лицо водой.

- Пострадавший игрок пришел в сознание, дали выпить 20-25 капель корвалола.

Для уменьшения боли и ограничения кровоизлияния применили хлорэтил.

Провели иммобилизацию травмированной конечности с помощью шины Крамера, учитывая правила и технику проведения иммобилизации.

До приезда машины скорой медицинской помощи еще раз тщательно обследовали пострадавшего: сознание ясное, на вопросы отвечает адекватно. Кожа лица - цвета загара, слизистые и конъюнктивы глаз розового цвета. ЧСС

– 78 в минуту, АД – 105/65 мм. рт. ст., тоны сердца ясные, ритмичные. В легких – везикулярное дыхание, частота дыхания – 18 в минуту. Язык чистый, слегка суховат. Живот обычной формы, при пальпации мягкий и безболезненный. Боли в области правого голеностопного сустава в покое отсутствуют. Со стороны других органов и систем патологических явлений не выявлено.

По приезду машины скорой медицинской помощи врачу бригады сообщили о происшедшей ситуации и оказании неотложной медицинской помощи. Помогли медработникам переложить пострадавшего на носилки и отнести на них в машину.

В дальнейшем выяснилось, что наш предварительный диагноз подтвердился, процесс регенерации в голеностопном суставе проходил нормально, формирование костной мозоли при внутрисуставном переломе прошло в срок. Студент Н. через один месяц приступил к учебно-тренировочным занятиям по футболу.

Таким образом, основными принципами организации оказания первой медицинской помощи пострадавшему вследствие закрытой травмы голеностопного сустава у студентов во время игры в футбол являются:

- оценить обстановку места, где произошла травма у игрока;
- одновременно через присутствующих вызвать машину скорой медицинской помощи;
- установить характер повреждения;
- если закрытый перелом, то применить холод или провести орошение хлорэтилом область повреждения, ввести сердечные средства;
- создать неподвижность поврежденной конечности: иммобилизация шиной Крамера или подручными средствами;
- дождаться машину скорой медицинской помощи или врача медпункта, если их нет, то организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

Литература

1. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.
2. Вишневецкий А. А. Травмы и переломы: лечение и восстановление / А. А. Вишневецкий. — СПб.: ИК «Невский проспект», 2004. — 192 с.
3. Гостищев В. К. Общая хирургия: учебник / В. К. Гостищев. — М.: ГЭОТАР - МЕД, 2004. - 608 с.
4. Зайцев В.П. Первая медицинская помощь во время занятий физической культурой и спортом в вузе: учеб. пособие / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С.О. Гримблат. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ, 2006. – 100 с.
5. Инькова А. Н. Справочник врача скорой и неотложной медицинской помощи / А. Н. Инькова.— Ростов-н/Д: Феникс; М.: АСТ, 1999. - 352 с.
6. Спортивная медицина: учебник / под ред. В. Л. Карпмана. - М.: ФиС, 1980. - С. 326-347.

ТАКТИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Езан В.Г.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье методики педагогических исследований в становлении тактической подготовки борцов вольного стиля. Тактическая подготовка сводится к решению нескольких задач: овладеть средствами тактической подготовки (ТП), применяемыми борцами в соревнованиях, а также расширение его арсенала.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, сковывание, прессинг, выведение из равновесия, натиск, внезапность, раскрытие, выжидание.

Анотація. Єзан В.Г. Тактика вільної боротьби. У статті представлені данні методик педагогічних досліджень у становленні тактичної підготовки борців вільного стилю. Тактична підготовка зводиться до рішення декількох задач: оволодіння засобами тактичної підготовки (ТП), які застосовують борці у змагальній діяльності, а також розширення його арсеналу.

Ключові слова: змагальна діяльність, сковування, пресинг, виведення з рівноваги, натиск, несподіваність, розкриття, очікування.

Abstract In this article the survey represents the methods of pedagogic research of the tactical preparation is based to solve several goals. To master means of tactical preparation (TP), using by wrestlers at the competition and as well expending his or her set of techniques. Key words: competitive activity, holding down, pressing, disbalancing, change, suddenness, exposure, expectancy.

Введение.

Тактика спортивной борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившихся ситуаций в схватке и соревновании. Тактика спортивной борьбы в значительной мере определяется правилами соревнований.

В свое время А.Н. Ленц выделил в тактике три раздела: тактику выполнения приема, тактику ведения схватки и тактику участия в соревнованиях.

Практика подтвердила объективность этой классификации.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель работы – обобщить педагогический опыт подготовки борцов вольного стиля.

Результаты исследований.

Исследования проведены в ходе педагогического эксперимента, в котором приняли участие борцы 16-12 лет кандидаты в мастера спорта (МС) и МС Украины. Эксперимент проводился в отделении вольной борьбы училища физической культуры и ХГАФК при непосредственном участии ведущих тренеров харьковской области.

Международная федерация спортивной борьбы (ФИЛА) взяла курс на повышение зрелищности поединков. С этой целью было сокращено время схватки, обозначена зона пассивности, разрешены броски за ковер, введен пункт о поощрении дополнительными баллами за броски с отрывом соперника от ковра (5 баллов), определение победителя в каждом периоде, не наказуем риск для проводящего прием борца.

При всех изменениях последних лет в правилах соревнований по вольной и греко-римской борьбе направленных на повышение зрелищности борьбы все происходит наоборот, особенно в греко-римской борьбе. Это мнение тренеров и судей, но тем не менее тема тактической подготовки борцов необходима и актуальна ибо она неразрывна с технической подготовкой борца. Новые правила соревнований, введенные в борьбе, потребовали пересмотра тактического арсенала, в плане повышения активности борющихся соперников.

До сего времени виды тактики определялись относительно применяемых технических средств (приемы, контрприемы, защиты).

Методика исследования:

1. Наблюдения за выступлением членов сборной команды Украины и лучших борцов училища физической культуры.

2. Анализ видеозаписей, на которых лучшие борцы выполняют излюбленные технико-тактические действия.

3. Анкетирование.

Общая задача тактики спортивной борьбы для всех ее видов – это рациональное использование своих возможностей в рамках правил для достижения победы с наименьшей затратой сил.

Тактический план соревновательной схватки строится на сопоставлении взаимных возможностей противоборствующих сторон. Средствами построения тактики ведения поединка являются возможности борца: его двигательные качества, умения, психофизиологические качества. Тактический рисунок схватки определяется целевой установкой борца и зависит от умения противоборствующих сторон реализовать свои возможности.

Педагогический анализ построения тактики ведения соревновательной схватки в вольной борьбе позволяет представить ее следующим образом. Тактические действия, применяемые в схватках, сочетаются следующим образом: натиск, прессинг, выжидание.

Методика применения натиска.

Тотальный натиск (в течение всей схватки) могут применять борцы, превосходящие противника в специальной выносливости и уверенные в своем превосходстве. В зависимости от арсенала средств, которыми владеет борец, натиск может осуществляться с большей или меньшей вариативнос-

тью атак с применение большого разнообразия приемов и тактических подготовок. Натиск является обязательной формой тактики ведения схватки. Если борцы не способны осуществлять натиск, тогда он сочетается с выжиданием или прессингом.

Методика применения прессинга.

Прессинг, как правило, использует более выносливый и сильный боец против техничного, но менее выносливого, чтобы не дать провести прием.

Средства прессинга: толчки, рывки, продергивания, кратковременные блокирования головой, локтями, фиксация рук противника, выведения из равновесия, отвлекающие действия, однако без реальных попыток проведения приема. Прессинг должен сочетаться с натиском.

Выжидание, как и прессинг применяется в сочетании с натиском. Иной раз выжидание применяют хорошо знающие друг друга борцы. Такие противоборства требуют выдержки, уверенности, высокой чувствительности. Особый эффект при этом получается в момент перехода от выжидания к натиску и «взрыву».

Тактические подготовки приемов.

Тактическая подготовка – это преднамеренные операции, направленные на то, чтобы возникла удобная ситуация для проведения определенного приема. От того, в каком тактическом ключе боец намерен провести схватку, а также какими технико-тактическим действиями он владеет, принимается решение какими действиями будет решена задача.

Внезапность. В результате анкетного опроса борцов подавляющее количество признали эту подготовку наиболее часто применяемой.

Средства: неожиданные операции без предварительного контакта или с мгновенной сменой реакции взаимного противодействия, т.е. изменения направления действия от противника на противника или наоборот.

Раскрытие. Этот способ тактической подготовки тренеры считают наиболее подходящим для первоначального обучения.

Средства: рывки за руку, за голову, толчки под плечи, вверх, вверх в сторону с заведением, толчки по предплечьям вниз в стороны, разведение рук с захватом за запястье, отжимание головы и т.д.

Маневрирование, например, сопровождает любую подготовку срывания, связывается с выведением из равновесия и т.п.

Следует также отметить, что одно и тоже действие, но выполненное с разной интенсивностью, хотя и характеризуется целевой установкой борца, но может быть квалифицировано по-разному. Например, слабый рывок под плечо делается с целью отвлечения, более энергичный выводит из равновесия, а не правильный вверх будет сделан с целью раскрытия противни-

ка. Один и тот же прием может быть связан с различными тактическими подготовками или, с другой стороны, одна и та же тактическая подготовка может послужить для проведения приема.

Выводы.

Результаты эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

Изменения в правилах соревнований по борьбе связанные с повышением зрелищности борьбы имеют отрицательные показатели. Объединяется технико-тактическая подготовка борцов. Время периода в борьбе две минуты – этого времени бывает недостаточно для подготовки и выполнения сложных технико-тактических действий. Многие борцы осуществляют подготовку выполнения технического действия в атаке.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении изучения других проблем тактической подготовки квалифицированных борцов.

Литература.

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства. Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: Физкультура и спорт. – 1982 – С. 7-10.
2. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: Физкультура и спорт. – 1985 – С. 30-33.
3. Галковский Н.М. Опыт тактического мастерства – молодым борцам. Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: Физкультура и спорт. – 1985 – С. 27-30.
4. Дахновский В.С., Еганов А.В. Совершенствование технико-тактической подготовки дзюдоистов. Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: Физкультура и спорт. – 1986 – С. 30-32.
5. Курбанов Х.К., Пилюян Р.А. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований. Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: Физкультура и спорт. – 1985 – С. 33-37.
6. Ленц А.Н. Тактическая подготовка борца. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – С. 200.
7. Рожков А.О. О дифференцированной методике совершенствования мастерства борцов с учетом ведения соревновательного поединка. Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: Физкультура и спорт. – 1986 – 232-34 С.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: Советский спорт, 1998 – 240 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТРЕТЧИНГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Жерносенко Г. А., ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова

Оптимальный уровень физической деятельности в игровых видах спорта, обусловлен целым рядом факторов. Среди них: координация, выносливость, мощность, сила и психическая устойчивость. Одним из крити-

ческих факторов в развитии качественного движения, является гибкость. Следовательно гибкость так же может играть важную роль в определении конечного результата соревновательных ситуаций. Опыт показывает, что адекватный уровень гибкости способствует оптимизации процесса усвоения, отработки и реализации качественного процесса движения. Поэтому, целенаправленное увеличение или снижение диапазона движения в конкретных суставах в целях достижения оптимального уровня гибкости способствует улучшению определенных навыков.

Оптимальный уровень гибкости позволяет продемонстрировать легкое, качественное и свободное движение, а так же способность к самоконтролю. Это играет немаловажную роль в игровых видах спорта. Известно так же, что хорошая гибкость – фактор, способствующий улучшению координации, ловкости и усвоению техники игры [1].

Поскольку игровые виды спорта являются, по своему характеру, динамическими, более продуктивным видом растягивания, для спортсменов игровиков будет безусловно являться развитие динамической гибкости, относящейся к баллистическому методу. Но динамической гибкости должна предшествовать статическая, так как при быстром растягивании мышц и ее соединительных тканей возникает дефицит времени для адаптации. Если ткани слишком быстро растягиваются, оптимальное развитие гибкости не возможно. Спортсмен должен постепенно переходить от контролируемой среды в условия, имитирующие вид деятельности, от методической активности с невысокой скоростью, к функциональной активности с высокой скоростью.

После статического растягивания целесообразно приступать к баллистическому растягиванию с небольшой амплитудой. Далее переходить к медленному растягиванию с полной амплитудой движений. Потом к быстрому растягиванию с небольшой амплитудой и, наконец, к быстрому растягиванию с полной амплитудой [2].

К дополнительной системе классификации гибкости относятся активное и пассивное растягивание. Полная амплитуда движения представляет собой сочетание активной и пассивной гибкости, которые в свою очередь должны чередоваться с упражнениями силовой направленности. Увеличение амплитуды движения позволяет больше растянуть, участвующие в работе мышцы, которые при этом способны произвести большее усилие, чем не растянутые. Ригидность мускулатуры, сухожилий и соединительной ткани ограничивают удлинение мышц - антагонистов и, следовательно, снижает амплитуду движения сегментов тела. Оптимальный уровень, функционирования верхних и нижних конечностей спортсменов можно сохранить и даже увеличить при помощи адекватной разминки, упражнений стретчинга, а так же упражнений, обеспечивающих развитие силы и выносливости. Це-

ленаправленные упражнения на растягивание позвоночника позволяет сохранять и увеличивать диапазон движения позвоночного столба.

Стретчинг должен являться неотъемлемой частью тренировочного процесса, в игровых видах спорта. Стретч – программы можно применять как в подготовительной, так и в заключительной части тренировки. Высокая амплитуда и скорость игры, а так же высокая степень напряжения мышц приводят к значительному и асинхронному растягиванию отдельных мышечных волокон, элементов их цитоскелета, всех оболочек мышц, отдельных волокон, связок и сухожилий. Элементы опорно – двигательного аппарата должны быть подготовлены к этой ситуации, иначе повышается риск травматизма.

Первое условие подготовленности мышц – повышение их температуры, это достигается выполнением аэробных или непредельных стато – динамических упражнений. Второе условие – растягивание этих мышц в сочетании с напряжением и расслаблением. В начале разминки лучше использовать пассивный статический метод развития гибкости, который предполагает медленное увеличение длины мышц до возникновения ощущения легкого дискомфорта, при последующем удержании в таком положении в течение 15-30 с.

В заключительной части тренировки необходимо использовать активный динамический стретчинг с чередованием мышц антагонистов. Упражнения необходимо подбирать таким образом, что бы они воздействовали на соединительные образования туловища и проксимальные суставы конечностей. Главный эффект стретчинга снижение или даже ликвидация мышечных болей, после физической тренировки[3].

Таким образом упражнения на растягивание мышц обеспечивают более легкое и свободное выполнение любого действия. Это достигается за счет того, что мышцы и их соединительнотканые образования становятся эластичнее и податливее, вследствие увеличения силы мышц антагонистов. Улучшение гибкости увеличивает диапазон подвижности в суставах, тем самым позволяет выполнять некоторые движения с большей амплитудой, что немаловажно в игровых видах спорта. Высокая подвижность позвоночного столба, верхних и нижних конечностей снижает вероятность возникновения болей и травм. Стретчинг повышает психологический и эмоциональный фон тренировки. Способствует улучшению самочувствия, внешнего вида, силы мышц, подвижности в суставах, улучшает настроение, создает спокойствие и ощущение уверенности и психологического комфорта.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.:

Дивизион, 2006.– 304 с.

2. Наука о гибкости: Издательство «Олимпийская литература»/ Майкл Дж. Алтер. - 2001 .- 420с.
3. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: Издательство «Олимпийская литература» / Эдвард Т. Хоули и Б. Дон Френкс.- 2000. -375с.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Иванов Е.А.

Национальный авиационный университет, г. Киев

Постановка проблемы. Расхождения между задачами и результатами физической подготовки студенческой молодёжи хорошо известны. Среди причин, обуславливающих эти расхождения, в первую очередь можно назвать декларативность, тотальную унификацию и стандартизацию педагогического процесса физической подготовки специалистов в технических вузах. Многие десятилетия система физической подготовки основывалась на чисто прагматических задачах, в частности, на выполнении зачётных требований, нормативов, государственных тестов, что не всегда (а порой и редко!) соответствовало реальным задачам здравоохранения, воспитания и профессионального образования в стенах вуза. **Отметим ещё одно важное обстоятельство, которое в значительной мере вызвано к жизни потребностями адекватного отражения нового образа жизни, мышления и общения людей в XXI веке и которое существенным образом обостряет рассматриваемые противоречия в физической подготовке студенческой молодёжи.** С развитием новых форм социальности, с увеличением доли свободного времени, которое в ходе демократизации нашего государства становится основной детерминантой общественного сознания, создаются фундаментальные предпосылки коренного переопределения самого субъекта и предмета разума, самого понятия «Homo Sapiens». При этом личность, свободно сосредотачивающая в себе всеобщие знания, навыки, умения, творчески преобразующая эти знания и стремления в своих результатах труда, становится основным производителем и основным участником общения в целостном производственном процессе. В жизни и сознании людей возникает новое напряжение, новое обоснование бытийного и духовного сдвига к полюсу культуры (либо человек тянется к субкультуре, псевдокультуре!). Адекватно этим процессам возникает потребность в переориентации целевых установок собственно гуманитарных наук, в частности педагогических, в плоскость формирования у человека устойчивой нравственной привычки

к самореализации, в плоскость формирования личностной культуры. Между тем, практика физической подготовки студенческой молодёжи свидетельствует об обратном. **За чередой сменяющих друг друга организационных и дидактических требований потерялась личность студента. Она как бы вынесена за рамки учебного процесса, превратилась в «серую», абстрактную единицу, лишённую индивидуальности. В результате большинство студентов уклоняются от занятий (в т.ч. по физическому воспитанию).** Представляется очевидным, что в новых социально-экономических условиях (в особенности в период тяжелейшего мирового финансового кризиса) особо остро встала **проблема формирования личности студента**, способной самостоятельно порождать новые и актуализировать старые формы физкультурной деятельности и реализовывать их на практике. Теперь, чтобы осознать себя как источник изменений, студенту необходимо одновременно направить внимание разума на сознание своего собственного действия и своего решения как самодействия. Такая деятельность включает в себя не только способность личности студента к творчеству, но и его технологические навыки. Поэтому перед педагогами актуализируется ряд концептуальных задач.

Цель, задачи и методы исследования.

Ключевой, на наш взгляд, является задача возрождения гуманистического подхода к физической подготовке студенческой молодёжи, основанного на интегрированной взаимосвязи свободного жизненного начала личности студента и цивилизованных, основополагающих форм дисциплины, выраженных в качестве педагогической технологии. **Цель настоящей работы** состоит в формировании основных концептуальных положений гуманистического подхода в организации физической подготовки студенческой молодёжи. Достижение поставленной цели возможно методами и средствами педагогики, дидактики, надлежащей организацией учебно-воспитательной и спортивно-тренировочной работы в стенах вуза.

Результаты исследований и их обсуждение.

Для реализации на практике концептуальных задач гуманистического подхода в организации физической подготовки студенческой молодёжи требуется нижеследующее.

Во-первых, специфическая гуманистическая атмосфера в вузе, где бы студенту и педагогу предоставлялось право свободной реализации потенциалов не только в рамках учебной программы, но и в программировании своей физкультурной деятельности, направленной на формирование личностной физической культуры. При этом физкультурную деятельность студента следует понимать не только как внешнее изменение своего отношения к учебным занятиям, но и как преобразование личностных ценностей и смыслов в физической подготовке. Иными словами, физическая подготовка дол-

жна стать неотъемлемым компонентом системы профессионального обучения студентов. Причём включение средств физической подготовки в систему профессионального обучения не должно быть механическим, формальным, а базироваться на потребностях личности студента и её способностях к максимальной самореализации, что обеспечит органическое включение личностного потенциала в процесс обучения и воспитания, т.е. учебный процесс физической подготовки должен учитывать личные склонности каждого студента в выборе форм физической активности, его физическое состояние и уровень здоровья, индивидуальные телесно-природные характеристики (тем более, что сейчас настойчиво внедряется в жизнь клубная система физического воспитания студентов вузов).

Во-вторых, актуализация гуманистических критериев оценки физкультурной деятельности студенческой молодёжи требует кардинального изменения целевой установки в системе физической подготовки, переосмысления её содержания, а также совершенствования форм и путей её реализации на практике. При этом крайне важно сместить акценты педагогического процесса в плоскость формирования средствами физического воспитания и культуры активного субъекта. Такой подход предполагает вовлечение, втягивание субъекта в новые взаимосвязи, определяемые целями гармонического развития и, таким образом, личность творит самого себя. Отсюда суть физкультурной деятельности студента не столько в достижении конкретного показателя физического развития, сколько в способности студента ставить перед собой новые цели физической активности, но уже на новом уровне, отличном от прагматического, а именно, социокультурном. Студент, как субъект учебно-воспитательного процесса, в своих мотивациях не просто следует, подчиняется своим потребностям, конкретным целям физической подготовки, а находится в состоянии незавершённой самоформируемости и не просто достигает цели, а нечто большее. Суть этой прибавки состоит в развёртывании содержания цели собственной физкультурной деятельности. Это позволит ему осмыслить и выбрать пути реализации своей физической активности не только в стенах вуза, но и на последующие годы жизни.

Выводы.

1. Создание гуманистической атмосферы в вузе актуализируется с внедрением здорового образа жизни в быт сотрудников и студентов, материальным обеспечением, а также организацией широко разветвлённой сети спортивных секций по видам спорта, клубов и различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2. При изложенном в работе понимании роли субъекта учебно-воспитательного процесса физической подготовки его биологическое основание органически встроено в целостную систему взаимодействия с социаль-

ной действительностью, в которой самореализация личности студента приобретает культуротворческий характер. Здесь он выступает одновременно в качестве субъекта социального целеполагания и в качестве субъекта самостроительства.

3. Гуманизация физкультурного содержания физической подготовки возможна при гибком переходе отношений объекта и субъекта педагогического процесса в субъектно-субъектные отношения, к педагогике сотрудничества. В этой связи роль педагога в учебном процессе физической подготовки значительно возрастает, особенно это касается его артистических и управленческих способностей. Первые создают общую чувственную мелодию, мотивационную атмосферу учебного занятия, а вторые – подчиняют учебно-педагогическую ситуацию целям физической подготовки.

ВЛИЯНИЕ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА, НА УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО/ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ИХ ОРГАНИЗМА

Иванов Е.А., Канишевская Н.Б.

Национальный авиационный университет, г. Киев, УКРАИНА

Достижение высоких результатов в любом виде спортивной деятельности (в т.ч. в игровых видах спорта, широко культивируемых в вузах среди студенческой молодёжи) зависит от многих факторов, основным из которых является соответствие предъявляемых физических нагрузок функциональным возможностям организма студентов-спортсменов.

Обследование двух групп студентов-спортсменов различного уровня подготовленности (мастера спорта и спортсмены третьего разряда в игровых видах спорта) показало, что они существенно различались по показателям функционирования организма. Так, параметры физического развития (по расчётным индексам Пинье, Эрисмана, Кветеля) достоверно были лучше у мастеров спорта (соответственно на $2,9 \pm 1,2$; $5,7 \pm 2,1$ и $16,0 \pm 7,3$ усл. ед.). Позитивные изменения наблюдались в этой группе и в кардио-респираторной системе (выше уровень работоспособности по тесту PWC_{170} на 215 ± 85 Вт и жизненная ёмкость лёгких на $0,52 \pm 0,20$ л).

Психофизиологическое обследование выявило, что все занимающиеся в вузе (Национальном авиационном университете) игровыми видами спорта студенты имели сильную нервную систему, однако подвижность нервных процессов была выше у студентов-спортсменов высокой квалифика-

ции, что подтверждалось достоверным различием ($P < 0,05 \dots 0,01$) по данным: критической частоты слияния световых мельканий (на $7,16 \pm 2,95$ Гц), времени сложной слухомоторной (на $50 \pm 21,5$ мс) и простой зрительно-моторной реакции (на $28 \pm 10,5$ мс).

Функциональное состояние ЦНС у студентов-спортсменов, являющихся мастерами спорта, было значимо лучше, чем у (студентов-спортсменов) разрядников. Так, показатель функционального уровня системы (ФУС) был выше на $0,57 \pm 0,20$ с⁻², устойчивость реакции (УР) – на $0,53 \pm 0,20$ с⁻¹, уровень функциональных возможностей (УФВ) – на $0,65 \pm 0,29$ с⁻². Хорошо известно, что эти показатели обеспечивают необходимую согласованность деятельности элементов единой функциональной системы организма.

Психологическое тестирование, проведенное в группах изучавшихся спортсменов по тесту Айзенка, показало, что все они амбиверты, то есть у них не наблюдалось ярких проявлений интра- или экстраверсии, уровень же нейротизма у мастеров был несколько ниже (на $2 \pm 0,9$ усл. ед.), что свидетельствует о большей стабильности их психоэмоционального состояния.

Подтвердились эти данные и результатами, полученными при изучении особенностей личности с помощью многофакторного вопросника СМОЛ. Личностные профили в целом в обеих группах имели сходную конфигурацию, а именно: повышение на шкалах Г и 9 и снижение на шкале 7. Эти данные свидетельствуют об искренности и откровенности в высказываниях спортсменов, оптимистичности, уверенности в себе, высокой мотивации достижений, связанных с моторной активностью, отсутствием тревожности. Особенности профиля у спортсменов-разрядников указывали на стенический тип реагирования.

Психические функции (внимание, память, мышление) в обеих группах спортсменов имели высокий уровень развития. В то же время кратковременная зрительная память была лучше у спортсменов-мастеров.

Корреляционный анализ полученных данных выявил у неквалифицированных спортсменов большое количество связей в пределах одной функциональной системы, а межфункциональное взаимодействие было менее тесным, либо его не было вообще. У спортсменов-мастеров преобладали корреляционные межфункциональные связи, которые весьма важны для обеспечения согласованной деятельности систем организма в условиях предельной работы при длительных тренировках. Наше мнение согласуется с данными А.Г. Фалеева (1981-2008).

Таким образом, проведенное исследование выявило, что функциональное состояние студентов-спортсменов высокой и низкой квалифика-

ции имело существенное различие и, несомненно, было связано с их физической подготовленностью.

Для улучшения функционального состояния организма студентов-спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, предложен к применению аппаратно-компьютерный метод коррекции центральных регуляторных звеньев: функции внимания, памяти, аппарата принятия решений путём их 5-7 дневных индивидуализированных упражнений. Повышение этих функций вдвое параллельно может сказаться на улучшении показателей учебной и спортивной деятельности с сохранением эффекта более 6 месяцев.

Кроме того, было изучено функциональное состояние организма студентов-спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, с помощью системы психофизиологических показателей. При этом были использованы экспресс-методы, а также учтена зависимость указанных выше показателей от уровня физического развития и физической работоспособности (ФРС).

У всех обследовавшихся лиц определялось физическое развитие, исследовалась физическая работоспособность, изучалось функциональное состояние центральной и вегетативной нервной системы организма.

С этой целью регистрировались: антропометрические показатели по общепринятым методикам, интегральная ошибка слежения (ИОС) методом стабилотрии, отражающая способность испытуемого регулировать позу; электрическое сопротивление кожи переменному току (ЭСК); скорость переработки информации (СПИ) и время сложной сенсомоторной реакции (ВР) в покое и после выполнения дозированной физической нагрузки (Гарвардский степ-тест).

В результате исследований выявлено, что физическое развитие в группах обследуемых неодинаково. Оно достоверно выше у спортсменов ($p < 0,01$) по сравнению с физкультурниками (спортсменами-разрядниками). У последних показатели физического развития имеют тенденцию к снижению (в особенности эта тенденция проявляет себя среди лиц, имеющих слабую и ниже средней ФРС, а также вовсе не занимающихся физкультурой).

Из числа изучаемых психофизиологических показателей в покое в каждой из исследуемых групп студентов-спортсменов (мастера спорта и разрядники) различается достоверно ($p < 0,01$) скорость переработки информации и время сложной сенсомоторной реакции. Так, у студентов, являющихся мастерами спорта указанные показатели выше, чем у студентов-разрядников. Это свидетельствует о том, что уровень лабильности нервных процессов в группе обследуемых с остаточной физической подготовленностью (мастера спорта) выше, чем у физкультурников со слабой ФРС и лиц,

не занимающихся физкультурой.

Из числа изучаемых психофизиологических показателей в покое скорость переработки информации и время сложной сенсомоторной реакции отличаются для группы мастеров и группы разрядников. У второй они достоверно ($p < 0,01$) ниже. Это свидетельствует о том, что уровень лабильности нервных процессов в группе мастеров выше, чем у физкультурников со слабой ФРС (да и лиц, не занимающихся физкультурой).

После выполнения дозированной физической нагрузки в обеих группах отмечается изменение всех исследовавшихся психофизиологических показателей, которое объясняется по-разному. Достоверное ($p < 0,01$) улучшение скорости переработки информации, времени сложной сенсомоторной реакции как результат тонизирующего действия физической нагрузки. Увеличение электрического сопротивления кожи является адекватной реакцией на нагрузку и связано с усилением парасимпатических влияний, приводящих к восстановлению запасов энергии в организме. Увеличение радиуса интегральной ошибки слежения после выполнения физической нагрузки во обеих группах объясняется развитием у обследованных явлений утомления, появление которого в первую очередь сказывается на показателях стабиллометрии. В наших наблюдениях утомление более выражено по данным стабиллометрии у физкультурников со слабой ФРС и студентов, не занимающихся физкультурой.

На основании проведенных исследований мы делаем вывод, что использованные психофизиологические показатели адекватны функциональному состоянию организма человека. С улучшением физического развития и физической работоспособности они закономерно повышаются. Это позволяет использовать их для коррекции учебно-тренировочного процесса студентов, специализирующихся в игровых видах спорта.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ДЕВУШЕК СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Камаева Елена Кирилловна

Харьковская национальная академия городского хозяйства

Роли физического воспитания в становлении здоровья нации посвящено достаточно много исследований. Большинство исследований однозначно указывают и обосновывают взаимосвязь физической работоспособности и умственной деятельности студентов разных курсов и специальностей (1,3,5,6). Другие исследования (3,6) определили влияние

занятий физическим воспитанием на уровень формирования профессиональных способностей студентов, т.е. как профессионально-прикладную физическую подготовку.

В высших учебных заведениях физическое воспитание выступает, с одной стороны, как физкультурно-спортивная деятельность, с другой – как учебная дисциплина, ориентированная на выполнение социального заказа – подготовке всесторонне развитой гармоничной личности, с высоким уровнем здоровья и физической подготовленности, соответствующего требованиям учебно-квалификационной характеристики.

Анализ научно-методической литературы (1,2,4) и результаты наших исследований позволяют утверждать о существенном ухудшении состояния здоровья, снижение физического и функционального развития студентов. Так, 48,5 – 69,2% студентов 1-2 курсов имеют высокий уровень личной тревожности, эмоционально неустойчивы 56,5%, 78,5% студентов 1-4 курсов имеют вредные привычки, 92% - систематически употребляют алкогольные напитки (пиво, вино, водку) При этом, количество девушек, ведущих трезвый образ жизни, в три раза меньше, чем юношей (1,4).

Такая тревожная ситуация и устойчивая тенденция ухудшения здоровья учащейся молодежи в конечном итоге выходит на экономическую категорию и национальную безопасность страны.

В связи с таким положением состояния здоровья учащейся молодежи и переходом к Болонской образовательной системе, когда акценты отношения к дисциплине «физическое воспитание» в непрофильных вузах существенно изменяется как со стороны руководства, так и со стороны студентов, поиск наиболее эффективных средств, методов и форм непосредственной организации занятий является актуальнейшей проблемой.

С этой целью, в зависимости от желания студенток были укомплектованы две экспериментальные группы: первая – занималась в течение учебного года бадминтоном; вторая – в группе ОФП в тренажерном зале силовыми и скоростно-силовыми упражнениями в сочетании с кроссовым бегом. Кроме этих двух групп были исследованы студентки, занимающиеся физическими упражнениями в общей группе по расписанию один раз в неделю. Группа бадминтонисток тренировалась два раза в неделю, а студентки, изъявившие желание заниматься в тренажерном зале по желанию и по времени, могли тренироваться три, четыре раза в неделю. Нужно учесть, что тренажерный зал оборудован в общежитии где и проживают эти студентки.

Однократное обследование и тестирование проводилось в конце учебного года. Объектом исследования были студентки первого и второго года обучения.

Анализируются следующие показатели; весоростовой показатель (ВРП), жизненный индекс (ЖИ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, индекс уровня физического состояния (по Пироговой Е.А., 1989) и двигательные тесты (подъем туловища из положения лежа в сед за одну минуту, бег на 2000 метров, челночный бег 4х9 метров и прыжок в длину с места с двух ног. Достоверность изменений определялась по *t* – критерию Стьюдента.

Результаты проведенных обследований свидетельствуют, что в группах с оздоровительно-спортивной направленностью занятий, в отличие от данных общей группы, достигнуты достоверно лучшие позитивные показатели (Табл. 1). Так, данные ВРП достоверно низкими были у студенток, занимающихся бадминтоном ($P < 0,01$; $t = 3,5$), а в группе ОФП (ШГр) различие от общей (I) группы было не достоверным ($P > 0,05$; $t = 2,16$). Данные жизненного индекса были наилучшими у студенток, сочетающих силовые упражнения с кроссовым бегом. Это различие составило 13,7% по сравнению с данными первой группы ($P < 0,01$; $t = 4,48$), а во второй группе эта разница составила 9,7% ($P < 0,05$; $t = 3,22$). Частота пульса третьей группы по сравнению с первой группой была достоверно реже ($P < 0,001$; $t = 5,25$). Во второй группе это различие было меньше, но также достоверное ($P < 0,01$; $t = 3,81$).

Таблица 1

Исследуемые показатели при различных видах и уровнях двигательной активности

Показатели	Вид двигательной активности		
	I гр.Общая (п-13)	II гр. Бадм-н (п-9)	III гр.Сил-е упр.(п-11)
ВРП (г.см)	387,6 ± 5,18	37,38 ± 4,49	382,4 ± 4,73
ЖИ (см. кг)	60,4 ± 1,43	66,3 ± 1,04	68,7 ± 1,17
ЧСС (раз)	78,6 ± 1,51	71,4 ± 1,13	69,2 ± 0,96
Сист.давл.(мм.рт.ст)	108,2 ± 5,84	115,6 ± 4,28	114,8 ± 5,11
Диаст. (мм.рт.ст.)	79,8 ± 6,31	72,9 ± 3,7	71,6 ± 4,36
Подъем в сед (р.в мин)	36,51 ± 2,18	43,2 ± 1,81	48,6 ± 1,59
Бег 2000м (с)	720,8 ± 9,8	600,3 ± 7,6	586,6 ± 6,8
Челн.бег 4х9м (с)	12,37 ± 0,38	10,23 ± 0,32	11,14 ± 0,22
Прюв дл.с места (см)	175 ± 1,98	186 ± 1,68	194 ± 1,79
Инд.ур.физ.сост. (у.е)	0,558 ± 0,017	0,619 ± 0,012	0,722 ± 0,02

Разница артериального давления у исследуемых студенток была ощутимой, но из-за большого разброса показателей достоверного отличия не было. Так, между второй и первой группой отличие систолического показателя составило 6,8% между третьей и первой – 6,1%. Аналогичная динамика была по показателю диастолического давления.

Результаты двигательных тестов подтвердили данные о более высоком уровне функциональных показателей студенток второй и третьей групп. Так, разница в упражнении на мышцы брюшного пресса между результатами первой и второй групп составила 18,3% ($P < 0,05$; $t = 2,37$), между третьей и первой достигла 33,1% ($P < 0,001$; $t = 4,49$). В этом упражнении существенное влияние оказали скоростно-силовые упражнения, используемые на тренажерах и без них для мышц живота и спины. Об этом свидетельствует разница данных в 12,5% между показателями второй и третьей групп ($P < 0,05$; $t = 2,26$). В кроссовом беге на 2000 метров обе группы с тренировочным режимом занятий достигли существенно высоких результатов. Так, во второй группе это различие составило 20% ($P < 0,001$; $t = 9,7$), а в третьей – 22,9% ($P < 0,001$; $t = 11,25$). Показатель ловкости (челночный бег 4х9м) был наилучшим у бадминтонисток. (Игр). По сравнению с данными первой группы результат в этом тесте был выше на 20,9% ($P < 0,01$; $t = 4,3$), а от показателей третьей группы – на 8,8% ($P < 0,05$; $t = 2,36$). В свою очередь, результаты третьей группы были лучше данных первой группы на 11,0% ($P < 0,05$; $t = 2,8$). Показатель скоростно-силовой подготовленности (прыжок в длину с места) был более лучшим у студенток третьей группы. Так, их показатель по сравнению с данными первой группы был выше на 10,86% ($P < 0,001$; $t = 7,11$), а с результатами второй группы – на 4,3% ($P < 0,05$; $t = 3,26$). В свою очередь показатели студенток второй группы были достоверно лучше данных первой группы ($P < 0,01$; $t = 4,23$).

Сравнительный анализ индекса уровня физического состояния студенток позволяет установить, что результаты в третьей группе убедительно выше данных как первой ($P < 0,001$; $t = 6,21$), так и второй групп ($P < 0,01$; $t = 4,42$). Показатели первой группы также оказались достоверно ниже данных бадминтонисток ($P < 0,05$; $t = 2,93$).

Выводы:

- занятия физическими упражнениями с частотой два и более раза в неделю, проводимых в тренировочном режиме с концентрацией различных средств физического воспитания, позволяют существенно повысить функциональную, физическую подготовленность студенток и их здоровье;
- занятия физическим воспитанием по желанию и выбору студенток повышает их мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
- занятия с различной структурой двигательной активности оказывают дифференцированное воздействие на компоненты функциональной и физической подготовленности студенток.

Литература

1. Бондаренко Т.В. Физическое и психическое состояние здоровья студентов в условиях перехода на Болонскую систему образования/ Т.В. Бондаренко, В.М. Ключко // Со-

- временные аспекты воспитания студенческой молодежи: ма тер.наук.практ.конф. – Харьков: ХНАГХ, 2007. – С.45-50.
2. Головченко Г.М. Образ жизни и нравственное здоровье студентов/ Г.М. Головченко, Т.В. Бондаренко, Е.К. Камаева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Луцк. – 2002. – т.2. – С.107-109.
 3. Гошко А.М. О взаимосвязи между физической культурой и успеваемостью студентов / А.М. Гошко //Рекомендации по совершенствованию физического воспитания студентов. – К. 1993. – С. 52-54.
 4. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов: монографія /В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород: Бел.ГТА СМ, 2003. – 232с.
 5. Карпюк И.Ю. Целевая ориентация на ценностный приоритет здоровья в учебном процессе физического воспитания студентов / И.Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та мед.біол.пробл.фіз.вихов.і спорта. – 2007. - №1 – С.44-47.
 6. Маляр Е.И. Эффективность внедрения экспериментальной программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов с приоритетом использования средств футбола / Е.И. Маляр //Педагогіка, психологія та мед. біол. про блеми фіз..вихов. і спорту. – 2007. - №1. – С. 59-63.

ПРОБЛЕМА НАДЕЖНОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Клепцова Т.Н., Беседина Л.А., Гниденко Е.К., Клепцов В.М.

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

Как известно, надежностью принято считать, вероятность безотказной работы в заданных условиях. А безотказность в работе – это высокий уровень технической подготовки, как одно из составных частей подготовки спортсменов.

Успех спортсменов в соревнованиях по спортивной борьбе обуславливается оптимальным сочетанием различных сторон его индивидуальной подготовки: физической, тактической, психологической, теоретической и т.д.

Спортивная борьба - вид спорта, результат поединка в котором, во многом определяется эффективным проведением атакующих действий. На их успешное выполнение в условиях соревнований оказывают влияние самые различные факторы. Одним из этих факторов является - «ПРИНЦИП НАДЕЖНОСТИ».

Теоретические исследования и практический опыт спортивной тренировки показывают, что организм тренированного человека обладает огромными скрытыми резервами, выявить которые позволяют научно обоснованные и методически правильно организованные отбор и тренировка. Учитывая все возрастающее значение спорта, оценку его достижений, как успехов в развитии одной из граней социальной системы, нельзя не задуматься о той огромной ответственности, которая возлагается на плечи спорт-

смена, участвующего в основных международных соревнованиях, и даже в соревнованиях любого ранга, когда спортсмен представляет команду или организацию, когда на нем лежит ответственность за товарищей, клуб, тренера. Одно понимание такой ответственности вызывает в психике спортсмена разнообразные цепные реакции в тех или иных системах организма. В этом случае наряду с уровнем и соотношением всех видов подготовки важны, а иной раз и решающим фактором является надежность его результатов.

В прошлом и настоящем практика отбора «надежных спортсменов» представляла и представляет собой сложную иерархию отборочных соревнований /объективный момент/ в совокупности с неизмеримой ситуацией тренера /субъективный момент/. Но как показала практика, успешное выступление в отборочных соревнованиях еще не гарантирует успеха непосредственно на соревнованиях. Что касается интуиции, то ее надежные прогнозы можно оценивать с вероятностью 50% на 50%. При анализе неудачных выступлений, тренера обвиняют в недостаточной психологической подготовке, неправильной планировке тренировочного процесса, не обоснованном включении в команду того или иного спортсмена.

Однако кроме спортивного результата при этом нельзя использовать ни одной количественной меры, которая могла бы быть подвергнута строгому анализу.

В случае успешных выступлений спортсмен или команда оценивается числом качественных критериев, например: /железный/ с прибавлением фамилии спортсмена или названия команды. И таким, хотя и четким, но не имеющим числовой меры определяется, оценивается надежность - одной из названных качеств, в котором наиболее полно, в оптимальном соотношении, в единстве и взаимодействии проявляются все виды и стороны многогранной подготовки спортсмена или команды к ответственным соревнованиям.

Проблема «надежности» возникла не сразу и не вдруг. Она органически связана с научно-технической революцией и является её социальным вопросом. Поэтому теория надежности вызвана в жизни потребностями практики современного производства и в особенности развития средств механизации и автоматизации, продолжает весьма интенсивно развиваться.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- установить закономерности возникновения срывов, отказов, нарушений и т.д.;
- изучить влияние на надежность внешних и внутренних факторов;
- установить количественные характеристики методов оценки и расчета на надежность;
- разобрать методы испытания на надежность, методы её сохранения / теория надежности в области радиоэлектроники/.

Эти задачи, могут быть решены, /а в технике уже решаются / двумя путями. С одной стороны с изучением физико-технических свойств и параметров различных устройств, а с другой - изучение эстетических, вероятных закономерностей проявления отказов. Между тем, эта острейшая проблема современной техники весьма эффективно решена живой природой, и в частности, в устройстве организма человека и животного.

Десятки лет бесперебойно функционируют миллиарды нервных клеток, осуществляется сложнейшая адаптационная деятельность соматических и вегетативных систем и все это происходит в изменяющихся условиях окружающей среды, при действии разнообразных сбивающих и повреждающих факторов. В этих сложных условиях живые организмы не только осуществляют нормальную жизнедеятельность, но и осуществляют полное или частичное восстановление разрушенных функций.

Поэтому изучение и решение «проблемы №1», как назвал ее академик А.И.Берг и в технике и в биологии представляет несомненный теоретический и практический интерес. От симбиоза технических и биохимических знаний изучение проблемы надежности можно только выиграть, ибо познание механизмов надежного функционирования отдельных систем или организмов в целом с помощью методов, разрабатываемых в технике, может в свою очередь дать множества важных закономерностей, которые воплощаются в новое, более современные и надежные технические устройства и комплексы. Со своей стороны биология, физиология, биомеханика и психология спорта может, используя строгие методы точных наук, ввести ясность и выявить скрытую биологическую и техническую вариантность закономерности проявления качества надежности человека в условиях сильных физических и эмоциональных напряжений.

Изучение физических закономерностей изменения свойств и параметров кинетики процессов, вызывающих эти изменения, по мнению И.И.Меламедова, представляются особенно важным, если иметь ввиду, что сущность проблемы надежности заключается в конечном итоге, в изменчивости материалов и элементов во времени при заданных условиях эксплуатации системы.

Таковы вкратце задачи и направления теории надежности к проблемам техники. Что же касается её применимости в теории и практике спортивной тренировки, то мы уже стоим у истоков использования этой теории.

Поскольку существуют различные разночтения, касающиеся не только возможностей применения теории надежности в том, или ином плане, но даже в понимании основных её терминов, мы полагаем, что есть необходимость в уточнении понятийного аппарата применительно к условиям и задачам спортивной деятельности.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНОГО БОРЦА

Клепцова Т.Н., Федотенко Г.В., Морозова Е.Н.

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

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья. Возраст (10-12 лет) относится к предкубертатному и имеет свои морфофункциональные и психические особенности. Процессы возбуждения начинают превалировать над процессами торможения. Дети в этом возрасте очень тактично подходят к вопросам поощрения и наказания, определения личного и командного первенства в единоборствах и играх. Созревание двигательного анализатора (по данным многих авторов он достигает зрелости к 13 годам) способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти. Еще И.М. Сеченов указывал на то, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга. Двигательный анализатор является связующим звеном и рассматривается современной наукой как механизм сенсомоторной интеграции. Двигательная деятельность прямо сказывается на развитии речи, мышления детей. Недаром, многие авторы предлагают игры и развлечения как средство умственного развития детей и подростков.

Для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От малоработающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это (как считает Б.Н. Минаев, 1989), не стимулирует возбуждение центральной нервной системы. Возникают условия для повышенной утомляемости, снижается самочувствие, ухудшается работоспособность.

Поэтому, необходимость активных физических действий очевидна. Весь вопрос состоит в том, чтобы их воздействие на организм было оптимальным, т.е. достаточным, но не чрезмерным. Каждый тренер должен действовать в соответствии с биологическими способностями юного спортсмена, руководствуясь известными принципами обучения и тренировки. Знание принципов и путей их практической реализации делает процесс тренировки более эффективным и результативным.

Рассмотрим принципы:

1. Принцип сознательности и активности, он предполагает мобилизацию у юных борцов интеллектуальных, нравственных, волевых и физических сил. Этого можно достигнуть, если сформировать у борцов осмысленное отношение к выполняемой деятельности и стойкий интерес к тренировочным занятиям.

2. Принцип наглядности – сочетание прямой наглядности (показ и образное описание техники двигательного действия) и косвенной передачи упражнений посредством кинограмм, зарисовок, таблиц, диаграмм и др. Принцип наглядности используется для ускорения процесса обучения.

3. Принцип доступности и индивидуализации является одним из ведущих принципов, т.к. позволяет существенно влиять на тренировочный процесс, уменьшает процесс отсева из ДЮСШ. Перед борцами следует ставить посильные цели: в решении задач обучения и развития физической культуры подходить индивидуально, учитывая физические и психические возможности борцов, их реакцию на нагрузку. Опыт показывает, что не следует форсировать нагрузку. В конечном счете, форсирование приводит к замедлению роста результата и, зачастую, к потере одаренных спортсменов. Основная идея этого принципа состоит в том, что спортсмена следует обучать не тому, что он может без труда освоить сегодня, а тому, что он сможет освоить с помощью тренера, но приложив определенные усилия.

В педагогике различают еще два принципа: систематичности, прочности и прогрессирования, которые реализуются через организацию учебно-тренировочных занятий и всего процесса общения и тренировки. Что касается спортивной тренировки, то можно выделить принципы, выделенные теорией физического воспитания. К ним относятся: принцип углубленной специализации учебно-тренировочного процесса: принцип единства общей и специальной подготовки: специфической непрерывности, повторности и вариативности тренировочного процесса, оптимально повышенных нагрузок, волнообразности нагрузок и тренировочного процесса.

Следует выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться при организации учебно-тренировочного процесса в соответствии с вышеизложенными педагогическими принципами:

- Учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.

- Планировать нагрузку спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности.

- Рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач, условий тренировки.

- Активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач

тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты.

- Строить отношение со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания.

- Педагогически правильно использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины.

- Корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Козина Жаннета Леонидовна¹, доцент

Гринь Леонид Васильевич², доцент

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды¹

Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко²

Введение.

Занятия спортом все больше становятся элитарным видом деятельности, а не массовым, как это было ранее, и поэтому возможности спортивного отбора в настоящее время более ограничены в связи с меньшим притоком занимающихся в спортивные секции. Поэтому каждый пришедший в спортивную секцию представляет собой ценность и заслуживает внимания, индивидуального подхода, применения современных методов контроля за процессом развития спортивной формы, особенностями восстановительных процессов и т.д.

В этой связи все большую актуальность приобретают новые подходы в построении учебно-тренировочного процесса, ориентированные на качественное его улучшение без повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок [1,2].

Одним из таких путей качественного улучшения учебно-тренировочного процесса является индивидуализация различных аспектов подготовки спортсменов.

Нами предложена научно обоснованная и экспериментально проверенная теоретическая концепция индивидуализации процесса подготовки спортсменов [2,3,4].

Однако адекватное применение предложенных алгоритмов и прин-

ципов требует определенной психологической готовности со стороны тренеров и спортсменов.

Цель работы – раскрыть психологические условия практической реализации предложенной концепции индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх.

Результаты исследования.

Анализ и обобщение практического опыта относительно реализации разработанной системы индивидуализации тренировочного процесса позволил выделить ряд психологических условий практического применения предложенной концепции.

Первый шаг – это принятие спортсменом ответственности на себя за свою подготовку. То есть, необходимо глубоко осознать, что только сам человек ответственен за свою судьбу в спорте. Следует заметить, что тренеру необходимо также принять ответственность на себя за подготовку спортсмена. Это означает глубокое осознание задачи и осознание того, что никто, кроме него самого, не сделает того, что задумано.

Второй шаг и необходимое условие – нацеленность на максимально высокий результат и вера в то, что его достижение – это реально и возможно. Это означает, что, прежде всего, необходимо нацеленность на высший спортивный результат для конкретного спортсмена. Это означает, что спортсмен и тренер должны верить в то, что достижение цели – это реальность.

Эти два условия способствуют тому, что формируется направленное движение и развитие самоорганизующейся системы, какой являются спортсмен и команда. Это обеспечивает определенную организацию процесса подготовки, необходимое перераспределение энергии, уменьшение энтропии.

Далее следует определить ведущие факторы подготовленности спортсмена. Это можно сделать путем сопоставления определенных показателей подготовленности, а также математическим путем с помощью факторного анализа. Кроме того, определить ведущее направление подготовки можно с помощью интуитивного следования по тому направлению, которое ближе спортсмену, делая упор на то, что нравится. Это повлечет за собой не только развитие ведущих факторов, но и «подтягивание» отстающих факторов, причем для каждого спортсмена перераспределение акцентов на «ведущие» и «отстающие» компоненты должно быть индивидуальным.

Анализируя современную систему подготовки спортсменов, следует остановиться на вопросе, для чего вообще нужен индивидуальный подход, да еще в ситуационных видах спорта, большая часть из которых (например, спортивные игры) имеет командную организацию и командный тип построения тренировки.

С этой точки зрения можно отметить, что, действительно, немецкое

правило «порядок побеждает класс» справедливо до определенного момента, когда приходится столкнуться с настоящим мастерством, предполагающим высокую вариативность движений и умение мыслить нестандартно. Вот в этом случае и происходит столкновение предсказуемого поведения, сформированного на строго определенной системе подготовки, с яркой индивидуальностью и мастерством.

Можно привести ряд примеров спортсменов, достигших высокого уровня мастерства за счет формирования яркой индивидуальности: братья Кличко после системной подготовки в Германии получили школу индивидуальной подготовки в Америке; Ю. Поярков под руководством Шелекетина получил школу индивидуальной подготовки и стал «Человеком-катапультай»; С. Белов много времени посвятил индивидуальной отработке броска в прыжке. И таких примеров множество, когда спортсмены достигают мастерства именно благодаря индивидуальной подготовке в гармоничном сочетании с имеющейся системой подготовки.

В этой связи следует отметить, что в физической культуре и спорте существует два основных подхода: европейский и американский. Европейский подход подразумевает наличие жесткой системы подготовки, пройдя которую спортсмен, возможно, выйдет на индивидуальный стиль.

Американский подход подразумевает сразу, с первого дня тренировок определение тенденции спортсмена к определенному стилю и его совершенствование.

Эти два подхода в своем высшем проявлении сближаются друг с другом: по-разному тренирующиеся спортсмены при американском подходе в конечном итоге приходят к чему-то общему при сохранении яркой индивидуальности; тренирующиеся по одной системе при европейском подходе на этапе высшего спортивного мастерства находят свой индивидуальный путь и становятся яркими индивидуальностями.

По-видимому, оба подхода имеют свои преимущества и недостатки. При европейском подходе проще организовать массовую систему подготовки, однако при этом ряд спортсменов, потенциально способных достичь высшего спортивного мастерства, отсеиваются на ранних этапах, поскольку для них необходим индивидуальный подход, который сложно осуществить при массовой системе подготовки, одинаковой для всех.

В то же время индивидуальный подход может быть сложным для осуществления в связи с большими организационными сложностями.

Однако в настоящее время эти две системы должны слиться, и для спортсменов, которым подходят стандартные программы, должен применяться массовый подход, а для спортсменов, которых массовый подход не приводит к повышению спортивных результатов, необходим индивидуальный подход.

При индивидуальном подходе (в тех случаях, когда он каким-то образом проявляется) тренер или спортсмен находят нужные средства и методы именно для данного спортсмена интуитивно.

Поэтому мы предлагаем принципы индивидуальной подготовки, следуя которым можно определить индивидуальный стиль и способ тренировки спортсмена, которые являются новыми в современной теории и практике подготовки спортсменов.

Выводы.

Результаты практической реализации предложенной концепции показывают, что при наличии в практической работе тренера определенных принципов индивидуализации подготовки спортсменов и психологических условий для их реализации, учебно-тренировочный процесс переходит на новый, качественно более высокий уровень с меньшим количеством отсева перспективных спортсменов и повышением количества спортсменов, достигших высшего спортивного мастерства.

Литература:

1. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Методичний посібник / [Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін.] – К., 2008. – 64 с.
2. Козина Ж.Л. Научно-методические пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Ж.Л. Козина // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / электронная научная конференция, г.Харьков, 15 января 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С.188.
3. Козина Ж.Л. Результаты разработки и применения универсальных методик индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Ж.Л. Козина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2008. – Випуск № 3. – С.73-79.
4. Козіна Ж.Л. Возможности прогнозирования соревновательной эффективности спортсменов на основе математического моделирования / Ж.Л. Козина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2007. – Випуск № 12. – С.96-103.

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДЕБЮТНОЙ СТАДИИ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Иванов М.В. – старшие преподаватели Белгородский Государственный Технологический Университет имени В.Г.Шухова

Теория шахматных дебютов со временем возникновения шахмат прошла большой путь развития. Главным образом методом проб и ошибок появлялись целые системы разыгрывания шахматных начал, совершенствовались и расширяли свои горизонты ранее возникшие дебюты.

Одним из «зачинщиков» и новатором этих эволюционных процессов стал великий русский шахматист Александр Алехин. Постепенно на первый план стал выходить конкретный подход к каждой конкретной позиции, учитываться особенности положения на шахматной доске.

Целью дебюта стало не только быстрое и гармоничное развитие, но и препятствие намеченного дебютного построения соперника. Изменилась и роль темпа в начальной стадии партии, который также был поставлен на службу исполнения конкретного активного плана. На новую высоту постепенно были подняты динамические составляющие позиции. Все это потребовало от шахматистов точного расчета возникающих вариантов с первых ходов игры. Уже в дебюте стали возникать элементы борьбы, характерные для середины игры, т.е. миттельшпиль как бы приблизился к дебюту, и постепенно произошло их срастание на более ранней стадии.

Для наглядности вышесказанного приведем характерный пример, где А.Алехин нашел нестандартные и эффективные пути достижения преимущества.

Алехин – Рубинштейн (1921 г.)

1. d4 d5 2. Kf3 e6 3. c4 a6 4. c5 Kc6 5. Cf4 Kge7 6. Kc3 Kgb6 7. Cez b6 8. cb cb 9. h4! Cd6 10. h5 Kge7 11. h6! g6 12. Cg5 0-0 13. Cf6!

Из 13 ходов белые 3 хода сделали пешкой «h» и 4 чернопольным слоном. Однако, вопреки классическим принципам, они получили несомненный перевес. Почему? Это стало возможным из-за вычурных ходов черных (3. ... a6, 5. ... Kge7, 6. ... Kgb6), а также - , благодаря энергичному плану белых, направленному на дезорганизацию сил соперника. В результате белые, помимо полученных позиционных дивидендов, сорвали план черных, который заключался в подготовке и проведении освобождающего хода пешкой e6-e5!

Современная трактовка изучения и разыгрывания дебютных систем в последние годы претерпела серьезные изменения. Она существенно расширила границы методов и приемов борьбы в начальной стадии игры. Например, при современных системах развития изменилось и стало более гибким отношение к пешечным слабостям. Если сторона, соглашающаяся на образование в своем лагере пешечных слабостей, получает взамен этого другие плюсы, к примеру, - в виде преимущества в пространстве или активной фигурной игры, то, как поется в песне: «еще не известно, кому повезло». Поэтому методика изучения дебютных систем, которые собираются взять на вооружение начинающие шахматисты, должна быть очень тщательно продумана.

Прежде всего, надо ограничить количество применяемых дебютов. «Следует заметить, что шахматист не может и не должен, на мой взгляд, играть все дебюты, какие только известны в теории, - писал по этому поводу

экс-чемпион мира Михаил Ботвинник. – Для одного состязания вполне достаточно три – четыре дебютные схемы за белых и такое же число за черных. Но эти системы должны быть хорошо изучены. Если мастер не имеет в своем арсенале таких систем, он вряд ли может рассчитывать на хороший спортивный результат. Обратно, если мастер играет только один дебют, это тоже не очень выгодно: во-первых, его противник будет хорошо подготовлен к партии, а, во-вторых, самое главное – шахматный кругозор такого мастера будет слишком узок, во многих позициях он будет «плавать».

На первых порах, как уже было отмечено, число дебютов должно быть минимальное количество. Они должны относиться к открытым и полукрытым началам. Это позволит значительно быстрее освоить все многообразие встречающихся в практической игре приемов и методов борьбы. Именно в открытой борьбе игрок по-настоящему начинает ценить взаимодействие фигур и фактор темпа.

Постепенно можно корректировать дебютный репертуар, чтобы процесс освоения игры приносил новичку все более и более творческое удовлетворение. Можно рекомендовать: игроку, стремящемуся к острой тактической борьбе, следует глубже изучать открытые начала и гамбиты. Зато другому обучающемуся, тяготеющему к позиционной игре, т.е. к маневрированию и последовательному наращиванию позиционного преимущества, надо подбирать репертуар из полукрытых и закрытых дебютов. Но все же, в идеале, каждый шахматист должен знать свои «узкие места», слабости и работать, постепенно избавляясь от них.

Как же следует строить работу над дебютным репертуаром? Прежде всего, надо научиться подбирать материал для изучения и анализа. Это могут быть – дебютные справочники, партии с подробными комментариями известных мастеров и гроссмейстеров. Также партии мы рекомендуем выписывать в специальную тетрадь со всеми примечаниями целиком. Это, кстати, позволит проследить тесную связь дебюта с серединой игры. Главное в этом деле надо понять идеи конкретного дебюта, его явные и скрытые возможности, хорошо изучить ловушки, уяснить узловые моменты перехода из дебюта в миттельшпиль, а также планы игры в миттельшпиле. Причем, надо четко запомнить: изучение дебютных вариантов ни в коем случае не должно носить механический характер. Напротив, надо всегда искать новые ходы в дебюте. По этому поводу гроссмейстер Р.Рети выразился так: «Шахматная правда заключается гораздо более в идеях, чем в вариантах».

Как и в любом виде искусства (а шахматы, несомненно, относятся к таковым!), за шахматной доской, прежде всего, надо постоянно вести поиск, творить. Это – важнейшее условие. И только при таком подходе возможно ощущение удовлетворения своей игрой, своим любимым делом.

Литература

1. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста – М., 1988, - с.125-140
2. Мультияров В.И. Уроки мудрой игры – Ростов н/д, 2005. – с.90-110
3. Суэтин А.С. Лаборатория шахматиста – М., 1988. – с.10-22

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИЁМА ПОДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Коруковец А.П., доцент

Белгородский государственный технологический
университет им. В. Г. Шухова

Специфика волейбола во многом заключена в самом названии: «волей» в переводе с английского означает – на лету, «бол» - мяч. Суть в том, что все технические приёмы выполняются в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу. И здесь особенно важна тонкая согласованность действий и движений волейболиста по отношению к направлению и скорости полёта мяча.

Приём подачи – очень ответственный момент игры. Ошибка при приёме подачи автоматически увеличивает шансы соперников на победу. Она деморализует команду гораздо сильнее, чем мяч упущенный с нападающего удара соперников. Умение принимать подачу является показателем уровня игроков. Чем ниже класс игры команд, тем больше очков выигрывается с подачи (1). Каждый игрок должен стремиться к постоянному совершенствованию приёма мяча. С появлением «либеро» т.е. свободного игрока, который выполняет функции принимающего и защитника, меняя при этом зачастую самого слабого игрока задней линии, у многих волейболистов вдвое уменьшилось время пребывания на площадке. При этом, в современном волейболе, гораздо более ценными стали игроки разносторонние, умеющие эффективно выполнить любой элемент.

Приём подачи можно осуществлять двумя способами:

- 1) приём мяча двумя руками снизу,
- 2) приём мяча двумя руками сверху.

Прежде, чем начать описание техники приёма мяча, необходимо рассказать о правильной подготовке к этому действию. Неважно какая подача будет направлена в игрока со стороны соперника: планирующая, силовая или подача в прыжке, гораздо важнее, как и когда он подготовился к приёму. Пиковый момент концентрации внимания на мяче, должен приходиться на время, когда мяч уже перелетает сетку, тогда игрок максимально готов к приёму. Если волейболист, заранее напряжён, полон волнения и пережива-

ния и как ему кажется, всё время готов к действию, то во время касания рук с мячом уже происходит спад концентрации внимания и как правило, игрок ошибается. Если же спортсмен расслаблен и не готов к приёму или подготовился слишком поздно, зачастую не происходит даже реакции и движения в сторону падающего мяча. Поэтому в тренировочном процессе, наряду с отработкой техники, немаловажно научить волейболиста правильно готовиться к приёму подачи.

Принимающий подачу должен выйти точно лицом к мячу на линию его полёта, что гарантирует равное участие в приёме мяча мышц обеих рук. Не стоит забывать и о готовности мышц всего тела, так как это позволяет спортсмену быть готовым к мельчайшим изменениям в траектории и скорости полёта мяча. Если полагаться только на руки, то можно не успеть отреагировать на недолёт или перелёт. Поэтому и нужно «выводить» всё тело на мяч (2). Именно так делают футболисты, которые не могут использовать руки в игре и поэтому вынуждены применять корпус.

Игрок должен занять такое положение на площадке, чтобы мяч летел прямо к нему. Известная японская волейболистка С.Оинума, игравшая в сильнейшей японской команде «Хитати» и в сборной Японии, своим ученикам в волейбольной школе рекомендовала учиться принимать мяч, держа подмышками полотенце. Это давало возможность научиться не размахивать руками, а ощущать руки и корпус, как единое целое. Стремясь не уронить полотенца, спортсмен может успешно принимать мяч, только если точно выйдет на его линию полёта.

Очень важно обеспечить максимальную устойчивость телу, перемещая центр его тяжести как можно ниже, слегка вперёд, а ступни больше опираются на пальцы ног, чем на пятки. В таком положении повышается скорость выхода под мяч. Возможны различные способы перемещения, игроку нужно действовать так, как он оценивает данную ситуацию, иногда необходимо сделать несколько скрестных шагов, иногда один приставной. Самое важное при этом, чтобы непосредственно перед приёмом мяча можно было сделать остановку. Это существенно поможет игроку сориентироваться на площадке, так как в статичном положении легче контролировать ситуацию, чем в движении.

Теперь рассмотрим положение рук при приёме мяча. Существует два способа соединения рук. При одном из них правая рука сомкнута в кулак, а левая обхватывает её, при этом большие пальцы соединены вместе, при другом способе пальцы смыкаются в замок. Принимая подачу, необходимо помнить несколько правил. Во-первых, руки должны действовать не порознь, а быть единым целым. Во-вторых, нужно обеспечить для приёма мяча наибольшую площадь, т.е. соответствующим образом соеди-

нить руки. И в-третьих, не стоит тратить излишние усилия для стискивания пальцев, т.к. это создаёт напряжение в локтях и плечах в результате чего они теряют подвижность.

Очень важно при приёме подачи, то место, где мяч соприкасается с руками. Самым оптимальным для этого касания является участок запястья чуть выше кистей. Если мяч касается рук в области локтя и выше, то о точности приёма говорить не придётся, поскольку движения рук и верхней части корпуса будут скованы и как следствие такого касания с мячом, волейболист отклоняется назад и теряет равновесие.

Как известно, посланный с площадки соперника мяч имеет различную скорость, поэтому нужно уметь гасить силу удара мяча. Лучше это делать при помощи кистей рук, которые в момент соприкосновения с мячом нужно слегка потянуть на себя и вниз, что обеспечит качественный и точный приём.

В современном волейболе всё чаще стали пользоваться приёмом двумя руками сверху. Есть игроки, предпочитающие принимать подачу именно таким способом и делают это мастерски, например Кевин Барнетт (США). И в технике этого приёма первоначально всё зависит от выхода ногами под мяч, чем точнее и быстрее игрок оказывается под мячом, тем выше его шансы на успех. Постановка рук такая же, как при классической передаче сверху, но кисти рук должны быть жёстко зафиксированы, а пальцы напряжены, чтобы смягчить силу удара и довести мяч до пасующего.

Самое важное для современного волейболиста- это грамотно применять своё умение в игре. При подаче со стороны соперника силовой, закрученной или укороченной лучше использовать приём двумя руками снизу, а при планирующей подаче, летящей к лицевой линии, принимать мяч сверху.

Подводя итог всему сказанному о приёме подачи, можно сделать вывод, что нужно быть готовым к приёму мяча и психологически, т.е. уметь сочетать расслабленное состояние с готовностью и придельной концентрацией, и физически, т.е. быть готовым в любой момент броситься за мячом в любом направлении.

Литература:

1. *Донченко А.Б.* Волейбол. – Москва: Издательство «Вече» ,2002. – С.62.
2. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - Москва: «Физкультура и спорт»,1978. – С.34.
3. *Клевицов В.А., Попова Р.Ф.* Технические приёмы игры в волейбол; учебное пособие. – Белгород, 2005. – С.29.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА » В ВУЗАХ

Костенко В.П., старший преподаватель
Куликова И.В., старший преподаватель
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Недостаток двигательной активности в образе жизни распространился на различные слои населения, в том числе и на студенческую молодежь. Большая учебная нагрузка, информационные перегрузки, плохое соблюдение режима питания и отдыха, здорового образа жизни, а так же недостаточный объём двигательной активности – вот из каких негативных явлений состоит жизнь большинства современных студентов.

Игра – исторически сложившееся общественное явление и самостоятельный вид деятельности, свойственный 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[3].

Подвижные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные её сюжетом[2]. Содействие овладению жизненно необходимых двигательных навыков, умений и их совершенствование; воспитание необходимых морально-волевых и физических качеств; прививание организаторских навыков и привычки к систематическим самостоятельным занятиям играми; укрепление здоровья и способствование правильному физическому развитию – вот ряд основных задач, которые решает использование подвижных игр на занятиях по физической культуре.

Важнейший результат подвижных игр – радость и эмоциональный подъём. Благодаря этому свойству они больше, чем другие формы физической культуры, отвечают потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему развитию. Элементарные подвижные игры не требуют от участников специальной подготовки: их правила, количество участников, размеры площадки, инвентарь варьируются в зависимости от условий проведения [1].

Но в тоже время многие подвижные игры используются, как вспомогательные упражнения, применяемые в процессе начального обучения, а порой и даже в самой тренировке по определённым видам спорта. В про-

цессе подвижных игр занимающиеся постепенно овладевают умением незамедлительно предпринимать правильные решения и действия в новых, внезапно складывающихся игровых ситуациях.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных единичными 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 большого физического напряжения и волевых усилий [3].

Наблюдая за студентами 1-2 курсов на занятиях по физической культуре можно сказать, что они в силу своих психофизиологических особенностей непоседливы и нуждаются в постоянной смене двигательной активности. Вот поэтому в построении методико-практического занятия необходимо стремиться повысить внимание и эмоциональность и возвести их в ранг удовольствия. Применяемые в практике одни физические упражнения вызывают стенические эмоции, повышающие активность, энергию; другие – астенические, приводящие к переутомлению. Занятия по физической культуре со студентами будут эффективны только тогда, когда они эмоциональны и вызывают у занимающихся чувство радости, побуждая их к двигательной активности без всякого принуждения. Такими видом двигательной активности и являются подвижные и спортивные игры.

Составляя конспект проведения методико-практического занятия с использованием подвижных и спортивных игр необходимо каждое упражнение проверять по пяти категориям: топография работающих мышц; энергетическая стоимость; оздоровительный эффект; эстетический компонент; эмоциональная окрашенность.

Педагогические наблюдения позволяют сказать, что на 1-2 курсах студенты закрепляют и совершенствуют приобретённые в школе двигательные умения и навыки и отдают большее предпочтение подвижным играм, а на старших курсах становятся самостоятельными личностями и занимаются физическими упражнениями вполне осознанно, выбирая спортивные игры.

Наиболее популярными среди студенческой молодёжи являются подвижные и спортивные игры с мячом. Они предъявляют высокие требования к восприятию, вниманию, мышлению и памяти. Выполняя различные игровые приёмы с мячом студенты сами регулируют свои движения и мышечные усилия, оценивая расстояние между собой и партнёром, другими игроками и мячом, что развивает зрительно-моторную координацию. Во время игры необходимо держать в поле зрения как можно больше игроков, следить за их перемещением по площадке, движением мяча и ориентироваться в своих действиях при различных ситуациях. Всё это развивает у студентов

способность к расширению зрительного восприятия, оперативному мышлению и точности. По мнению многих специалистов игровые упражнения являются лучшим физиологическим транквилизатором: снижают психическое перевозбуждение, способствуют формированию личности более энергичной и уверенной в себе.

Занятия спортивными и подвижными играми на занятиях по физической культуре обогащает студентов новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В ходе занятий играми развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке[3].

Использование спортивных и подвижных игр позволяет воспитывать у студентов целеустремленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность; развивать ловкость и меткость, силу и быстроту, координацию движений и многое другое, а так же сохранять и укреплять их здоровье, снимать психологическое напряжение и повышать эмоциональное настроение.

Список литературы:

1. Довбыш В.Н., Усова Т.Е. Подвижные игры в помощь игровым видам спорта.// Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С./ 4 международная научная конференция. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2008.-С. 43-45.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ.пед. вузов.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.- С.7.
3. Клепцова Т.Н. Педагогическое значение подвижных спортивных игр в формировании здорового образа жизни.// Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С./ 4 международная научная конференция. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008.- С.86-89.

МИНИ-ФУТБОЛ - ИГРА ДЛЯ ВСЕХ

Кравцов В.В., доцент

Манин О. Ю., ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

В последние годы большое развитие получил мини-футбол среди различных слоев населения, начиная от школьного возраста и заканчивая

ветеранами этой игры. Мини-футбол, как и любой вид спорта, не стоит на месте, а, напротив, находится в постоянном движении и развитии. Сегодня более 80 стран в мире развивают эту игру. Прочно обосновалась эта игра и в России. Благодаря активной целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта. Все большее внимание уделяется в нашей стране развитию детского и юношеского мини-футбола. Успешному выступлению нашей сборной на последнем чемпионате мира, который проходил в октябре 2008 года в Бразилии, где сборная России вошла в четверку сильнейших команд мира, способствовала большая подготовительная и организационная работа.

Три года в нашей стране действует целевая программа «Мини-футбол в школе», которая охватывает школьников трех возрастных групп 10-11, 12-13, 14-15 лет, и проходит в несколько этапов, начиная от городских, областных соревнований и заканчивая зональными и финальными всероссийскими соревнованиями школьников. Организаторами финальных турниров являются - Российский футбольный союз, Ассоциация мини-футбола России и Министерство образования и науки Российской Федерации. Команды, занявшие в турнире первые места в каждой возрастной группе, награждаются кубками и дипломами Российского футбольного союза, а игроки и тренеры медалями и дипломами. Лучшие игроки турнира награждаются ценными призами. Двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. Вследствие острого дефицита двигательной активности, нарушаются защитные функции организма учащихся, вырастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Проведенные медицинские обследования среди школьников, показывают, что на сегодняшний день лишь 15% детей могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями.

Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. И это не случайно. Несмотря на простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей. Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в мини-футболе забивается довольно много голов, в-третьих, во время игры мяч практически не покидает площадку, а игра

проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. Вот почему сегодня в мини-футболе с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

Не меньшей популярностью пользуется мини-футбол среди студенческой молодежи. Учебный процесс в высшем учебном заведении функционирует так, что после окончания экзаменационной сессии следует период отдыха- каникулы. От того, как студент в этот период проведет свой отдых, во многом зависит их дальнейшая активность в учебном процессе. Самым популярным видом среди студенческой молодежи является мини-футбол, который помогает приобщать ее к соблюдению здорового образа жизни. Мини-футбол, по существу, упрощенный вариант футбола: игра на площадке меньших размеров и с меньшим числом игроков в команде. Игра очень эмоциональная и проходит в быстром темпе. Она способствует развитию физических данных, воспитывает морально-волевые качества и оздоравливает занимающихся.

Начиная с 2008 года, в нашей стране начала действовать программа «Мини-футбол в вузах». В г. Белгороде на базе БГТУ им. В.Г.Шухова регулярно проводятся соревнования среди студентов вузов и ссузов - это открытый кубок г. Белгорода, первенство города среди студентов, проживающих в общежитии, среди студенческих строительных отрядов, областная универсиада среди вузов. Пять лет проводятся соревнования по мини-футболу среди студентов Ассоциации строительных вузов России. Сборная команда БГТУ им. В.Г.Шухова дважды была победителями этих соревнований, трижды занимала третье место.

В последние годы различные ведомства стали проводить свои Спартакиады, в программу которых входит мини-футбол. В августе 2007 года на спортивной базе БГТУ им. В.Г.Шухова проходили соревнования по мини-футболу среди 12 команд ОАО «Газпром». В мае 2008 года проводились зональные соревнования среди филиалов Внешторгбанков России. Затем в августе 2008 года был проведен финал среди 8 команд Таможенного Управления России. В сентябре 2008 года проходил финальный этап среди команд межрегионгаза. Все эти соревнования отличаются высокой организацией проведения соревнований. В этих состязаниях были представлены команды со всех округов и регионов нашей России. В составах отдельных команд приняли участие игроки высокого класса, способные показать зрелищный и техничный мини-футбол, который привлекает много эмоциональных болельщиков. С каждым годом растет численность ведомственных команд, которые проводят свои соревнования по мини-футболу.

Таким образом, можно сделать вывод, что мини-футбол становится народной игрой, в которую с удовольствием играют все желающие, начиная

от школьного возраста и заканчивая зрелым возрастом. Мини-футбол - увлекательная игра, соревнования проходят зрелищно, с большим накалом страстей и собирает много болельщиков.

Литература:

1. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол.- М.: Советский спорт, 1989.-47с.
2. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Методическое пособие. - Липецк: ГУРОГ Липецкая газета, 2004.-496с
3. Андреев С.Н., Аликев Э.Г. «Мини-футбол в школе».- М.: Советский спорт,2006.-224с.
4. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе.-Волгоград: Учитель, 2004.-154с.

ПУТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (НА ПРИМЕРЕ БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА)

Крамской С.И., кандидат социологических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Одной из основных задач обучения студентов в вузах является привитие им норм здорового образа и спортивного стиля жизни. Необходимо сделать всё, чтобы молодые люди смогли не только приобщиться к физической культуре на обязательных занятиях по дисциплине «Физическая культура», но и имели возможность активно заниматься в спортивных секциях в свободное от учёбы время.

Спортивные игры являются наиболее любимым спортивным направлением у студенческой молодёжи. И это не случайно ибо, по мнению профессора А.В. Лотоненко и его соавторов [1], именно в процессе игры человек выступает всем комплексом своих духовных, физических, интеллектуальных качеств и способностей. Это активизирует его развитие в интеллектуальном, нравственном, эмоциональном, физическом аспектах. Происходит формирование и совершенствование процессов управления поведением, норм этики, подчинение правилам игры, осуществляется процесс социализации личности.

Быстрая смена игровых ситуаций способствует принятию мгновенных решений в рамках правил игры. Поэтому и принимаемые решения должны безупречно выглядеть не только с точки зрения технико-тактических действий, но и соответствовать правилам игры. Особенность спортивных игр – правильные коллективные действия в команде. От спортсменов требуется максимум инициативы, творчества, смелости, чтобы согласовать свои

действия с партнёрами и добиться успеха [2]. Естественно, именно умение достигать успеха в коллективе, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважением к партнёрам и соперникам, сознательная дисциплина, творческая активность, чувство ответственности – всё это, несомненно, способствует более качественной подготовке будущих специалистов в любой сфере деятельности.

Спортивные игры – универсальное средство физического воспитания студенческой молодёжи. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и долгосрочно культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и досрочно реализуемых в здоровом стиле жизни [3].

Исходя из вышеизложенного в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова развитие спортивных игр является приоритетным спортивным направлением (см. табл. № 1), получившим значительную поддержку после 2000 года, когда ректором был избран профессор А.М. Гридчин.

Ректорат создаёт хорошие условия для организации работы спортивных секций и сборных команд по игровым видам спорта. Это, прежде всего материально-техническое обеспечение (спортивная база см. табл. № 2), приобретение инвентаря, спортивной формы, финансирование участия в различных соревнованиях от городских до международных, оплата работы тренеров-преподавателей. В традиционной ежегодной спартакиаде университета из 13 видов программы отдано 7 спортивным играм, как наиболее популярным у студентов. В 2010-2011 учебном году запланирован пуск в строй 25-метрового бассейна.

Благодаря такой отеческой заботе руководства университета и лично ректора Гридчина А.М. о развитии физкультурно-спортивного движения, наши сборные команды по игровым видам спорта успешно выступают в престижных соревнованиях. Обозначим некоторые из наших успехов:

Волейбол (мужчины). Уже неоднократно было сказано, что воистину великая волейбольная команда «Локомотив-Белогорье» зарождалась в стенах нашего вуза как студенческий коллектив «Технолог». А затем, добившись успехов в крупнейших студенческих соревнованиях, вошла в ранг профессиональных команд. Возглавляет волейбольный клуб «Локомотив - Белогорье» - выпускник нашего университета «Заслуженный тренер России» Г.Я. Шипулин.

Но волейбольные традиции и сейчас сильны и наша студенческая команда (тренеры: Гончаров Б.Я. и Семенов Г.Е.) – многократный победитель и призёр различных чемпионатов и Кубков страны среди студенческих коллективов.

Таблица № 1

*Спортивные секции и сборные команды БГТУ им. В.Г. Шухова
по спортивным играм в 2008/2009 учебном году*

№	Сборная команда, спортивная секция	Пол	Кол-во занимающихся	Уровень соревнований	Уровень спортивной подготовки
1	Гандбол (сборная)	муж.	14	Чемпионат РФ (высшая лига) Чемпионат РФ (пляжный гандбол) Кубок РФ (пляжный гандбол)	14 чел.-КМС
2	Гандбол (резерв)	муж.	14	Областные, городские соревнования	7 чел. - КМС 7 чел. – I р.
3	Гандбол (БИЭИ)	муж.	14	Областные, городские соревнования	2 чел. - КМС 12 чел. – I р.
4	Баскетбол (сборная)	муж.	14	Чемпионат РФ (первая лига) Чемпионат АСБ РФ	1 чел. - МС 13 чел.-КМС
5	Баскетбол (резерв)	муж.	14	Областные, городские соревнования	14 чел. – I р.
6	Волейбол (сборная)	муж.	14	Чемпионат Студенческой волейбольной лиги РФ	14 чел.-КМС
7	Волейбол (резерв)	муж.	14	Областные, городские соревнования	14 чел. – I р.
8	Мини-футбол (сборная)	муж.	14	Чемпионат РФ (первая лига) Чемпионат РФ среди студентов	14 чел. – I р.
9	Мини-футбол (резерв)	муж.	14	Областные, городские соревнования	14 чел. – I р.
10	Мини-футбол (абон. группа)	муж.	20	Городские и внутривузовские соревнования	20 чел. –II р.
11	Мини-футбол (иностран. студ.)	муж.	20	Городские и внутривузовские соревнования	20 чел. –II р.
12	Баскетбол (иностран. студ.)	муж.	20	Городские и внутривузовские соревнования	20 чел. –II р.
13	Мини-футбол (БИЭИ)	муж.	14	Областные, городские соревнования	7 чел. – I р. 7 чел. – II р.
14	Лапта (сборная)	муж.	12	Чемпионат РФ Кубок РФ	12 чел.-КМС
15	Лапта (сборная)	жен.	14	Чемпионат РФ Кубок РФ	12 чел.-КМС 2 чел. – II р.
16	Волейбол (сборная)	жен.	12	Областные, городские соревнования	6 чел. – I р. 6 чел. – II р.
17	Волейбол (сборная)	жен.	12	Городские и внутривузовские соревнования	6 чел. – II р. 6 чел. –III р.
18	Баскетбол (сборная)	жен.	14	Чемпионат РФ (Черноземье) Областные, городские соревнования	7 чел. – I р. 7 чел. – II р.
19	Настольный теннис (сборная)	муж.	16	Областные, городские соревнования	6 чел. – I р. 10 чел. – II р.
20	Настольный теннис (сборная)	жен.	10	Областные, городские соревнования	5 чел. – II р. 5 чел. –III р.
21	Теннис (сборная)	муж.- 8 жен.- 8	16	Областные, городские соревнования	6 чел. – I р. 10 чел. –II р.
22	Теннис (абон. группа)	муж.-10 жен.-16	26	Городские и внутривузовские соревнования	10 чел. – II р. 16 чел. –III р.
23	Мини-футбол (преподав.)	муж.	15	Внутривузовские соревнования и соревнования ветеранов	15 чел. –II р.
24	Волейбол (преподав.)	муж.-8 жен.-6	14	Внутривузовские соревнования	14 чел.–б /раз.
25	Баскетбол (преподав.)	муж.	14	Внутривузовские соревнования	14 чел.–б /раз.
26	Мини-футбол (преподав., аспирант.)	муж.	15	Внутривузовские соревнования	10 чел.– II р. 5 чел.–III р.
27	Мини-футбол (выпускники и аспирант.)	муж.	15	Внутривузовские соревнования	10 чел.– II р. 5 чел.–III р.
	ИТОГО:	муж.-315	407		МС - 1

Таблица № 2

Учебно - спортивный комплекс БГТУ им. В.Г. Шухова

№ п/п	Спортивное сооружение	Размер, м	Площадь, м ²	Виды спорта	Ранг соревнований
1	Стадион (естественный газон) 8 дорожек (покрытие- полиуритан)	108 x 72	7776	Футбол Лёгкая атлет.	Республиканский, областной, городской
2	Спортивный зал № 1 (деревянное покрытие)	44 x 22	1008	Баскетбол Волейбол Н/теннис	Республиканский, областной, городской
3	Спортивный зал № 2 (покрытие - ленодур)	44 x 22	1114	Гандбол Мини-футбол Баскетбол Лёгкая атлет.	Республиканский, областной, городской
4	Спортивный зал № 3 (покрытие - регупол)	54 x 11,5	621	Теннис Аэробика Кикбоксинг Лёгкая атлет.	Только учебно-тренировочные занятия
5	Зал атлетической подготовки	18 x 4,4	81	Гиревой спорт Атлетизм	Учебно-тренировочные занятия, городские соревнования
6	Стрелковый тир	65 x 11,5	747, 5	Спортивная стрельба	Учебно-тренировочные занятия и учебные занятия, городские соревнования
7	Спортивный зал для занятий шейпингом (актовый зал общежития № 2)	17 x 17	289	Шейпинг Группа здоровья	Учебно-тренировочные занятия и учебные занятия
8	Спортивная комната	6 x 8	24	Группа здоровья	Только учебно-тренировочные занятия
9	Теннисные корты (покрытие- полиуритан) 4 корта	36 x 18	2592	Теннис	Областной и городской
10	Спортивные площадки (покрытие- полиуритан) 2 площадки	стандарт 40 x 20	800 1600	Гандбол Мини-футбол	Учебно-тренировочные занятия и учебные занятия, городские соревнования

Волейболисты пять лет были призёрами финалов Чемпионата студенческой волейбольной лиги России, семикратные победители первенств Ассоциации строительных вузов России. Ряд наших игроков успешно выступали в молодёжных и студенческих сборных командах страны: Хачатур Степанян – участник финала молодёжного чемпионата мира в Сингапуре, Виталий Евдошенко – участник Всемирной Универсиады в Турции, Александр Лихолетов – участник молодёжных чемпионатов Европы в Италии и мира в Польше по пляжному волейболу. Но наибольших успехов из наших выпускников волейболистов добился «Мастер спорта России» Виталий Евдошенко – он чемпион страны, обладатель Кубка России, бронзовый призёр Европейской Лиги чемпионов в составе белгородского «Локомотива - Белогорья».

Баскетбол (мужчины). Тренеры: Саакян Г.М. и Белолопатков С.В.

Многие годы с успехом выступает во всероссийских студенческих

соревнованиях, неоднократный чемпион Ассоциации строительных вузов России, бронзовый призёр чемпионата ЦФО РФ, Ассоциации студенческого баскетбола России, представляет Белгород в первенстве России среди команд I лиги.

Среди лучших игроков команды назовем Алексея Чернышева, Антона Иванова, Валерия Кибальника, Романа Сапрыкина.

Гандбол (мужчины). Тренеры: Крамской С.И. и Гиенко А.А. Сборная команда «Технолога» по гандболу уже более 8 лет бессменный чемпион Белгородской области, является базовой командой сборной области, выступающей в Чемпионате РФ среди команд высшей лиги, и выступающей успешно - в 2005 году гандболисты завоевали золотые медали, в 2006 году серебряные медали чемпионата России среди команд высшей лиги.

Кроме того, у гандболистов есть успехи в смежной дисциплине – пляжном гандболе: серебряные медали чемпионата и Кубка России.

Интересен и такой факт у гандболистов на протяжении 7 лет есть игроки юношеских и молодежных сборных команд страны: Сергей Скибин – призёр международного турнира 2001 г.; Александр Найда – участник финала юношеского чемпионата Европы 2003 г.; Сергей Русинов – серебряный призёр финала юношеского первенства Европы 2005 г.; Никита Самарский – участник финала молодёжного чемпионата мира 2007 г.; Дмитрий Симонов – участник финалов юношеских первенств Европы, как по классическому так и пляжному гандболу (2008 г.)

Наши студенты и выпускники-гандболисты выступали и выступают в составах команд Суперлиги чемпионата РФ - мастера спорта - Сергей Скибин, Никита Самарский, Сергей Русинов, кандидаты в мастера спорта - Александр Найда, Владимир Кирикиас, Игорь Олейник,

Ведущие игроки студенческой команды: Александр Гайно, братья Сергей и Анатолий Бондаренко, Александр Анисимов, Владимир Сучков, Алексей Гринёв, Максим Железников, Александр Почепцов, Дмитрий Симонов, Артём Никифоров.

Мини-футбол. Тренеры: Кравцов В.В. и Дмитриенко В.Г.

С уверенностью можно сказать, наш вуз является центром развития мини-футбола в Белгородской области. Сборная команда технологического университета - победитель и призёр не только престижных областных соревнований, но и призёры студенческих первенств Черноземья России, двукратные чемпионы Ассоциации строительных вузов России. «Технолог» дебютировал и в чемпионате РФ среди любительских коллективов I дивизиона (регион Черноземье). Ведущие игроки сборной команды университета по мини-футболу - Александр Беленов, Николай Покидов, Сергей Сотников, Юрий Гусев, Денис Дёгтев. Также наши студенты и выпускники достойно

выступают в составе команды «Салют - Энергия» Белгород в I дивизионе первенства страны по классическому футболу - Иван Жирный, Александр Беленов.

Лапта. Тренер: Мусиков Г.В. И женская, и мужская команды университета с успехом освоили все разновидности лапты - как русскую, мини-лапту, так и пляжную лапту и стабильно становятся победителями и призёрами различных всероссийских соревнований. Только в 2008 году - мужчины вторые на Кубке РФ, вторые на Кубке России на пляже и третье в чемпионате России, вторые в Суперкубке Федерации Лапты РФ. Женщины - призеры всех крупнейших соревнований последних трех лет и обладатели Суперкубка Федерации Лапты РФ. Лидеры женской команды: Ольга Татару, Марина Масленникова, Юлия Курганская. В мужской команде стабильную игру показывают Олег Зайцев, Евгений Лисицкий, Александр Смагин, Андрей Быков.

Студенты с желанием тренируются в спортивных секциях по женскому волейболу и баскетболу, настольному теннису и теннису. Открыты секции по баскетболу и мини-футболу для студентов-иностранцев из стран дальнего зарубежья. Соревнования с участием студентов – иностранцев проходят в доброжелательной обстановке, на большом эмоциональном уровне, при большой поддержке зрителей. И там нет места расовой дискриминации. Они проводят под девизом «Спорт - посол мира и дружбы»

Занятия спортивными играми способствовали выработке необходимых качеств для достижения высоких профессиональных целей и жизненного успеха наших выпускников. Среди выпускников университета с успехом защищавших спортивную честь «Технолога» в спортивных баталиях:

Шипулин Геннадий – «Заслуженный тренер России», Президент и главный тренер волейбольного клуба «Локомотив-Белогорье», кандидат педагогических наук.

Преподаватели и сотрудники нашего университета:

Дорошенко Юрий – доктор педагогических наук, профессор; Яковлев Евгений, Чернышов Алексей, Карпачёв Дмитрий – кандидаты технических наук. Руководители предприятий и организаций различных форм собственности. Сухарев Александр, Селин Виктор, Кулабухов Сергей, Андреев Владимир, Иванов Борис, Тимофеев Валерий, Дьячков Юрий, Кротов Павел, Кудрявцев Андрей, Семченков Сергей, Щеглов Александр, Гуревич Лев, Андреев Андрей, Мячиков Александр и другие. Специалисты практики строительного комплекса, такие как Виталий Поляков, Антон Рябухин и другие.

Цель статьи показать не только, что одним из путей развития спортивных игр в техническом университете является создание условий и, прежде всего, соответствующая учебно-спортивная база. Но и то, что спортивные игры являются одним из универсальных спортивных направлений в подго-

товке будущих специалистов любой сферы деятельности в плане приобщения к работе в коллективе, выработки лидерских качеств, принятия быстрых своевременных решений, проявления творческой инициативы. Всё это способствует более быстрой социальной и профессиональной адаптации выпускников вуза в новых социально-экономических условиях.

Литература

1. Лотоненко А.В, Гостев Г.Р, Гостева С.Р, Григорьев О.А. «Физическая культура и здоровье»: Монография. – М.: «Еврошкола», 2008. – 450 с.
2. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. - М., «Физкультура и спорт», 1977. – 382 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛЯЖНОМ ГАНДБОЛЕ

Крамской С.И. – профессор, кандидат социологических наук,
Банников В.В. – тренер высшей категории
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова,
СДЮШОР по пляжным видам спорта Краснодарского края

Пляжный гандбол или бич – гандбол в настоящее время культивируют почти в 70 странах мира (а в 2001 году их было 40). Этот вид спорта уверенно развивается во многом потому, что доступен, проводится на свежем воздухе вблизи водоёмов (т.е. в местах отдыха людей – например, на Центральном пляже г. Анапа), лучше всего пропагандирует здоровый и спортивный стиль жизни. А главное «Философия пляжного гандбола» основана на Принципах «Честной игры» - каждое решение должно приниматься в соответствии с этими принципами. Привлекательность игры – две команды, играющие в полную силу, любые наказания должны применяться в отношении игроков, как индивидуальных лиц, а не против команды в целом [2, 3].

Одним из основных сдерживающих факторов в развитии пляжного гандбола является слабое материально – техническое обеспечение и, прежде всего отсутствие специализированных площадок. Даже в Краснодарском крае ими могут похвастаться далеко не все команды.

При всём при этом российский пляжный гандбол существует, есть

тренеры, избравшие его своей профессией, есть спортсмены, для которых нет игры лучше. На это есть серьёзные основания:

- по динамике и зрелищности бич - гандбол превосходит своего старшего собрата; его особенность в том, что интрига игры сохраняется значительно дольше, зачастую победитель определяется только в серии после матчевых «буллитов»;
- совмещение пляжного и классического вариантов игры даёт возможность обеспечить непрерывный тренировочный и соревновательный процесс в течение года, при этом удаётся избежать психического и физического утомления спортсменов, так как переход от одного варианта к другому воспринимается ими как полная смена деятельности;
- тренировки на песке, совершенствование пляжных элементов: «вертушек» (пируэтов), «воздушек», способствуют развитию координации и ловкости игроков, являются эффективным средством профилактики травм, положительно сказываются на функциональной подготовке спортсменов;
- пляжный гандбол – прекрасная возможность продления спортивной карьеры для игроков, прекращающих выступать в классике (здесь менее жёсткий стиль, можно играть только в защите или в нападении);
- весомый плюс – небольшие финансовые затраты (немаловажный фактор для многих команд!), обусловленные меньшим составом команды и краткосрочностью турниров (2-4 дня) по 2-3 игры в день, при необходимости можно жить и в палатках, избегая значительных расходов на гостиницу (между прочим, это является распространённой европейской практикой).

Основываясь на собственном опыте, расскажем о подготовке команды при отсутствии песчаной площадки - в обычном зале.

В тренировочные занятия в осенне-зимний период, мы включаем технические элементы пляжного гандбола: передачи и броски с «вертушками», в одно касание в прыжке («парашюты»). Начинать обучение целесообразно с передач в прыжке толчком двух ног с места с поворотом на 180°-270°-360°. При выполнении элемента в прыжке с одной ноги, обращаем внимание на разворот стопы толчковой ноги (30-45° для правой – влево, а для левой - вправо) и придание вращения в прыжке активным движением маховой ноги. На этом этапе достаточно 15-20 повторений в одном тренировочном занятии, на что потребуется 5-7 минут.

При непосредственной подготовке к пляжным турнирам готовим «пляжную» площадку в зале. Для этого достаточно переставить одни ворота так, чтобы расстояние между ними соответствовало длине пляжной площад-

ки (26-27 м). Боковые линии обозначаем пластиковыми фишками (ширина 12 м). Шестиметровыми линиями служат: баскетбольная лицевая у стационарных ворот и центральная линия у перенесённых ворот. Всё, тренировочная площадка готова! Можно играть, заменив ведение прокатом мяча, как на песке.

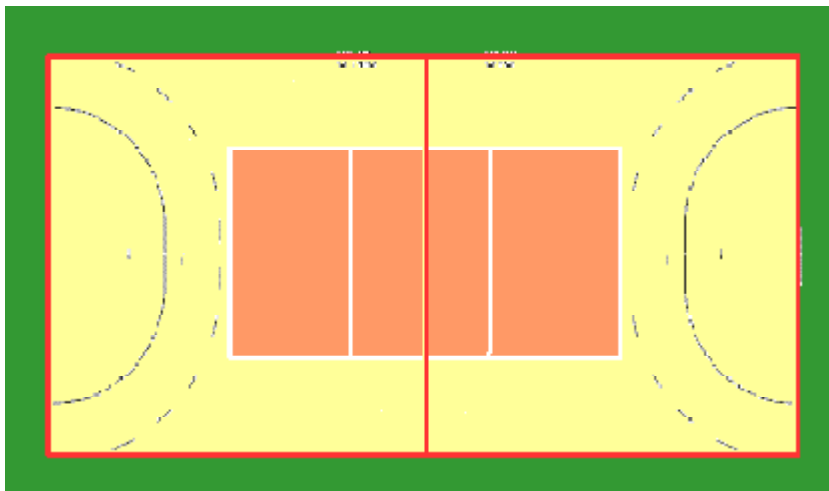


Рис. 1. Тренировочная площадка для пляжного гандбола.

ВАЖНО: ворота должны быть закреплены так, чтобы исключалось их падение!

Существует ошибочное мнение о повышенной опасности получения травм при игре в зале. Со всей ответственностью утверждаем: за пять лет применения этой методики тренировок по пляжному гандболу на деревянном полу в командах юношей, девушек и мужчин не было ни одной серьёзной травмы. Этот положительный эффект достигнут благодаря соблюдению следующих условий:

- а) обязательная качественная разминка;
- б) исключение форсированной подготовки при выполнении технических элементов;
- в) строгое запрещение воздействия на игрока, находящегося в безопорном положении (что и требуют правила пляжного гандбола, и его «философия», как зрелищной, честной и корректной игры).

Рассмотрим некоторые аспекты тактической подготовки в пляжном гандболе. В частности, остановимся на тактике замен. Правила пляжного

гандбола (п. 4.13, п. 5.12), регламентируют порядок замены игроков, который в значительной мере отличается от замен в классическом варианте игры. Здесь замены имеют важнейшее значение при организации быстрого перехода от защиты к нападению и наоборот. По этой причине советуем посвятить первую тактическую тренировку отработке замен. Как правило, при смене атаки меняются три игрока: вратарь и два полевых игрока, ближних к своей зоне замены (крайний и линейный). Обычно без постоянных смен играет дальний от своей зоны замены крайний нападающий. Такая тактика позволяет поддерживать высокий темп игры, проводить быстрые контратаки, экономит силы игроков. Наблюдая за играми Кубка России 2008 года, авторы сделали вывод, что именно указанная система тактических замен используется ведущими командами Краснодарского края. У команды «Технолог» Белгород заменялись лишь два игрока при атаке – вратарь на «джокера» и «ближний» крайний игрок.

На рисунке 2 показаны замены игроков после ввода мяча в игру вратарём команды «А».

Условные обозначения: А- игроки атаки, Б – игроки защиты, А «Дж» - джокер А, Б «Дж» - джокер «Б», Вр. – вратарь.

Перед тем как мы рассмотрим некоторые тактические взаимодействия, считаем, что будет очень полезно напомнить высказывание крупного специалиста классического гандбола, заслуженного тренера СССР, тренера Олимпийских чемпионов и чемпионов мира, а так же тренера чемпионов Европы в бич – гандболе 2000 года - С.П. Мироновича (Белоруссия).

По его мнению, «пляжный гандбол – это совсем иная игра. Здесь не так строится линия атаки, по – другому происходит стяжка. Здесь, в принципе нет полусредних, что делает развитие атаки очень динамичной».

«А в защите? И полевого вратаря («джокера») надо сторожить и не допустить «воздушки», и при этом ещё вечно играть в меньшинстве. Нет, одним наскоком этот игровой вид спорта не одолеешь – тут необходим серьёзный аналитический подход» [1]. Несомненно, только аналитический подход позволит специалистам находить новые тактические схемы, как в атаке, так и в защите.

Тактические взаимодействия в позиционном нападении направлены на создание условий для выполнения двухочкового броска одним из нападающих игроков. Время, когда применялись одноочковые броски, ушло. Даже в играх юношеского первенства Краснодарского края одноочковые броски использовались исключительно на последних секундах игры, если требовалось сохранить преимущество в счёте.

Рассмотрим несложное взаимодействие, знакомое многим по классическому гандболу – «Короткий вход крайнего» на рисунке 3.

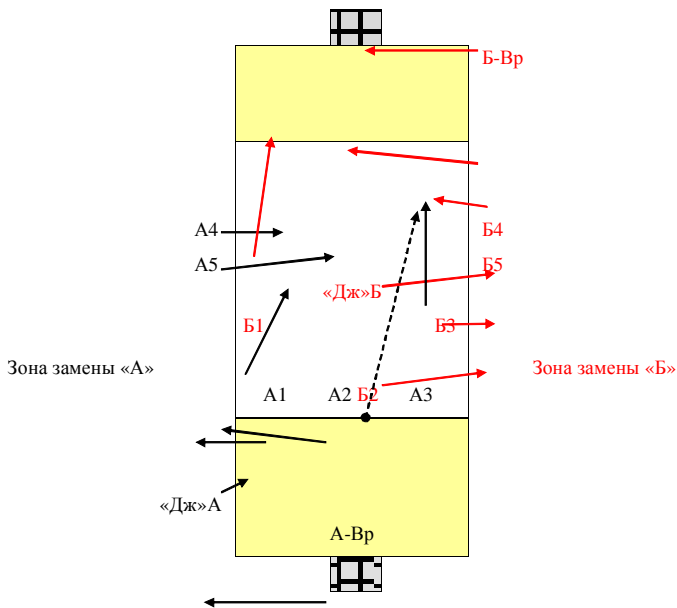


Рис. 2. Тактика замен.

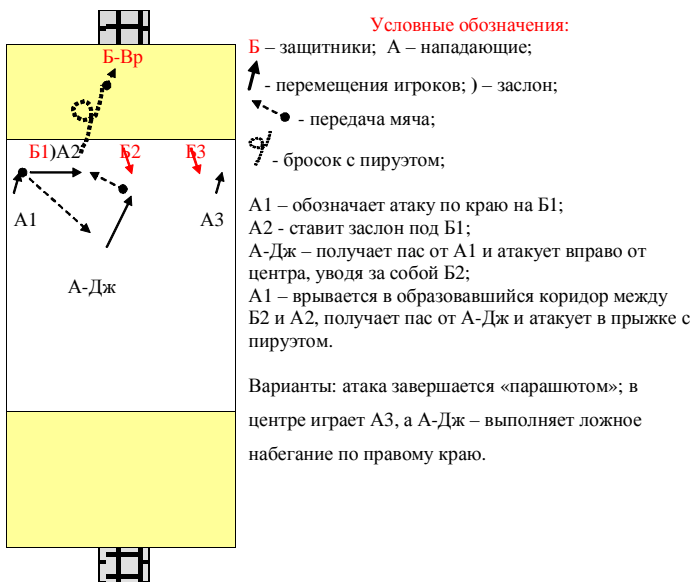


Рис. 3. Короткий вход крайнего игрока.

Тактические «заготовки», с учётом пляжной специфики, когда защита всегда играет в меньшинстве, имеют достаточно высокую эффективность. Применяются взаимодействия с заслонами, ложными входами и возвращением при различных исходных позициях «джокера» (как в центре, так и на краю).

В заключении авторы выражают надежду, что их опыт и предложенный материал поможет начинающим тренерам и командам в освоении нового спортивного направления - пляжный гандбол.

Литература:

1. Крамской, С.И. Пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры / С.И. Крамской // Физическое воспитание студентов творческих специальностей ХХПИ. – Харьков, 2001.- № 6 – С. 7-11.
2. Крамской, С.И. Пляжный гандбол в России – 10 лет спустя (исторический экскурс) / С.И. Крамской // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2008 г. - №5 (19). – С. 42-45.
3. Пляжный гандбол. Правила игры 2002. - М.: Союз гандболистов России, 2002. – 62 с.

ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ВИНТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА «СКАТТ» И ПРОГРАММЫ «ОРБИТА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Кривцов А.С. – старший преподаватель

Соколан И.В. – старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

В настоящее время во всем мире бурно развивается стрелковый спорт. Хорошей мотивацией для регулярных и серьезных тренировочных занятий стрелков служит перспектива участия в Российских и Международных соревнованиях вплоть до Чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр. Но, спорт высших достижений на современном этапе характеризуется бурным ростом спортивных результатов. Это ярко прослеживается и на примере пулевой стрельбы. Так, за последнее четырехлетие обновлены мировые рекорды практически во всех номерах олимпийской программы. Их уровень стал настолько высок, что достичь его, а тем более превзойти, может далеко не каждый спортсмен. Отсюда вполне понятен все возрастающий интерес специалистов стрелкового спорта к проблеме качественной организации тренировочного процесса.

В настоящее время в научно-методической литературе содержится недостаточное количество описанных средств и методов организации тре-

нировочного процесса со студентами – стрелками. Ранее используемые методики утратили свою эффективность, так как технический прогресс в пулевой стрельбе ушёл вперед: за последние 20 лет были изобретены стрелково-компьютерные тренажеры СКАТТ, и автоматические электронные мишени «Аскор» и им подобные устройства, компьютерные программы, существенно повышающие интенсивность тренировочного процесса спортсменов и поднимающие качество оперативности получения информации во время соревнований, а также существенно экономит время и силы стрелков при выполнении соревновательного упражнения, т.к. не требует выполнения действий по замене мишеней и оценки выстрела с помощью зрительной трубы.

Отсутствие специальных методик и разработок в данной области делает избранную тему исследования весьма актуальной.

В пулевой стрельбе проблемой организации учебно-тренировочных занятий на разных этапах подготовки занимались: Г.В.Васюков (1973), И.С. Володина (2004), А.Я.Корх (1975); Е.С. Палехова (2006) и др.

Несмотря на довольно значительное количество упражнений, входящих в программы соревнований по стрельбе, на тренировках стрелки в основном выполняют небольшое количество тренировочных упражнений, направленных на развитие и совершенствование устойчивости системы стрелок-оружие, отрабатывают элементы техники выполнения выстрела и т.п. Эти компоненты тренировочных занятий в стрельбе являются общими базовыми для всех стрелковых упражнений [4]. Поэтому в тренировочном процессе студентов – стрелков довольно часто повторяются занятия, имеющие одинаковую задачу. Количество вариантов заданий с небольшими изменениями в методах и средствах тренировки весьма ограничено, поэтому один и тот же урок повторяется многократно. Именно это обстоятельство позволяет разработать ряд модельных (типовых) уроков для каждого упражнения.

Профессор В.В. Петровский пишет, что «...применение определенных моделей вместо случайных сочетаний упражнений в уроке повышает вероятность достижения нужного эффекта, а, следовательно, надежность и управляемость тренировочным процессом». В связи с возможностью объективизации тренировочной нагрузки модельный урок можно построить из набора различных специализированных программ. В соответствии с задачей урока (тренировки) подбирается необходимая интенсивность тренировочного воздействия и психическая напряженность.

Мы предлагаем построить модель тренировочного занятия с использованием тренажера «СКАТТ» [5] и программы психодиагностики и коррекции функционального состояния спортсменов «Орбита» [3]. В одном тренировочном занятии ставятся: основная и вспомогательные задачи. Одни

из них направлены на совершенствование технической подготовки и специальной физической подготовки (тренажер «СКАТТ»), другие — психологической подготовки, решаемой с помощью программы «Орбита».

Для осуществления психологической подготовки интенсивность тренировочной нагрузки может изменяться от низкой, до высокой по моторной плотности, при высокой психической напряженности. Например, при проведении тестирования при помощи программы «Орбита» на протяжении всего теста, интенсивность тренировочных воздействий должна быть низкой, а психическая напряженность по ЧСС — приближаться к соревновательной. Для развития устойчивости системы стрелок-оружие мы предлагаем использовать тренажер «СКАТТ», схемы с длительным удержанием оружия и короткими интервалами отдыха [1]. При закреплении навыков техники выполнения выстрела мы также рекомендуем использовать тренажер «СКАТТ» [5,6], который наилучшим образом помогает решать важнейшие задачи в совершенствовании устойчивости и техники выполнения выстрела. Исходя из возможностей выбранного инструментального контроля на тренировочном занятии в виде специализированной программы «Орбита» [3] и тренажера «СКАТТ» нами были использованы следующие критерии оценки.

1) Для программы «Орбита» при установке стандартных параметров - указание правильных ответов: менее 90% – неудовлетворительно, 90-94% – удовлетворительно, 95-97% – хорошо, 98-100% – отлично.

2) Для тренажера «СКАТТ» наличие хорошей устойчивости системы стрелок-оружие: наибольшая длина траектории по СКАТТу, для студентов не должна превышать от 50-55мм за одну секунду перед выстрелом для стрельбы –лежа с упора, при этом менее 40мм – «отлично», 40-45 мм – «хорошо», 46 – 55 мм – «удовлетворительно», более 55 мм – «плохо»

3) Наличие хорошей «клубочности», определяемой амплитудой размаха траектории колебаний дула винтовки перед выстрелом в плоскости мишени [6]. Измеряется в процентах относительно центра мишени и относительно средней точки опадания (СТП). Хорошая клубочность для студентов должна соответствовать не менее 85% в среднем относительно СТП для серии 10 выстрелов, нами было определено на основании ранее проведенных исследований [2] 100% - «отлично», 94% – 90% - «хорошо», 89% – 85% - «удовлетворительно», мене 85% - «плохо».

Проанализировав работы специалистов в области стрелкового спорта, таких как: И.С. Володина, Е.С. Палехова, А.В. Пугачев, и др., посвященных дозированию нагрузок при тренировке на стрелковом тренажере «СКАТТ» и обобщив их мнения, а так же опираясь на личный практический опыт проведения занятий со студентами на занятиях по пулевой стрельбе кафедры физического воспитания Белгородского

государственного технологического университета имени В.Г. Шухова, мы рекомендуем проводить занятия не более 45 минут, затем 15 минут отдыха, в которые желательно давать теоретическое познания по вопросам темы занятия, затем 30 минут занятий с программой «Орбита».

Соответственно, поставленная задача разработки модели тренировочного занятия с использованием специальных компьютерных программ для студентов – стрелков нами была полностью решена.

Изучив учебно-методическую и научно-методическую литературу по проблеме организации тренировочного процесса в пулевой стрельбе, конкретные рекомендации с применением специализированных компьютерных программ в тренировочном процессе студентов, занимающихся в объеме учебной программы по физической культуре для ВУЗа не физкультурного профиля отсутствуют рекомендации, методики, учебные пособия и т.п., предназначенные для подготовки студентов-стрелков. Многие исследователи предлагают использовать различные компьютерные тренажеры на разных этапах подготовки, но по нашему мнению, для занятий со студентами наиболее приемлемыми являются тренажер СКАТТ и компьютерная программа «Орбита». Ввиду этого мы считаем необходимым разработку модели тренировочного занятия по стрельбе из винтовки с использованием тренажера СКАТТ и специальной компьютерной программы «Орбита».

При проведении занятий, с использованием этих устройств, нами была отмечена большая активность и посещаемость данных тренировок студентами, которые с большим интересом занимались по предложенной нами модели учебного плана. Следует также отметить значительный прирост результатов у занимающихся, по разработанной нами модели тренировочного занятия. В отличие от групп студентов занимающихся по традиционной схеме. Что позволяет рекомендовать для любого педагога использование предложенных нами тренажеров СКАТТ и программу «Орбита» в тренировочных занятиях по пулевой стрельбе со студентами.

Литература.

1. Володина И.С. Планирование спортивной тренировки стрелков-пулевиков: лекция для студентов ГЦОЛИФКа. ГЦОЛИФК. -М., 1986. -34 с.
2. Кривцов А.С. Комплексная форма отбора в пулевой стрельбе // Физическая культура и спорт, № 4, 2008. – С. 52-56.
3. Новоселов М, Филатов С. Специализированное программное обеспечение психодиагностики и коррекции функционального состояния спортсменов // Спортивный психолог № 1, 2004. - С. 87-90.
4. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания : Учеб. для студентов пед. фак. ин-тов физ. культуры: - М.: ФиС, 1986. - 144 с.
5. Палехова Е.С. Применение стрелкового тренажера СКАТТ в научно-исследовательской работе и учебном процессе студентов специализации стрельба вузов физичес-

кой культуры / В.Л. Дементьев // Вестник учебных заведений физической культуры. - 2006. - № 2. - С. 35-42.

6. Палехова Е.С., Железнов О.В. Новые понятия и термины в современном стрелковом спорте // Годы 2006-2007. Научный альманах МГАФК. Том VIII Малаховка: МГАФК, 2007. -С. 153-164.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДАЧИ В ТЕННИСЕ

Куликов И.А., доцент

Куликова И.В., старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

Как только не называют наш век! И веком величайших революционных преобразований, и веком научно-технического прогресса, и веком космическим. А если наш век назвать ещё и спортивным? Для этого есть самые серьёзные основания. Спорт превратился в очень важный элемент общечеловеческой культуры, своеобразное искусство, средство воспитания и самосовершенствования, широкого общения между народами.

В настоящее время существует огромное количество различных видов спорта. И с уверенностью можно сказать, что одним из самых привлекательных и зрелищных является теннис. Теннис уверенно шагает по планете! Соревнования мастеров ракетки вызывают огромный интерес, многочисленными зрителями заполнены трибуны кортов в Париже, Лондоне, Нью-Йорке, Москве. Всё больше родителей хотят отдать своих детей заниматься в секции тенниса.

Без участия в соревнованиях теряют смысл любые тренировки, а соревнования – это борьба за победу. Каждая борьба имеет своё оружие. Главное оружие теннисиста – удары. Ударов в теннисе огромное количество. Они словно шахматные фигуры. И если у вас не будет хотя бы одной фигуры, то есть вы не будете владеть тем или иным ударом, то заранее поставите себя в невыгодное положение. Среди множества « фигур » теннисиста есть две, которые можно сравнить с шахматными королём и королевой. Это подача и приём подачи. От того, как подающий ввёл мяч в игру, и от того, как отразил его соперник, в первую очередь зависит ход дальнейших игровых событий.

С подачи начинается розыгрыш каждого мяча, и от её эффективности зависит весь ход игры. Можно иметь пушечную подачу и выигрывать геймы на своей подаче только за её счёт. Конечно, на каждую подачу найдётся специалист по приёму, но всё же необходимо обратить особое внимание на

этот важный элемент тенниса[1].

Если бы вы могли выбрать в теннисе один – единственный удар, это должна быть подача. В результате розыгрышей, начинающихся с подачи, можно заработать половину всех очков. Это самый главный удар, ведь ни один другой не может быть выполнен столь удачно.

Подача – непростой удар, требующий гармонии движений. Чтобы лучше понять схему подачи, упростим её. Сходство подачи с другими ударами заключается в соприкосновении ракетки с мячом. Преимущество подачи в том, что её выполнение зависит исключительно от самого подающего. Успех других ударов зависит ещё и от того, как подаст мяч оппонент. Итак, главное – чтобы мяч находился в зоне контакта, то есть на удобном расстоянии для вытянутой руки.

Результативные подачи служат для того, чтобы соперник отвечал вам именно тем ударом, который вы от него ждёте, не давая ему возможности произвести опасный для вас удар. Такие подачи зависят от следующих факторов: скорости, угла полёта мяча (мяч может резко отскакивать в сторону от принимающего или лететь после отскока прямо в него), глубины, определённой направленности (например, послать мяч в более уязвимое для соперника место)[2].

Чтобы улучшить подачу необходимо бороться в первую очередь за каждый удар. Лучше, если мяч полетит дальше, такой удар труднее отразить. Приспособьтесь посылать мяч на достаточной высоте, чтобы он перелетал через сетку, и достаточно далеко. Можно так же выполнить подачу с подкруткой. Кручение мяча достигается за счёт уменьшения времени контакта, а ракетка « подметает » мяч вместо того, чтобы следовать за ним. А сила кручения зависит от времени контакта и силы удара.

Нейтральные подачи преобладают в неофициальных любительских встречах и в тренировочных партиях перед соревнованиями. Во время соревнований они возникают в случае снижения сосредоточенности. Ненадёжные подачи – бедствие для большинства теннисистов. Прежде всего, следует найти « стандартную » ошибку. А она действительно существует: от всех ударов над головой мяч летит в сетку. Естественно, вам нужно послать мяч выше сетки. Для этого необходимо ударить по мячу серединой струнной поверхности (или ещё лучше на струну выше) и тогда мяч не выйдет за пределы квадрата, конечно при условии, что он послан не слишком высоко[2]. Итак, помните, во-первых о необходимости определения « стандартной » ошибки, во-вторых, об ударе центром ракетки и в-третьих, о правильности замаха.

Достаточно более высокой скорости мяча можно добиться, если научиться увеличивать скорость ракетки при контакте с мячом. Совсем не

обязательно для этого ударять сильнее. Здесь гораздо важнее правильно рассчитать время контакта. При подаче необходимо держать запястье расслабленным, а в завершении размаха ракетка выпрямится в вытянутой руке. Именно в этот момент расслабленное запястье позволит увеличить скорость ракетки и, соответственно мяча. Часто начинающие и не очень опытные игроки подают мяч с напряжённым запястьем. Они быстрее добились бы желаемой скорости, если бы позволили ракетке самой выполнять работу, а не вкладывали большое усилие в руку. Для удобства надо держать мяч на достаточном расстоянии от корпуса. Мяч, подброшенный справа или прямо над головой, заберёт всю силу, произведённую вашей рукой, плечом и спиной. Это не только ограничит мощность удара, но и вызовет перегрузку задействованных участков тела. Вот откуда большинство травм в теннисе [3].

При выполнении подачи не торопитесь. Это единственный удар, когда всё во власти игрока, ведь именно подающий решает, когда начинать гейм. Как и при других ударах в теннисе, при подаче ошибки происходят, когда игрок слишком торопится. Следует дать мячу отскочить несколько раз от покрытия, сделать глубокий вдох перед подачей, расслабиться. А вот теперь можно выполнить точный, сбалансированный удар. Необходимо научиться правильно располагать мяч при подаче. Все удары, включая и подачу, должны быть направлены точно в цель. Надо пробовать действовать по-разному, чтобы добиться наилучших результатов. Постараться сделать подачу важным элементом вашей игры, регулируя скорость и глубину удара, используя кручёные мячи. Пусть именно подача поможет вам добиться наилучших результатов. Освоив её на отлично – вы увидите, насколько проще будут даваться победы.

При всей важности подачи большинство игроков уделяют ей недостаточное внимание. Мало кто тратит время на её отработку – направление, скорость и подкрутку – к сожалению, многие даже не пытаются выиграть за счёт подачи! Если бы теннисист мог выигрывать все свои подачи, он бы никогда не проигрывал! Худшее, что может произойти в таком случае, - соперник каждый раз будет дотягивать до тай-брека. Но и в этом случае вы всё равно выйдете победителем. Только представьте себе какая стратегия! Добейтесь совершенной подачи – и вы никогда не проиграете!

Список литературы:

1. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – С.73-74.
2. Митцлер П. Теннис / Пер. с англ. В.Вашедченко, Ю.Яснева. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. – С. 49-51.
3. Синглтон С. Искусство игры в теннис / С. Синглтон; Пер. с англ. С.Ю.Бардиной. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – С.24-28.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЕ ПО БАСКЕТБОЛУ

Малинаускас Ромуальдас Казимерович, доктор педагогических наук,
профессор
Литовская академия физической культуры

Введение.

Одна из основных задач профессиональной подготовки специалиста в высшей школе - формирование и совершенствование механизмов адаптации к избранному виду будущей профессиональной деятельности. Целенаправленное использование адекватных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий способствует повышению адаптационных возможностей, психологической надежности и профессиональной работоспособности человека [2].

Имеются публикации, свидетельствующие об эффективности использования спортивных игр как средства психорегулирующей тренировки, не угнетающей и нейтрализующей, а, напротив, активизирующей и переключающей направленности [1]. В этой работе представлены результаты исследования опыта работы со студентами-спортсменами студенческой команды по баскетболу.

Формулирование целей работы.

Актуальность этого исследования в том, что при работе со студентами-спортсменами очень важно знать, какие психологические навыки должны быть развиты, чтобы результативность спортивной команды улучшилась.

Новизна исследования. Выбор проблемы обуславливается тем, что вопросы психологической подготовки студентов-спортсменов не были широко обсуждены в научной литературе, хотя можно найти много публикаций посвященных решению этой проблемы за границей. Научная проблема состоит в том, что мы все еще испытываем недостаток информации, как программы формирования психологических навыков помогают спортсменам развивать их необходимые навыки воображения, уверенности в себе и постановки спортивных целей.

Объект исследования - осуществление программы формирования психологических навыков в студенческой команде по баскетболу.

Цель исследования - изучение влияния программы психологической подготовки на формирование у студентов-баскетболистов психологических навыков.

Задачи исследования:

1. Оценить, влияние программы психологической подготовки на формирование у спортсменов навыков создавать и использовать представления.

2. Изучить влияние психологической подготовки на формирование навыков определять цели спортивной деятельности.

3. Определить динамику показателей уверенности в себе в процессе реализации программы психологической подготовки спортсменов.

Гипотеза исследования: освоение программы формирования психологических навыков влияет на их развитие.

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовались опросники Л. А. Бумп [4], с помощью которых оценивались способности создавать и использовать представления, определять цели, определён уровень уверенности в себе. Были оценены навыки использования представлений, навыки ставить перед собой реальные цели и уверенность в себе.

Программа формирования психологических навыков была освоена в 2008 г. в спортивной команде по баскетболу «ЛККА-Атлетас» Литовской студенческой баскетбольной лиги, потому что тренеры команды дали согласие на проведение педагогического эксперимента. Спортсмены контрольной группы (команда «ЛККА-2», $n=9$) в отличие от спортсменов экспериментальной группы ($n=12$) в процессе подготовки не применяли программу тренировки психологических навыков.

Продолжительность педагогического эксперимента - четыре месяца. При этом спортсмены экспериментальной группы применяли программу тренировки психологических навыков (формирование представлений, определения целей, уверенности в себе).

Результаты исследования.

В начале педагогического эксперимента уровень психологических навыков у студентов-спортсменов опытных групп достоверно не различались. После применения программы формирования психологических навыков у студентов-спортсменов экспериментальной группы статистически достоверно улучшились навыки создания представлений от $2,45 \pm 0,83$ до $3,19 \pm 0,89$ балла. По данным исследования обнаружены статистически значимые различия по уровню навыков создания представлений ($p < 0,05$) указывают на то, что программа формирования психологических навыков в студенческой баскетбольной команде может быть эффективна.

Статистические показатели оценки уровня навыков определения реальных целей также указывают на статистически достоверные различия ($p < 0,05$) до эксперимента и после него. По окончании педагогического эксперимента у спортсменов экспериментальной группы произошло статистически достоверное увеличение показателя, характеризующего навыки определять цели деятельности от $3,05 \pm 0,72$ до $3,67 \pm 0,71$. Это означает, что после

анализа оцененных различий мы можем предполагать, что программа формирования психологических навыков предопределила увеличение этих особенностей.

Предполагается, что статистически достоверное ($p < 0,05$) повышение уверенности в себе у студентов-спортсменов экспериментальной группы после психологической программы обусловлено именно этой программой.

Можно предположить, что более развиты психологические умения и навыки (создание представлений и определение целей) значимо повлияли на повышение уверенности в себе после применения программы психологической подготовки. Это предположение подтверждается результатами других исследований [3, 5], которые свидетельствуют о том, что программы психологической подготовки спортсменов положительно влияют на формирование уверенности в себе у спортсменов. Результаты нашего исследования согласуются с данными, полученными другими исследователями результатами [3, 5].

Выводы.

1. После выполнения программы формирования психологических навыков у студентов-спортсменов экспериментальной группы статистически достоверно улучшились навыки создания представлений.

2. После выполнения программы формирования психологических навыков у студентов-спортсменов экспериментальной группы заметно улучшились показатели, характеризующие навыки определять реалистичные цели спортивной деятельности.

3. Программа формирования психологических навыков имела достоверное положительное влияние на повышение уверенности в себе у студентов-спортсменов экспериментальной группы.

Список литературы

1. Диренко Л.Л. и др. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов // Тез. докл. респ. науч.-практ. конф. - Ив.-Франковск: Гос.ком. УССР по ФКиС, 1988. -С. 69-70.
2. Зайцев В.П., Бондаренко Т.В., Панина Е.Л. Использование спортивных игр и единоборств как средства психофизической регуляции профессиональной работоспособности будущих специалистов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2008. - № 1. - С. 71-76.
3. Малинаускас Р.К. Осуществление программы формирования психологических навыков в командах по баскетболу. Наука в олимпийском спорте. - 2003. - № 1. - С. 121-124.
4. Bump L. A. Sport Psychology for Coaches. Vilnius: LISC - 2000. - P. 231-251.
5. Thelwell R.C., Greenless I.A. The Effects of a *Mental Skills Training Package* on Gymnasium Triathlon Performance. Sport Psychologist. - 2001. - Vol. 15, № 2. - P. 127-141.

ЦИГУН – СИСТЕМА ОБРЕТЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ВЫСОКОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Мальков А.П.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова, Россия

Повышенные физические, психологические нагрузки, возрастающий ритм жизни современного общества, информация, обрушивающая на сознание человека, выдвинули вопросы регуляции на передний план медицинской проблематики. Намного ранее, в начале второго тысячелетия н. э., древняя китайская философия конфуцианских, даосских и буддийских верований, обозначила появление новой системы методов психофизиологического тренинга. Наглядно это проявилось через боевые искусства, получившие обобщающее название – гунфу. Входящий в слово «гунфу» иероглиф гун толковался, прежде всего, как «высокое деяние» или «подвиг». Гунфу, а позже ушу смыкались с идеей духовно-физического самосовершенствования, приобщения к высшим силам. Позже, общая техника психофизиологического тренинга обозначилась термином «цигун». В наши дни цигун представляет четыре направления: медицинский, боевой, религиозный, научный. И, несомненно, цигун и медитация составляют одно целое.

Медитативные состояния часто называют гипноидными – многие исследователи полагают, что они идентичны различным фазам гипноза. При самостоятельном выполнении психорегулирующих упражнений в роли гипнотизера выступает сам занимающийся. Он и вводит себя в нужное состояние, и подает себе команды. Если он выполняет при этом физическое упражнение, нацеленное на укрепление органов, тканей, функций организма, его усилия совпадают с усилиями механизмов саморегуляции.

Аналогичные возможности предоставляют и методы самоконтролируемой психорегуляции. Все они – и традиционные, и современные – предусматривают определенные наборы «установок» – предварительно заданную «общую» систему образов и последовательно реализуемые образы –команды. Они действуют практически без помех, поскольку в особых состояниях сознания другие мысли и переживания исключены. Действие системы установок может быть согласовано с определенной комбинацией движений, которая сама по себе должна способствовать конкретным физиологическим процессам. В таком случае образы- команды «падают» в резонанс с эффектом физических упражнений и работой природных механизмов саморегуляции.

Все сказанное выше относится и к цигуну. В нем также используются

названные выше механизмы и приемы.

Но есть у них специфические особенности. Теория цигуна признает, а практика непосредственно включает так называемые паранормальные феномены. К тому же сама система образных установок, применяемых в цигуне, восходит к представлениям традиционной китайской науки и культуры. А они далеко не всегда встречают понимание представителей современной науки.

Эти обстоятельства долгое время мешали принять китайские методики психофизиологической саморегуляции. Объяснения и образы-установки, чуждые современному научному, мировоззрению, часто вызывали и вызывают чувство протеста. Требования «корректности» иногда побуждают вносить изменения в сами упражнения. Однако то, что получается в результате таких попыток, уже неправомерно относить к цигуну. Произвольная замена образных установок и приемов, ритма и характера усилий может привести и к непредсказуемым психическим и физиологическим реакциям.

И так, метод сосредоточения жизненной энергии в одном из участков тела называется «цигун», или энергия «ци». Притом, что «ци» нельзя представлять лишь как внутреннюю энергию самого организма. В действительности это своего рода слияние двух видов энергии: врожденной и приобретенной. Врожденная «ци», это генетическая энергия клеток, передаваемая от родителей детям. А приобретенная – та энергия, которую человек поглощает в процессе своей жизнедеятельности из окружающего пространства. Запас врожденной энергии увеличить нельзя, ее можно только по-разному тратить. Зато приобретенную энергию можно накапливать. Для этого надо сочетать два вида работы: внутреннюю (кит. «нейдань») и внешнюю (кит. «вэйдань»).

Под «внутренней» работой имеются в виду дыхательно-энергетические упражнения, существующие во множестве вариантов, а под «внешней» – физические упражнения и закалка тела. Упрощая, можно сказать, что посредством «внутренней работы» человеческий организм как бы впитывает в себя энергию, заключенную в солнце и воздухе, земле и воде, деревьях и кристаллах, а также в «живой» пище. «Внешняя работа» укрепляет кости, сухожилия, мышцы, кожу. Сочетание этих двух видов работы очень важно. Без «вэйдань» нельзя рассчитывать на полноценное использование «ци». А без «нэйдань» человеку не удастся выходить за пределы своих обычных физических возможностей.

Способов накопления и управления энергией «ци» много. Базовое дыхательно-энергетическое упражнение в «куксульвон» представляет собой освоение брюшного типа дыхания (дыхания животом) в соединении с самовнушением. Человек учится дышать с помощью движений диафрагмы, а в

такт вдохам и выдохам он представляет, как в него входит энергия из окружающего пространства и распределяется по всему телу, наполняя каждую клеточку. Потом он начинает мысленно направлять «ци» в разные участки тела, концентрируя там эту энергию. Для того, чтобы ощущать внутри себя движение энергии «ци» и управлять ее потоком, необходимо успокоиться, сосредоточиться и расслабиться.

Когда человек напряжен, он останавливает циркуляцию «ци». Важно помнить, что хотя энергетические упражнения тесно связаны с дыханием, они не имеют ничего общего с усиленной прокачкой воздуха через легкие.

Буддийские и даосские монахи, отшельники разных сект в Китае, Корее, Японии и Вьетнаме всегда понимали, что практику дыхательно-энергетических упражнений обязательно должны дополнять интенсивные физические упражнения. Отсюда их интерес к боевым искусствам.

К сожалению, то, что хорошо знали монахи и отшельники в старину, далеко не всегда понимают наши современники. Усиленно развивая выносливость, силу, ловкость и другие физические качества, они обычно пренебрегают внутренней работой. Между тем, традиционные боевые искусства Востока вовсе не сводятся только к самообороне. Гораздо более важным делом является укрепление здоровья и совершенствование личности посредством этих искусств. Но даже если не думать о «высоких материях», то дыхательно-энергетические упражнения полезны в том плане, что они снижают травматизм в учебных и соревновательных поединках, повышают общий тонус организма, позволяют избегать распространенных ныне респираторных заболеваний.

Для современного человека, испытывающего на себе последствия экологического кризиса, гиподинамии и постоянных стрессов, занятия традиционными боевыми искусствами, включающие в себя практику цигуна, могут стать эффективным способом обретения и сохранения здоровья.

Литература

1. Богачихин М.М. Таинственная «ци» и пути к бессмертию. Запорожье: «Инпофонд», 1991. Том 1 (104 с.).
2. Петров М. Восточная боевая энергетика: Практическое пособие / М. Петров.- 2-е изд, стереотип.- Мн.: Книжный Дом, 2008. – 368 с.
3. Тарас А.Е. Вьетнамская психофизическая оздоровительная система Зыонгшинь. Минск: «Мока», 1991.- 84 с.
4. Юркевич А.Г. Уроки китайской гимнастики (выпуск 4).- М.: Советский спорт,1991.- 96 с., ил.- (Физкультура для здоровья).

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Мухина И.С. - преподаватель

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Художественная гимнастика — вид спорта, в котором происходит выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В последнее время выступления без предмета не проводятся на международных соревнованиях высокого уровня. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например - обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении. Выступления с недавнего времени оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта, в СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 40-е гг., с 1984 г. - олимпийский вид спорта. До недавнего времени, художественная гимнастика являлась исключительно женским видом спорта, однако с конца 20-го века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

В развитии художественной гимнастики можно выделить два периода: первый период (1947—1963 гг.) характеризуется формированием художественной гимнастики как средства физического воспитания женщин, созданием советской школы художественной гимнастики.

Первые соревнования проводились в виде смотров-конкурсов, (I-ый — в Таллине в 1947 г., II-ой — в Тбилиси в 1948 г.), а в 1949 г. состоялось первое лично-командное первенство страны. Программа для мастеров спорта, введенная в 1954 г., способствовала развитию художественной гимнастики и росту спортивно-технических достижений.

С 1963 г. начинается второй период развития художественной гимнастики в СССР. В этом же году создается техническая комиссия по художественной гимнастике при женском техническом комитете Международной федерации гимнастики. С этого периода советские гимнастки регулярно участвуют в международных соревнованиях, включая чемпионаты мира (с 1963 г.) и Европы (с 1978 г.). Художественная гимнастика завоевывает все большую популярность во всем мире. Закономерным итогом этого является включение художественной гимнастики в программу Олимпийских игр.

Программы и правила соревнований определяют тенденцию развития художественной гимнастики. Программа I конкурса (1947 г.) состояла из произвольных композиций. Участников судило жюри конкурса. На II кон-

курсе (1948 г.) гимнастки выполняли обязательное упражнение без предмета с элементами акробатики и произвольное с предметом. Программа первого лично-командного первенства страны (1949 г.) была более прогрессивной и состояла из четырехборья.

Существенное значение для развития вида спорта имело введение Единой классификации. Большой вес приобрели упражнения с предметами в произвольной интерпретации. С 1967 г. программа мастеров спорта максимально приблизилась к международной: были введены групповые упражнения с предметами, определены виды предметов (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы).

Одновременно с программой совершенствовались правила соревнований. Они определили виды и правила проведения соревнований, основные требования к композиции и исполнительскому мастерству гимнасток в индивидуальных и групповых упражнениях. В постоянно обновляющихся правилах отражается тенденция развития вида спорта, и в первую очередь рост трудности произвольных упражнений. Так, если в правилах 1955 г. у мастеров спорта предусматривалось 4 элемента 1-ой группы трудности, в 1967 г.—6 в упражнении без предмета и 5 с предметом, то в 1977 г. их было уже 8, три из которых должны были выполняться левой рукой. Параллельно усложнялась оценочная таблица элементов и соединений, дифференцировались сбавки за возможные ошибки, уточнялась их градация [1].

В 2001 году произошли изменения в программе. Иногда они приносят пользу, а иногда и вред. Гимнастки делают втрое больше элементов, чем раньше, а длительность упражнения не изменилась! Конечно, лучшие гимнастки будут в форме, но тысячи “художниц” не справляются с этими требованиями. Поэтому тренеры, не только на Украине, отсылали запросы в ФИЖ относительно целесообразности новых правил, но ответа пока не получили.

Из интервью Ирины Дерюгиной (2002 г.): «Я думаю, что мы не должны колебаться из стороны в сторону. Эти правила стали революцией. А надо было к ним прийти маленькими шажками. Мы не можем изменить гимнасток за один день, они должны исполнять более грациозные, красивые, женственные элементы. Зачем они делают цирк из гимнастики, которую раньше так любили за красоту? Раньше гимнастки фантастически работали с предметом, и это всем нравилось. И всегда в правилах значилось, что работа с предметом является основой гимнастики. С прошлого года все изменилось. Сколько элементов выглядят просто смешно, потому что у девочек не хватает физической мощи. Девочки должны делать мужские элементы, мужские прыжки, но они же не настолько сильны! Мы справились с этой программой. Я ее не критикую, мы это сделали. Мы пытаемся что-то сделать. В

прошлом году было очень тяжело, но сейчас мы начали понемногу привыкать, я стараюсь сделать что-то необычное, но для меня это неинтересно.»

В теперешних полутора минутных композициях нет места для выражения характера гимнастики, нет места каким-то хореографическим находкам постановщика. Чрезвычайно возросли физические нагрузки, отсюда и повышенный травматизм. Если говорить о положительных, тенденциях, то однозначно произошло усиление позиций художественной гимнастики, как вида спорта. Теперь, как и специалистам, так и зрителям стали более понятны критерии оценки выступления гимнастки.

Как считают некоторые специалисты [2], новые правила сделали из художественной самодеятельности, которой гимнастика была еще не так давно, настоящий вид спорта. Теперь девиз “Быстрее, выше, сильнее” подходит и этому виду спорта. Своим потенциальным исключением из программы Олимпиад художественная гимнастика была обязана прежде всего старым правилам. Иногда на пьедестал могли взойти шесть гимнасток сразу и разница между первой и четвертой спортсменками составляла тысячные доли балла... Но это же нонсенс. Теперь таких проблем у гимнастики нет, и ее олимпийскому будущему ничто не угрожает.

Александра Тимошенко так прокомментировала изменения в правилах: «Еще года четыре назад делались выводы о том, что художественная гимнастика имеет положительные тенденции в своем развитии на международной арене, а сегодня ее популярность откровенно падает. Вид спорта становится слишком тяжелым и сложным — и поэтому мало кто из родителей отдаст туда детей.

“Baby Cup” все смотрят с умилением. Эстетическая гимнастика, которой занимаются многие бывшие “художницы”, тоже воспринимается на ура. Это именно тот красивый и грациозный вид спорта, от которого мы ушли.

Современная художественная гимнастика переживает кризис. Она не интересна зрителям, и от этого идут все беды. Болельщик не будет ходить на турниры, правила которых непрерывно усложняются и доходят до такой степени, что разобраться в них может разве что человек, закончивший специальные курсы. Когда имели десятибалльную шкалу оценок, как-то еще ориентировались, и обычно зрительские и судейские симпатии совпадали. Теперь же они расходятся диаметрально противоположным образом. А если вид спорта существует преимущественно для судей, нечего удивляться тому, что трибуны пустеют...»

Пожалуй, одним из самых зрелищных видов спорта по праву считается художественная гимнастика. Несмотря на то, что это -исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого

вида спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества [3].

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся.

Список литературы:

1. Винер И. Интервью корреспондента Новаковской С, газета «Спорт» 2003.
2. Винер И. Интервью газете «Спортивная Россия» 2008.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. - М: Академия, 2005
4. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ ПУТЕМ ОБЩЕНИЯ ИГРОКОВ НА ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКЕ

Омельченко Татьяна Анатольевна – доцент кафедры ФВ
Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Волейбол - популярная во всем мире игра, одно из активных средств решения проблем оздоровления, повышения работоспособности и улучшения настроения студентов.

В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Когда начинающие волейболисты овладевают всеми основными навыками нападения и защиты, изучили общие основы подготовки, можно сказать, что они готовы к официальной игре с противником.

Общение между игроками на площадке - неперенный элемент успеха. Следует ясно понимать, что действие игрока сообщает партнеру по команде о каком-либо его намерении. Если игрок не завершает действие, то нельзя ничего ожидать от его партнера. Хороший пример этого проявляется во время приема подачи. Если игрок передней линии перемещается для приема мяча, то игрок задней линии, который это наблюдает, должен предположить, что нападающий будет принимать мяч, даже если он не крикнет при этом «Мой!», задний игрок прекратит движение к мячу. Обычно это приводит к тому, что никто не принимает, а это немедленно дарит очко сопернику. Игрок, который движется с целью отбить мяч, должен завершить это действие.

С другой стороны, некоторые сигналы часто можно применять на пользу своей команде. Каждая команда должна знать ряд звуковых сигналов для сообщения своих намерений. Существуют следующие сигналы, которые помогут команде играть как единое целое. Все игроки должны знать их:

1. Игрок должен крикнуть «Мой!», «Мяч!» или «Взял!», когда собирается принять мяч. Игрокам команды следует вызываться на каждый мяч, но особенно важно вызываться на прием атаки соперника.

2. Чтобы указать, что мяч выходит за пределы площадки игрок кричит «За!», игроку который принимает мяч, сложно оценить, попадает мяч в площадку или нет, поэтому ближайший партнер должен сообщить об этом. Вместе с тем игроку следует готовиться к приему мяча вплоть до получения сообщения что мяч «за».

3. Крик «Глубокий!» или «Короткий!», указывает на то, кто должен принимать мяч - игрок передней линии или же игрок задней линии.

4. Крик «Скидка!» произносится тогда, когда соперник демонстрирует, что будет использовать данный вид атаки.

5. Крик «Через!» произносится тогда, когда следующий удар должен уйти через сетку к сопернику

6. Крик «Касание!» произносится тогда, когда, будучи блокирующим, игрок касается мяча после атакующего удара соперника, но мяч остается на стороне блокирующей команды и должен быть отбит защитой. Игроки зоны защиты в таком случае узнают, что должны отбить мяч, уходящий «за» линию площадки.

В дополнении к сигналам, которыми пользуются все члены команды, связующий, как правило, использует специальные сигналы. Эти сигналы необходимы, чтобы помочь всем членам команды применить одну и ту же расстановку в соответствующее время. Если связующий не подает сигналов во время игры, партнеры по команде могут избрать неверную расстановку на площадке, что приведет к недостаточному прикрытию зон площадки.

1. Крик «Связующий!» произносится тогда, когда связующий принимает

ет мяч из-за сетки и, следовательно, не может выполнить второе касание или связку. Это даст понять партнерам по команде, что выполнить связку должен кто-то другой. По возможности, это должен быть правый нападающий.

2. Крик «Помоги!», произносится тогда, когда связующий не может выполнить второе касание или связку. Ближайший партнер по команде должен взять второе касание на себя.

3. Крик «Свободный!» произносится тогда, когда становится очевидным, что соперник не завершит свою атаку.

4. Крик «Блок!» произносится тогда, когда необходима защита от атаки соперника.

5. Крик «Прикрой!» произносится после каждой связки, что бы напомнить партнерам о необходимости прикрытия предстоящей атаки.

Связующему также следует голосом или рукой сигнализировать, какая атака будет применена.

Нападающий, который не будет атаковать, не должен перемещаться для прикрытия до выполнения связки, так как иногда связующему приходится изменить направление передачи вследствие плохого паса. Каждый нападающий должен быть готов к приему связки до того, как мяч действительно будет передан, после этого они могут переместиться в позицию для прикрытия.

Всякий раз, когда мяч переходит от соперника, приходится принимать решение, как наилучшим образом отбить мяч, чтобы эффективно завершить переход от обороны к нападению. Решение по поводу того, как принять мяч, зависит от типа мяча, возвращаемого вашей команде соперником. Необходимо выполнять комбинации из трех ударов - паса, связки и атаки - при каждом приеме мяча. Важным является первое касание, поскольку если контролируется пасуемый мяч, то легко можно провести хорошую атаку.

Обычно невыгодно возвращать мяч сопернику при первом касании. Однако если соперник возвращает мяч высоко и близко к сетке (свободный мяч), нападающему следует немедленно вернуть его атакующим ударом. Это очень важно, так как обычно приводит к выигрышу командой очка. Если же команда возвращает такой свободный мяч сопернику, можно ожидать подобного ответа. Возврат несложного мяча сопернику при первом касании является опрометчивым, если он не послан в один из углов площадки.

При втором касании мяч может быть возвращен сопернику атакующим ударом, если связующий является игроком передней линии или если нападающий находится в выгодной позиции и может атаковать пасуемый мяч. Нападающий должен сообщить об этом намерении связующему, для того чтобы между ними не произошло столкновения. Связующий также может эффективно послать мяч при втором касании через сетку с помощью

скидки. Это можно сделать вне зависимости от того, является ли связующий игроком передней или задней линии. Связующий на задней линии не должен пересекать сетку, отбивая мяч, так как это противоречит правилам.

Завершение комбинации из трех ударов - это на падение, которое и используется большую часть времени. Ловкий связующий может постоянно удивлять соперника неожиданной атакой, посылая мяч, время от времени через сетку при втором касании. Однако если такую игру применять слишком часто, она становится неэффективной.

Команда может повысить свою способность выигрывать, если сделает правильный выбор игры, предугадывая действия соперника. Игроки команды должны занимать правильную позицию к тому моменту, когда соперник в третий раз коснется мяча. Не заняв позицию к этому времени, можно не успеть отразить атаку. Если команда хорошо читает игру соперника, то они не застанут вас врасплох. В команде игрокам нужно постоянно сообщать друг другу любую информацию, которую можно почерпнуть из игры соперника.

Литература

1. Биера Барбара Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол. Шаги к успеху: пер с англ.- М.: АСТ: Астрель, 2006. 161 с.
2. Омельченко, Т. А. Волейбол. Обучение и совершенствование: учебное пособие для студентов-спортсменов и тренеров-преподавателей/ Т. А. Омельченко, Т. В. Баданина; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т – Красноярск, 2008. – 113 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Перебейнос В.А. – старший преподаватель

Харченко Р.Н. – старший преподаватель

Харьковский национальный автомобильно – дорожный университет

Успех в спорте в значительной мере зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, а конкретные виды спорта предъявляют к нему определенные требования и вместе с тем формируют качества личности, необходимые для успешного осуществления соревновательной деятельности. Исследования особенностей личности спортсменов высокого класса в сравнении с менее квалифицированными спортсменами, а также лицами, не занимающимися спортом, позволили установить черты характера, типичные для сильнейших спортсменов [4]:

- чувство превосходства и общественной уверенности;
- самонадеянность и повышенная готовность в отстаивании своих прав;

- упорство;
- несговорчивость;
- эмоциональная неустойчивость;
- высокая целеустремленность;
- экстравертированность;
- соревновательная агрессивность.

Спортсмены высокого класса обладают достаточно высоким интеллектуальным уровнем, позволяющим им осознавать свое место в спорте, социальную значимость спортивных достижений, творчески подойти к решению тренировочных задач. Кроме того, их отличительными чертами являются уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях, способность предельно мобилизовать их в борьбе не только с равными, но и с более сильными соперниками; эмоциональная устойчивость и способность к самоконтролю.

Важнейшим компонентом психологической подготовленности в спортивных играх является степень единства команды, ее сплоченность для достижения общекомандного результата. Здесь должны быть учтены такие аспекты, как лидерство ведущих игроков, потенциал, сильные и слабые стороны отдельных игроков, отношения на уровне команды, отдельных звеньев и игроков, индивидуальные амбиции отдельных спортсменов. Построение психологической подготовки команды с учетом этих факторов позволяет резко повысить эффективность как индивидуальной, так и командной соревновательной деятельности, формирует чувство сплоченности игроков и командной уверенности в достижении общекомандного результата.

Понятие «психологическая подготовка» спортсмена включает в себя две категории: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию [2,5].

Общая психологическая подготовка проводится в полном единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. воспитание моральных качеств спортсмена;
2. формирование спортивного коллектива и психологического климата команды;
3. воспитание волевых качеств;
4. развитие процессов восприятия таких как «чувство льда», «чувство клюшки», «чувство ворот», «чувство времени и пространства» в хоккее;
5. развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
6. развитие тактического мышления;

7. развитие способности управлять своими эмоциями;

Успехи в спорте во многом зависят от высоких моральных и волевых качеств человека. Это они лежат в основе трудолюбия, умения преодолевать трудности, стремления к победе. В особых случаях в ответственных соревнованиях именно высокие моральные качества создают то сильное побуждение достичь победы, чтобы прославить свою Родину, коллектив. Тогда то и проявляются скрытые силы человека и он может сделать то, на что не способен в обычных условиях [3].

Заслуженный мастер спорта Валерий Брумель, установивший не один рекорд мира в прыжках в высоту после падения с мотоцикла раздробил голень. Ему хотели произвести ампутацию, но он отказался и мужественно, стойко прошел через многие операции. Постепенно стал ходить, бегать, а затем и прыгать. Он упорно тренировался, постепенно увеличивая нагрузку, но надежды на достижение высоких результатов не было, так как за два года лечения его тренированность значительно уменьшилась. Он отвечал: «я хочу снова преодолеть высоту более 2 метров для самоутверждения, чтобы поверить, что я преодолел недуг, чтобы ощутить полноценность восстановленных своих сил и возможностей». И он достиг цели. Это прекрасный пример несокрушимого духа и сильной воли!

И еще один ярчайший пример из жизни известного хоккеиста команды ЦСКА и сборной СССР Валерия Харламова. В 1976 году казалось, что Валерий расстанется с хоккеем. После первой автокатастрофы, окончившейся переломами ног и ребер, он начал прихрамывать. И хотя Харламов с чудовищным упорством дорожил каждой минутой, он никак не мог поймать миг психологической уверенности в сложных игровых ситуациях. Тренер сборной команды СССР А.В. Тарасов предложил Валерию в дополнительных тренировках поиграть одному против шести 10 - 15 - летних мальчишек. Казалось, что такую дьявольскую нагрузку невозможно выдержать. Но Валерий выдержал и в результате вернул веру в самого себя, стал прежним Харламовым, хоккейным рыцарем без страха и упрека.

Психологическая подготовка к конкретному матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих конкретных задач:

1. осознание игроками значимости предстоящего матча;
2. изучение особенностей условий предстоящего матча (время, место);
3. изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
4. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первыми в футболе стали проводить психологические исследования бразильцы. После того, как сборная Бразилии стала чемпионом мира в 1958 г. в Швеции все игроки были подвергнуты тестированию. Психологи решали три основные задачи [6]:

1. изучение личностных особенностей каждого футболиста;
2. исследование социально – психологического климата в команде;
3. оказание непосредственной психологической помощи игрокам и тренерам.

В последнее время появились немногочисленные исследования, в которых делаются попытки изучения межличностных отношений футболистов. А.П. Дмитриев [1] отмечает, что для повышения эффективности игровой деятельности футболистов высокой квалификации прежде всего нужно обратить особое внимание на снижение как общеконандного уровня внутригрупповой конфликтности, так и показателей индивидуальной конфликтности и улучшения социометрических характеристик игроков- конфликтантов.

Все это говорит о том, что отношение к психологическим исследованиям становится все более положительным, исчезает скептическое отношение или недоверие со стороны тренеров и руководителей команд.

Литература

1. Дмитриев А.П. Управление конфликтами в процессе подготовки квалифицированных футболистов. Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Омск, 1991. – 19 с.
2. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. М., ФиС, 1978. – С. 184 – 186.
3. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М., ФиС, 1988. – С. 45 – 64.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев «Олимпийская литература». – С. 229 – 233.
5. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1990. – С. 187 – 193.
6. Шамардин В.Н., Савченко В.Г. Футбол. Учебное пособие. Днепропетровськ «Пороги», 1997. – С. 185 – 195.

КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕПРОДУКТИВНОЙ ПАТОЛОГИИ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Писков Сергей Иванович

Беляев Николай Георгиевич, д.б.н., профессор

Ставропольский государственный университет

Актуальность проблемы репродуктивной патологии среди спортсменов в настоящее время не вызывает сомнений. Чрезмерные физические на-

грузки могут приводить к задержке полового развития и различным нарушениям менструального цикла (Зырянова Е.А., 2006; Сазыкина Е.И., 2001). Особенно актуальна данная проблема для тех видов спорта, которыми женщины занимаются относительно недавно. В частности различные виды женского спортивного единоборства, которые стремительно развиваются сегодня как в виде профессионального спорта, так и в виде спортивных секций в высших учебных заведениях.

В последнее время особое значение придается конституционально-типологическому подходу в спорте. Исследованиями ряда авторов (Агаджанян Н.А., 2006; Дорохов А.Р., 1993), установлено, что в зависимости от типа конституции характер адаптивных перестроек, возникающих при мышечной деятельности, имеет специфические особенности. Поэтому для достижения одного и того же результата в физических упражнениях требуется разная степень усилий.

При этом тренировочные занятия в женской вольной борьбе проводятся групповым методом. Спортсменки-борцы выполняют одинаковые нагрузки, обладая различным типом телосложения, разными функциональными возможностями и генетически заложенными преимущественными качествами. В связи с этим целью настоящего исследования было изучение частоты встречаемости репродуктивной патологии среди спортсменок-борцов различной квалификации, принадлежащих различным конституциональным типам.

В исследовании принимали участие девушки, занимающиеся спортивной борьбой вольного стиля. Средний возраст спортсменок составил $19,32 \pm 0,12$ лет. В ходе исследования спортсменки в зависимости от их уровня спортивного мастерства были разделены на две группы: I – перворазрядницы и кандидаты в мастера спорта (I разряд–КМС), II – мастера спорта и мастера спорта международного класса (МС–МСМК). В качестве контрольной группы, сопоставимой по возрасту ($19,08 \pm 0,11$ лет) выступали не занимающиеся спортом, девушки. Исследование представляло собой анамнестическое анкетирование, посредством которого выявлялись нарушения менструальной функции. Для определения типа конституции применялась схема Штефко В.Г., Островского А.Д. (1929) на основе соматоскопии и антропометрического исследования (Бунак В.В., 1941).

Проведенная конституциональная диагностика выявила как в контрольной группе, так и в исследуемых нами группах спортсменок наличие всех основных соматотипов, что позволяет их достаточно четко дифференцировать. Благодаря этому представилось возможным выявить особенности частоты встречаемости нарушений менструальной функции у спортсменок-борцов во взаимосвязи с определенным соматотипом.

Различные нарушения овариально-менструального цикла чаще встречались в группе спортсменок высокой квалификации (МС–МСМК) и составили 30,77% против 15,09% у спортсменок квалификации (I разряд–КМС) и 10,34% девушек, не занимающихся спортом.

Распространенность нарушений МЦ у исследуемых девушек с учетом конституциональной принадлежности имела некоторую особенность (рис.).

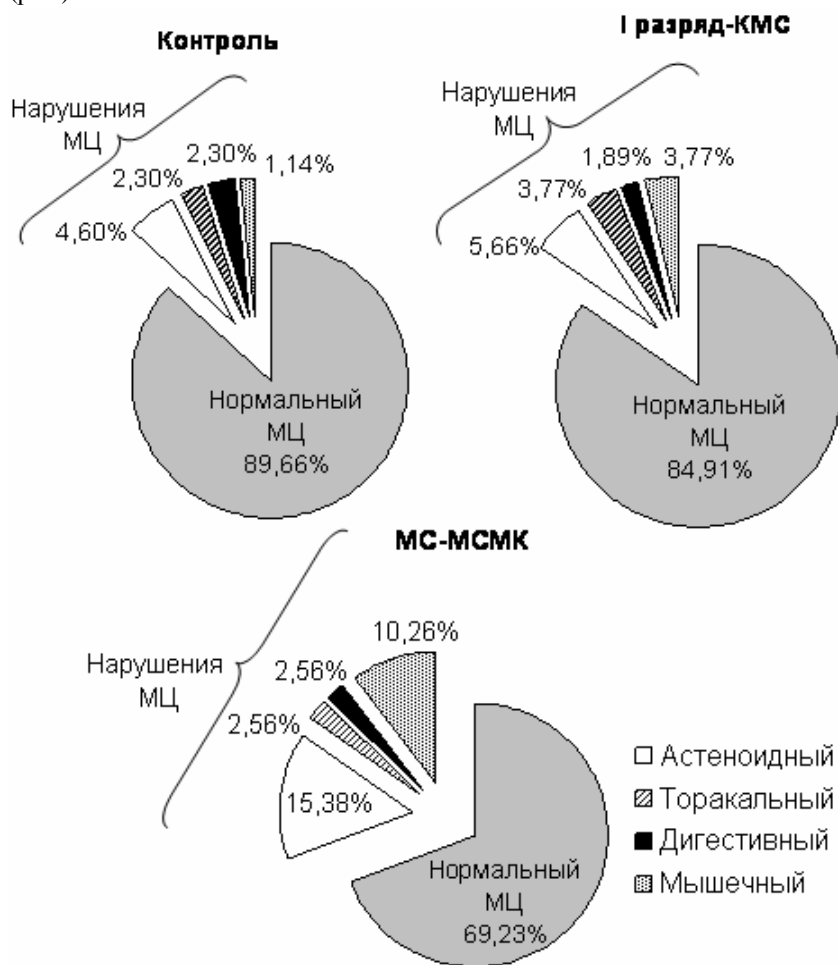


Рис. Частота встречаемости нарушений МЦ с учетом соматотипологической принадлежности.

Во всех исследуемых группах наибольшая доля лиц с различными нарушениями менструальной функции была представлена девушками астеноидного соматотипа. Увеличение частоты встречаемости нарушений менструальной функции на фоне интенсивных тренировочных нагрузок у спортсменок высокого спортивного класса (МС–МСМК) происходило главным образом за счет различных менструальных дисфункций у спортсменок астеноидного и мышечного соматотипов, что, вероятно, обусловлено неодинаковым исходным эндокринным статусом организмов спортсменок разных конституциональных типов.

Доля девушек, принадлежащих к астеноидному и мышечному соматотипам, имеющих различные отклонения в протекании менструального цикла составили 15,38% и 10,26%, соответственно в группе спортсменок (МС–МСМК) против 5,66% и 3,77% – в группе (I разряд–КМС) и 4,60% и 1,14% – в группе не занимающихся спортом. Нетренированные девушки и спортсменки-борцы исследуемых групп, принадлежащие к торакальному и дигестивному соматотипам практически не отличались между собой процентом лиц с нарушениями менструальной функции. Доля представительниц торакального и дигестивного соматотипов с нарушением менструальной функции составила 2,30% и 2,30%, соответственно – в контрольной группе, 3,77%; 1,89% – в группе (I разряд–КМС) и 2,56%; 2,56% – в группе (МС–МСМК).

Таким образом, частота нарушений регулярности менструального цикла у девушек-борцов на фоне специфических физических нагрузок оказалась зависимой не только от уровня спортивной квалификации, но и от конституциональной принадлежности спортсменок. Выявленная более выраженная подверженность репродуктивной системы влиянию тренировочных нагрузок у спортсменок астеноидного и мышечного соматотипов свидетельствует о необходимости обязательного учета конституционально-типологических особенностей спортсменок для оптимизации тренировочных нагрузок в женской вольной борьбе.

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ПОШТОВХУ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ – МАЙСТРІВ СПОРТУ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Плотніков Є.К., тренер вищої категорії, президент Харківської міської федерації гирьового спорту
Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Проведення навчально-тренувальних занять зі спортсменами майстрами спорту при підготовці до змагань рівня Чемпіонату країни значно

відрізняється від проведення занять зі спортсменами рівня КМС;

- поставленні завдання носять свій специфічний характер. Для спортсмена рівня КМС – це як правило виконання нормативу МС, для майстрів спорту – це може бути зайняття призового місця або встановлення якогось особистого рекорду (поштовх, ривок, сума);

- як правило, для майстрів спорту (особливо це стосується спортсменів середньої та важкої ваги) десятихвилинний ліміт часу часто стає бар'єром. Спортсмен досить довго, іноді і роками, не може подолати свій встановлений рекорд, а іноді навіть повторити його;

- завдання тренера в тому, щоб знайти методи підвищення швидкості, які би дозволили значно підняти результат;

- поштовх – це перша вправа класичного двоборства, або єдина вправа, якщо це поштовх за довгим циклом. Ця вправа виконується на стані свіжості. Це може бути помилкове відчуття. Навіть досвідчені спортсмени можуть спочатку взяти дуже високий темп і не витримати його до кінця дистанції. Дуже важливо обрати темп, на який спортсмен готовий на цей час. Необхідно пройти дистанцію рівно. Якщо в кінці етапу залишаються сили, то деякі бобре підготовлені спортсмени можуть на останній хвилині збільшити темп в 1,5 рази і навіть «вирвати» перемогу;

- як правило, період безпосередньої передзмагальної підготовки спортсмена – майстра спорту може складати від 60 до 90 діб;

- на початковому етапі важливо підготувати базу. Відносно бази можна виділити два напрямки: перший – це виконання великих об'ємів. Це може бути 2-2,5 змагального об'єму (тобто взятих відносно кількості підйомів, яка планується). Дуже важливо, якщо об'єм виконується інтервальним методом, в кінці періоду підготовки бази збільшити відрізки до 3 і навіть 5 хвилин. При цьому з'являється сила. Спортсмен може довго знаходитися в стійкі і не відчувати тиску гир; другий напрямок – це можливість штовхати гирі на довгому відрізку часу. Тут можна використовувати легкі гирі. Спортсмени – майстри спорту можуть в цей період роботи «проходки» гириями 24 або 28 кг до 30 хвилин. Можна в цей період використовувати і гирі вагою 32 кг, але працювати в низькому темпі від 2/3 до 3/4 по відношенню до змагального, працювати «на рази». Кількість разів повинна перевищувати на декілька десятків результат, що передбачають зробити. Це досить сильна психологічна підготовка;

- після підготовки «базы» можна працювати на швидкість.

Дуже важливо не зациклюватися на швидкісних тренуваннях, а використовувати їх в комплексі з іншими методами;

- добрий результат дають різновиди інтервальних методів.

Це можуть бути відрізки до 2-ух хвилин з однохвилинним інтервалом відпочинку. Швидкість проходження відрізка дистанцій на 2-3 рази в хвилину

більша за змагальну;

- немає необхідності значно збільшувати кількість відрізків.

Достатньо зробити 4-5 основних підходів;

- для підвищення швидкості можна використовувати нерівномірні відрізки від 1 до 4 хвилин кожен.

- при використанні інтервальних методів тренувань важливо проводити контроль ЧСС, особливо перед початком наступного підходу. Якщо ЧСС перевищує 7 ударів/хвилину відносно попереднього етапу, тренування необхідно завершити незалежно від кількості зроблених підходів, інакше воно може принести шкоду організму спортсмена;

- використання інтервальних методів дозволяє в короткі строки збільшити об'єм серця, тому необхідно в цей період вести більш поглиблений медичний контроль, а також самоконтроль.

Збільшення об'єму серця дає добрі анатомічні передумови для досягнення високих результатів на змаганнях;

- з метою збільшення швидкісних якостей дуже добре використовувати гири вагою на 4-6 кг легше за змагальну. Цей метод дозволяє організму добре пристосуватися до умов проведення змагань, добре відшліфувати техніку поштовху;

- використання методу «проходки з легкими гирями» можна віднести до так-званих «сугестивних методів» тренувань. Досить сильно впливає процес самопереконання. Спортсмен підсвідомо зникає до високого темпу, навіть вищого за змагальний;

- найбільш важливо «підвестись» до змагань. В останні 2 тижні необхідно знизити об'єм тренувань. Більшість тренувань проводити в змагальному режимі, але необхідно використовувати техніку «стримування». Можна зробити 1 проходку на 8 хвилин з гирями вагою 32 кг, або 1-2 проходки на 9 хвилин в змагальному режимі, але з гирями 30 кг;

- в предзмагальному періоді підготовки необхідно пам'ятати золоте правило тренувального процесу: «ставити рекорди треба не на тренуваннях, а на змаганнях»;

- проблема підвищення швидкості у поштовху досить серйозна і потребує глибоких досліджень спеціалістами спорту та спеціалістами медицини.

Література:

1. Воротинцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых,- М.: Советский спорт, 2002.
2. Василевський В.В. Основи гирьового спорту. Навчально-методичний посібник по підготовці спортсменів масових спортивних розрядів.-Новий Розділ, 2003.
3. Гавацко С.П. Класичне двоборство. Атлет. Школа гирьовика.- Старт, 1992.
4. Ревін П.П. Гирьовий спорт. Навчальний посібник для фізкультурних ВУЗів.- Львів, 1996.
5. Ромашин Ю.А., Хайрулін Р.А., Горшенін А.П. Гирьовий спорт.- Казань, 1998.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ СПОРТИВНОГО ОРУЖИЯ

Плотников А.И. старший преподаватель

Харьковский национальный автомобильно – дорожный университет

Подготовка спортсменов – стрелков очень ответственный и длительный процесс. Важными компонентом подготовки стрелков является методика затаивания дыхания, прицеливания и спуска курка. Большинство ошибок начинающего стрелка имеют общий характер, они повторяются при стрельбе из разных положений и из разных видов оружия. К ним относятся, прежде всего, ошибки в затаивании дыхания, прицеливании, спуске курка.

1. Затаивание дыхания.

Уточняя свою изготровку и прицеливание, спортсмен должен свободно дышать, затаивая дыхание лишь на короткие моменты для проверки правильности положения и прицеливания на 6 – 10 сек. Перед затаиванием дыхания рекомендуется спокойно, без напряжения не более 3 раз сделать несколько вдохов и выдохов.

Очень часто считают, что затаивать дыхание при стрельбе надо на полном выдохе. Для этого иногда даже рекомендуют использовать дыхательную паузу. Ошибочность подобного взгляда уже в том, что так называемая дыхательная пауза длится всего лишь доли секунды, а стрелку приходится затаивать дыхание при выполнении выстрела на несколько секунд. Следовательно, не может быть и речи о каком-то использовании дыхательной паузы. Кроме того, при затаивании дыхания на выдохе голосовая щель иногда остается открытой и выдох продолжается, хотя стрелок этого и не замечает. Нельзя затаивать дыхание на полном вдохе, так как создается напряженное положение.

Ошибки, допускаемые стрелком при затаивании дыхания

Стрелок не затаил дыхание. Об этом можно судить по ритмичному движению дульной части ствола оружия вверх и вниз при прицеливании. Эта ошибка приводит преимущественно к разбросу по вертикали. С самого начала обучения следует рекомендовать спортсмену затаивать дыхание на неполном выдохе, в том числе и при тренировках «без патрона».

Иногда затаивают дыхание до уточнения изготковки и предварительной наводки оружия в цель, вследствие чего увеличивается время задержки дыхания. Это побуждает стрелка ускорять нажим на спусковой крючок без достаточной обработки выстрела. Длительная задержка дыхания может вызвать в организме и кислородное голодание. Все это создает напряженное положение при стрельбе, и стрелок быстрее устает.

Если стрелок, затаив дыхание, в течение 10—15 сек. не сделал выстре-

ла, то ему следует прекратить нажим на спусковой крючок, отдохнуть и снова начать упражнение. Во всех указанных случаях целесообразно временно прекратить стрельбу и усилить тренировку без патрона по специальной тренировочной мишени.

Резкое увеличение газообмена при интенсивном проветривании легких выводит из равновесия обычный дыхательный цикл (может вызвать даже головокружение) и затрудняет координацию движений.

Часто затаивая дыхание, стрелок напрягает большую группу мышц грудной клетки, живота, плечевого пояса, шеи, лица. Такое напряженное состояние сковывает спортсмена и затрудняет координацию движений при прицеливании и спуске курка. Кроме того, стрелок значительно быстрее устает. Об этом состоянии можно судить по напряженному выражению лица спортсмена, по короткому выдоху и резкому, глубокому вдоху, которые обычно делают сейчас же после выстрела. В этом случае следует рекомендовать стрелку ежедневно проделывать специальные упражнения на расслабление мышц.

II. Прицеливание

Для наводки оружия в ходе начальной подготовки используются как открытые, так и диоптрические прицелы, мушки прямоугольного профиля и кольцевые.

Целиться рекомендуется с двумя открытыми глазами, так как при закрытии одного глаза снижается острота зрения другого. Однако здесь необходимо учесть следующее: если спортсмен при стрельбе из винтовки целится правым глазом, а направляющий глаз у него левый, то такому стрелку нельзя целиться с двумя открытыми глазами, так как левый глаз, будучи направляющим, станет сбивать прицеливание. Это не относится к стрельбе из пистолета, так как его можно подвести при прицеливании под любой глаз. Прежде чем решить, как лучше целиться, стрелку (винтовочнику) нужно узнать, какой глаз у него направляющий.

При наводке оружия в цель рекомендуется оставлять между вершиной мушки и нижним обрезом черного «яблока» небольшой просвет (рис. 4). Он воспринимается стрелками по-разному, поэтому нельзя настаивать, чтобы спортсмен брал просвет какой-то определенной величины. Важно, чтобы этот просвет у него при стрельбе оставался постоянным. В процессе длительной стрельбы восприимчивость глаза изменяется, особенно влияет на зрение длительное прицеливание при каждом выстреле.

Стрелку, необходимо соблюдать определенный темп стрельбы (различный для разных стрелков), а каждый из выстрелов выполнять по возможности быстрее, удлиняя паузы между ними, чтобы глаз успевал отдохнуть. Не следует злоупотреблять также зрительной трубой при корректировке, так

как длительное наблюдение в оптическую трубу утомляет зрение. Прицеливаться надо в определенной последовательности. Прежде всего, нужно проверить изготовку, вначале без задержки дыхания, потом — задерживая дыхание на короткие периоды. Затем стрелок устанавливает «ровную» мушку и подводит ее в точку прицеливания (под черное «яблоко» или фигуру мишени), потом задерживает дыхание.

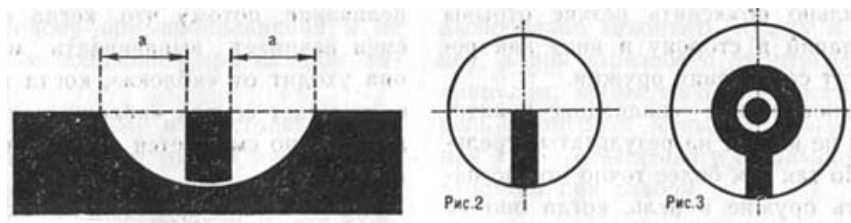


Рис 1-3.

При прицеливании следует всегда устанавливать только «ровную» мушку (рис. 1, 2, 3).

При прицеливании начинающий стрелок чаще всего допускает такие ошибки:

Вершина мушки расположена выше краев прорези прицела — попадания будут выше. Даже незначительное отклонение мушки в прорези прицела дает значительное перемещение средней точки попадания. Например, при стрельбе из малокалиберной винтовки с открытым прицелом на 50 м отклонение на 1 мм дает перемещение средней точки попадания на 8 см.

А если вершина мушки расположена ниже краев прорези прицела, средняя точка попадания переместится вниз. Если вершина мушки, находясь на уровне с краями прорези прицела, расположена ближе к ее правому или левому краю, средняя точка попадания переместится соответственно вправо или влево. Чаще встречаются комбинированные ошибки, когда стрелок берет «крупную» или «мелкую» мушку и одновременно придерживает ее вправо или влево. Средняя точка попадания переместится соответственно вправо-вверх, влево-вверх, вправо-вниз и влево-вниз. При неоднобразном прицеливании, то есть когда стрелок ставит мушку относительно прорези прицела по-разному, средняя точка попадания может не перемещаться, но значительно ухудшается кучность стрельбы. Все эти ошибки можно обнаружить с помощью прицельного станка и указки. При работе с прицельным станком необходимо следить за тем, чтобы стрелок при прицеливании располагал свою голову на одном и том же расстоянии от прицела.

При сваливании оружия пули отклоняются в ту сторону, куда оно свалено, и вниз.



Рис 4

При небольших углах сваливания ($5\text{—}10^\circ$) пули практически отклоняются только в горизонтальном направлении. Например, при сваливании на 10° в стрельбе из малокалиберной о винтовки на 50 м средняя точка попадания переместится в горизонтальном направлении примерно на 20 м, а вниз — только на 2 мм.

Бывает, что стрелок вначале подводит мушку под черное «яблоко» мишени, а потом уже выравнивает ее в прорези прицела. Это затрудняет прицеливание, потому что, когда спортсмен начинает выравнивать мушку, она уходит от «яблока», когда же он возвращает ее под «яблоко», она одновременно смещается в прорези прицела (рис. 4).

Винтовочник при этой ошибке, наводя оружие, обычно начинает перемещать и голову, чтобы уравнять мушку в прорези прицела, а пистолетчик двигает кисть руки. Стрелку надо больше тренироваться без патрона по чистому листу бумаги, а также следить за тем, чтобы вначале устанавливалась «ровная» мушка на светлом фоне мишени, а потом уже подводилась она под черное «яблоко».

Необходимо следить за тем, чтобы спортсмен на тренировках «без патрона» и на стрельбах правильно держал голову при прицеливании и не менял ее положения при каждом выстреле. При стрельбе из пистолета надо наводить оружие только рукой, голова при этом должна быть неподвижной. А при стрельбе из винтовки нужно положить голову на приклад в такое место, чтобы глаз фиксировал «ровную» мушку. При наводке оружия в цель стрелок не должен голову отрывать от приклада и смещать.

При слишком длительном прицеливании глаз быстрее устает и хуже различает положение мушки.

III. Спуск курка

Независимо от устройства спускового механизма основной техники спуска курка является плавный нажим на спусковой крючок. Усилие нажима должно нарастать постепенно (без рывков), но не слишком медленно. Нажатие на спусковой крючок должно занимать не более $5\text{—}6$ сек.

Прицеливание и спуск курка взаимосвязаны и должны представлять

собой единый процесс, где все внимание стрелка сосредоточено на прицеливании, а обработка спуска происходит автоматически, подсознательно.

Наиболее частые ошибки при спуске курка

«Ловля яблока» — наиболее часто встречающаяся ошибка — наблюдается не только у начинающих, но и у опытных стрелков. Стремясь нажать на спуск в тот момент, когда «ровная» мушка совместится с точкой прицеливания, спортсмен резко усиливает нажим на спусковой крючок, что приводит к рывку. Он как бы подлавливает черное «яблоко» мишени. Угловое отклонение ствола при резком спуске (дергании) значительно усиливает разброс попаданий. Ошибку эту легко обнаружить, наблюдая за дульной частью ствола оружия, которая непосредственно перед выстрелом резко отходит в сторону.

Для большей наглядности, а также для того, чтобы стрелок убедился в своей ошибке, тренер заряжает оружие и незаметно подкладывает холостой (учебный) патрон. Резкое отклонение ствола оружия при спуске курка (без выстрела) при этом будет служить хорошей иллюстрацией неправильных действий спортсмена.

Для того чтобы стрелок приучился к плавному нажатию на спуск независимо от колебания оружия, первые тренировки «без патрона» и стрельбы проводятся по чистому листу бумаги (без точки прицеливания). На каждом занятии проводятся тренировки «без патрона» по специальной тренировочной мишени. На этих тренировках следует добиваться, чтобы спортсмен уверенно и плавно нажимал на спусковой крючок независимо от колебаний оружия, удерживая тишь «ровную» мушку в районе прицеливания, без стремления выполнить выстрел в какой-то определенный момент.

Нередко, наведя оружие в цель, стрелок переключает свое внимание полностью на спуск курка, разделяя тем самым единый процесс прицеливания и спуска, упуская контроль за положением мушки. Это также ошибка. Сильная спешка приводит к преждевременному спуску без достаточной обработки выстрела или к дерганью за спусковой крючок.

Плохо, когда стрелок затягивает спуск курка, вынуждая себя задерживать дыхание на более продолжительное время, а также напрягать зрение при прицеливании, из-за чего он делает выстрел в менее благоприятных условиях — положение спортсмена к моменту выстрела становится напряженным, глаз устает и хуже различает положение мушки.

Можно рекомендовать стрелку выполнять спуск курка в несколько приемов. Для этого он, не успев обработать как следует выстрел и, почувствовав напряжение или поняв, что плохо стал различать положение мушки, прекращает нажим на спусковой крючок, не ослабляя его, и отдохнув, снова затаивает дыхание и продолжает нажим.

На тренировках нужно следить за тем, чтобы спортсмен после выстрела (спуска курка) отводил палец в переднее положение не позже чем через 1 сек. При дальнейшем совершенствовании стрелок может допустить и ряд других ошибок, связанных с выполнением более сложных упражнений, но, получив хорошую начальную подготовку, он будет делать этих ошибок меньше, и ему легче будет их исправить.

Литература

1. Корх А.Я. «Стрелковый спорт и методика преподавания» Учебник для институтов физической культуры 1986 г. гл. 5, стр. 53 – 63, гл. 6, стр. 63 – 66, гл. 7, стр. 66 – 65.
2. Издательство ДОСААФ «Пулевая стрельба». Правила соревнований 1986 гл. 2, стр. 50 – 67, гл. 3, стр. 68 – 94.
3. Корх А.Я. «Спортивная стрельба». Учебник для институтов физической культуры», 1987 г. Часть 2 стр. 25 – 78, Часть 3 стр. 134 – 154.
4. Кинль В.А. «Пулевая стрельба». Учебное пособие для студентов педагогических институтов 1989 г. гл. 7, стр. 88 – 112.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Политько Елена Валериевна

преподаватель кафедры водных видов спорта

Пилипко Ольга Александровна

зав. кафедрой водных видов спорта, к.пед.н., доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

Введение.

На сегодняшний день проблема оптимизации соревновательной деятельности стоит особенно остро. Однако как показал проведенный анализ литературных источников, вопросы, связанные с рационализацией выбора основных и дополнительных соревновательных дистанций в современном спортивном плавании, рассмотрены не достаточно полно [1, 2, 3].

Одним из перспективных направлений повышения результатов в современном плавании является разработка методики рационального подбора основных и дополнительных соревновательных дистанций на основе учёта индивидуальных возможностей спортсмена.

Цель работы – определить наиболее рациональные варианты сочетания соревновательных дистанций у высококвалифицированных спортсменов-пловцов на основе анализа показателей технико-тактических действий.

Работа выполнялась согласно Сводному плану НИР на 2006-2010 г.г.

Министерства Украины по вопросам семьи, молодёжи и спорта (номер государственной регистрации: 0106U011994) по теме 1.2.4. «Научно-методические основы использования информационных технологий при подготовке специалистов области физической культуры и спорта».

Методы.

В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников и протоколов соревнований по плаванию, видеосъёмка, хронометрирование, методы математической статистики.

Для анализа динамики технико-тактических действий спортсменов-пловцов при прохождении соревновательных дистанций была разработана специальная компьютерная программа «Хронометраж». Программа позволяет в интерактивном режиме более точно фиксировать время прохождения контрольных отрезков соревновательной дистанции, автоматически высчитывать скорость проплывания контрольных участков. С помощью данной программы фиксируется темп гребковых движений спортсмена при прохождении дистанции и автоматически высчитывается «шаг» цикла гребковых движений.

Результаты.

Особенности технико-тактических действий у квалифицированных спортсменов-пловцов определялись по среднему значению скорости, темпу и «шагу» цикла гребковых движений. С помощью методов статистической обработки информации, в том числе и корреляционного анализа, нами были рассчитаны коэффициенты подобия показателей технико-тактических действий пловцов, выступающих на различных соревновательных дистанциях.

Обсуждение.

Анализ динамики технико-тактических действий высококвалифицированных пловцов в ходе преодоления соревновательных дистанций различной длины в ряде спортивных способов плавания позволил выявить различную степень корреляционной взаимосвязи между показателями скорости, темпа и «шага» цикла гребковых движений. Благодаря разработанному коэффициенту подобия нами были обозначены дистанции в различных способах плавания, которые наиболее схожи по тактической схеме их прохождения, несмотря на различия в технической структуре выполняемых движений. Так, дистанция «100 метров баттерфляй» имеет наибольший показатель коэффициента подобия по технико-тактическим действиям с дистанцией «100 метров вольный стиль» (0,89), «100 метров кроль на спине» (0,84), «200 метров вольный стиль» (0,85), а также с дистанцией «200 метров кроль на спине» (0,82).

С дистанцией «200 метров баттерфляй» коэффициент подобия составляет 0,75, а с дистанцией «50 метров баттерфляй» всего 0,66.

Низкое значение коэффициента подобия у дистанции «100 метров баттерфляй» отмечены с дистанцией «50 метров брасс» (0,68), «50 метров кроль на спине» (0,68), а также «200 метров брасс» (0,63).

Ранее проведенный нами анализ протоколов соревнований показал, что среди наиболее распространенных комбинаций в различных способах плавания является сочетание вольного стиля и баттерфляя. На практике дельфинисты, как правило, выступают на дополнительных соревновательных дистанциях 100 и 200 метров вольным стилем, показывая при этом высокие результаты. Спортсмены, у которых основная дистанция 100 метров баттерфляй, не всегда успешно могут показать относительно высокие результаты на дистанции 200 метров в основном для себя способе плавания.

Экспериментальным путём обосновано, что для рационального выбора основных и дополнительных соревновательных дистанций величина коэффициента подобия между ними должна быть не ниже 0,7.

В ходе проведенной работы для каждого способа плавания были определены наиболее рациональные варианты сочетания соревновательных дистанций.

ВЫВОДЫ:

1. В спортивных способах плавания существуют дистанции различной длины схожие по динамике показателей технико-тактических действий спортсменов в процессе их преодоления.

2. Выбор оптимального сочетания основных и дополнительных соревновательных дистанций целесообразно проводить с учётом коэффициента подобия, величина которого должна быть не ниже 0,7.

3. Разработка индивидуальных модельных характеристик соревновательной деятельности на основе учёта технико-тактических действий спортсменов позволит оптимизировать процесс подготовки в современном плавании.

Литература

1. Абсалямов Т.М., Липский Е.В., Комоцкий В.М. Структура соревновательной деятельности пловцов-спринтеров как основа оптимизации тренировочного процесса / Проблемы моделирования соревновательной деятельности. – М.: Госкомспорт СССР, 1985. – С. 17– 26.
2. Кузовенков В.В., Макарычев В.А. Методы повышения результативности пловцов на дистанциях 50 и 100 м вольным стилем // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С.16 – 23.
3. Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С МЯЧОМ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Помещикова И.П., Манучарян С.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

В настоящее время Министерство образования и науки Украины обращает свое внимание на проблему получения детьми и молодежью с инвалидностью среднего и профессионального образования в специализированных учебных заведениях. Не менее важным следует считать внедрение интегрированного обучения детей с особыми образовательными нуждами, а также расширение границ учебно-реабилитационных центров [1].

Наблюдая за процессом физического воспитания в специальных учебных заведениях для учащихся-инвалидов с физическими нарушениями, мы обратили внимание на то, что в содержание занятий не включаются те упражнения и игры с мячом, которые по своей специфике влияют на функциональное состояние вестибулярного анализатора, что и послужило поводом наших исследований. Ведь устойчивость вестибулярного аппарата имеет большое значение не только для космонавтов, летчиков, моряков, но и для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, так как им в повседневной жизни требуется хорошая ориентировка в пространстве при различных положениях тела. Вестибулярный анализатор передает в центральную нервную систему информацию о положении тела в пространстве. Возникающие благодаря этому рефлексy способствуют сохранению равновесия тела. Устойчивость вестибулярного аппарата к сильному или длительному раздражению у разных людей различна. перевозбуждение вестибулярного аппарата ухудшает мышечную координацию, затрудняет формирование новых двигательных навыков, снижает чувство равновесия, изменяет работу внутренних органов: нарушаются сердечная деятельность и дыхание, возникают потоотделение, рвота [2].

Поэтому целью наших исследований стала разработка и внедрение в практику физического воспитания системы специально подобранных упражнений и игр с мячом, направленных на увеличения уровня вестибулярной устойчивости учащихся.

Задачи работы:

1. Анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Разработка практических рекомендаций для преподавателей физического воспитания специальных учебных заведений по внедрению в про-

цесс физического воспитания специальных упражнений и игр с мячом, направленных на повышение вестибулярной устойчивости.

Занятия по физическому воспитанию в учетно-экономическом техникуме для инвалидов г. Харькова проходят один раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 90 минут. Для увеличения уровня вестибулярной устойчивости на занятиях нами применялись различные упражнения, направленные на раздражение вестибулярного аппарата. Они входили в подготовительную, основную и заключительную части занятия.

В подготовительной части занятия применялись упражнения, направленные на развитие вестибулярного анализатора:

1. Беговые упражнения. Бег выполнялся в колонне по кругу с мячом в руках, по сигналу необходимо было подбросить мяч над собой, выполнить поворот на 180° или 360° , поймать мяч и продолжить бег. Использовались различные виды бега: обычный, спиной вперед, боком приставным шагом, боком скрестным шагом.

2. Общеразвивающие упражнения в движении, на месте. В данные комплексы включались упражнения с различными исходными положениями (стоя, вприседе, сидя, лежа), которые выполнялись с поворотами на 90° , 180° , 360° .

В упражнениях использовались мячи для большого тенниса, волейбольные, футбольные, баскетбольные, надувные мячи. Комплексы общеразвивающих упражнений (КОРУ) включали 10-12 упражнений, из них по 3 упражнения в движении и на месте, были направлены на раздражение вестибулярного анализатора. Они выполнялись вначале в медленном, а по мере освоения их учащимися в среднем темпе. Дозировка упражнений варьировалась с учетом их сложности и индивидуальных особенностей, занимающихся и составляла от 4-6 до 8-10 повторений. Если кто-то из учеников в связи с характером нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) не мог выполнить задание, для него подбирался более легкий вариант выполнения данного упражнения. Например, если он не мог удерживать мяч на одной руке, ему предлагалось держать мяч двумя руками; если он не мог выполнить ловлю мяча двумя руками, ему разрешалось ловить мяч одной рукой; если не было возможности перебрасывать мяч с руки на руку, то предлагалось подбрасывать и ловить мяч одной рукой. При выполнении упражнений в парах, в пары подбирались учащиеся одного пола, примерно одного роста, и с разной тяжестью и направленностью нарушения ОДА, что позволяло им помогать друг другу. Для выполнения КОРУ использовались такие расстановки: в шеренгу, в колонну, уступом, в кругу

3. Подвижные игры на внимание, в которые были введены упражнения, включающие повороты, вращения в различных исходных положениях.

Такие игры, как «Будь внимателен!», «Светофор!», «Следи за мной!», «Зеркало». Продолжительность подвижной игры составляла 3-5 минут.

В основную часть занятия входили:

1. Упражнения с передачами мяча разными способами. Способ передачи мяча оговаривался, или был произвольным. Передачи мяча чередовались с поворотами и вращениями на 90° , 180° , 360° и выполнялись индивидуально в стену; в парах (друг на против друга, рядом друг с другом с ударом об стену, в затылок друг другу с ударом об стену); в тройках (располагаясь треугольником, в линию); в кругу (по кругу, с игроком в центре круга и передачей через него, круг в круге лицом друг к другу). Использовались передачи на месте, в движении и в прыжках. В передачах на месте применялись различные исходные положения. Передачи в движении выполнялись по прямой, или со сменой мест. При использовании передач в прыжке добивались одновременно с небольшими поворотами продвижения вперед. Как и в подготовительной части применялись мячи разного вида, веса и объема.

2. Упражнения с метаниями мяча на точность. Использовались вертикальная, горизонтальная цели, движущаяся цель (обруч, мяч). Метание мяча чередовались с поворотами и вращениями на 180° , 360° , выполнялось метание мяча без зрительного контроля. В упражнениях использовались баскетбольные и малые мячи.

3. Упражнения с ведением мяча. Выполнялись упражнения, аналогичные беговым, которые применялись в подготовительной части занятия, но с добавлением ведения мяча. Кроме этого давалось челночное ведение, слаломное ведение мяча, ведение змейкой. Для ведения мяча использовались баскетбольные мячи.

В занятии использовалось 2-3 варианта одного упражнения. Упражнения вначале выполнялись в упрощенном виде, затем постепенно усложнялось. На продолжительность упражнений влиял темп выполнения, его сложность, амплитуда движения, интервал и характер отдыха между упражнениями. Продолжительность одного упражнения колебалась вначале эксперимента от 3-4 раз, и к концу некоторые упражнения выполнялись до 10 раз. Некоторые упражнения были на время, начиная от 30 с и постепенно доведя до 2 минут. Упражнения в метании выполнялись как на количество повторений (от 5 до 10), так и на количество попаданий (3-10 раз). При этом применялся как строго регламентированный, так и игровой метод.

4. Эстафеты и подвижные игры. В эстафетах и подвижных играх применялись заранее разученные в упражнениях передачи, метания, ведение мяча. На одном занятии использовались 1-2 игры с мячом, воздействующих на вестибулярный анализатор. Это игры типа «Охотники и утки», «Хвост дракона», «Бычок», «Ножной мяч», «Эстафета по кругу» и др. Игры моди-

фицировали под возможности учащихся, использовали различные их варианты, изменяли слегка правила, чтобы игры были доступны для данного контингента. Продолжительность подвижной игры от 5 до 10 минут.

В заключительной части занятия включалась спокойная ходьба с мячом в руках с закрытыми глазами; бег трусцой с ведением мяча. Кроме этого на развитие вестибулярного аппарата применялись упражнения с глубокими наклонами туловища вперед, опрокидыванием головы назад и наклоном вперед. Эти упражнения сочетались с акцентированным вдохом и выдохом, выполнялись медленно и плавно. Количество повторений 2-4 раза. На одном занятии использовалось 3-4 упражнения. В заключительной части занятия иногда применялись и подвижные игры на внимание, аналогичные тем, которые входили в подготовительную часть.

Учащиеся регулярно получали домашнее задания, которое включало в себя разучивание и повторение различных комплексов упражнений направленных на раздражение вестибулярного анализатора, в основном с маленькими мячами. Домашнее задание затем принималось на оценку, после чего учащиеся получал следующее.

Для самостоятельных занятий в техникуме предусмотрены дополнительные занятия, которые проходили 2 раза в неделю. Для самостоятельных занятий нами были подобраны из изучаемых на занятиях блоки упражнений. В основном эти упражнения с элементами спортивных игр направлены на повышение функций вестибулярной сенсорной системы. Так же учитывалась привлекательность этих упражнений для учащихся.

Кроме этого в техникуме нами были проведены соревнования по подвижным играм - „Слобжанские игры”, в программу которых были включены уже знакомые учащимся из занятий подвижные игры и эстафеты с мячом.

Экспериментальные занятия продолжались на протяжении двух семестров. После применения специально направленных упражнений и игр с мячом нами было отмечено улучшение вестибулярной устойчивости учащихся-инвалидов, а вследствие этого и пространственной ориентации у данного контингента.

Вывод: Для повышения вестибулярной устойчивости учащихся-инвалидов нами подобраны упражнения и игры с мячом, суть которых была направлена на раздражение вестибулярного анализатора. Они представляют собой упражнения с резким изменением направления движения, поворотами, вращениями, наклонами. Упражнения вначале давались без мяча, а затем с мячами различного объема и веса, в дальнейшем включались в подвижные игры. Применяемые упражнения и игры, по нашему мнению, очень привлекательны для учащихся и делают занятия для них интересными.

Литература:

1. Ніколаєнко С. Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації. //Фізичне виховання в школі. – 2006. – №5. – С. 2– 7.
2. Ткачук В. Г., Хапко В. Е. Анатомия и эволюция нервной системы: Кратный конспект лекций. – Т. 48. – К.: МАУП, 1999. – 56 с.

ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПОТОЧНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ ИГР В СФЕРЕ НЕПРОФИЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Русланов Д.В., к.м.н., доцент,

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Состояние проблемы

Во все времена спортивные игры всегда вызывали живой интерес со стороны населения. Особенно склонна к участию в соревновательно-игровой деятельности молодежь. Данное обстоятельство обусловило введение разнообразных спортивных игр в программы занятий по физическому воспитанию, начиная со школы, и фактически обязательную их практику во всех вузах всех уровней аккредитации.

Ранее [1] нами были сформулированы некоторые положения, имеющие непосредственное отношение к непрофильному физическому воспитанию молодежи. В частности, это следующие два тезиса.

Тезис 1. Степень физического развития *прямо не коррелирует* с состоянием здоровья. Иными словами, хорошее физическое развитие не является главным и непременным фактором здоровья. Поэтому при формировании программы здоровья достижение максимально возможного физического развития *не должно становиться самоцелью*.

Тезис 2. Разрушают здоровье, прежде всего, *психогенные факторы*, а точнее, неумение психологически приспособливаться и адекватно реагировать на быстро меняющиеся ситуации. В этих условиях физическое воспитание должно играть роль не столько фактора переключения внимания и «сброса» накопившейся агрессии в физическую активность, сколько *фактора обучения управления собой*.

В аспекте указанных тезисов изучение соревновательно-игровой деятельности представляет особый интерес.

Целью исследования явились теоретический анализ и разработка практических рекомендаций по организации поточной системы спортивных игр в сфере непрофильного физического образования.

Собственные исследования

В течение последних десяти лет в ходе образовательного процесса в непрофильных (имея в виду физкультурное образование) вузах нами пред-

принимались неоднократные попытки создания разных форм игровой деятельности. Фактически, эти исследования представляли растянутый во времени единый формирующий эксперимент. Достигнутые результаты позволили в итоге выстроить рабочую концепцию необходимого смысла соревновательно-игровой деятельности в сфере непрофильного физического образования. На основе обобщения опыта были сформулированы главные элементы образовательного процесса, связанные со спортивными играми.

Методика организации поточной системы спортивно-игровой деятельности сводится к нескольким этапам.

На первом этапе необходимо обучить занимающихся *азам техники* разных спортивных игр и *культуре поведения* на площадке, причем обе задачи должны быть *равнозначны* по своей значимости. Главная цель данного этапа – «заразить» интересом к игровой деятельности не вовлеченных в неё участников, с одной стороны, и сдерживать порывы эгоцентричных «игровиков», «тянущих одеяло» во время игры на себя, с другой.

На втором этапе происходит окончательный выбор интересных для группы в целом 1-2 спортивных игр; именно эти игры в дальнейшем становятся базовыми в программе каждого занятия. Главная задача преподавателя на этом этапе – всемерно сплотить группу, заставить каждого участника осознать жесткие рамки ограничения своей индивидуальной свободы и нахождения некоего группового компромисса, в котором каждый индивид смог бы найти и реализовать себя в качестве самодостаточной личности. Естественно, что индивидуальное совершенствование техники продолжается, но оно должно проводиться в рамках концепции главной задачи; это значит, преподаватель сознательно не разделяет группу на лидеров и отстающих.

На третьем этапе, который может длиться достаточно долго (в реальности – не менее года), занимающихся в большей степени интересует победа, причем любой ценой. Задача преподавателя на этом этапе сводится к решению спортивной и философской проблем. Спортивная тема – это оттачивание техники, привитие навыков целостного видения тактики и стратегии игры, наконец, культуре поведения с соперниками. При всей важности спортивного аспекта гораздо более значим философский вопрос. Речь идет о глубокой, сущностной трансформации мировоззрения личности, в результате которой происходит незаметное изменение цели игры: отныне её смысл сводится к философскому пониманию игры, как элемента жизни, где нет побежденной и проигравшей стороны, а есть только радость жизни как таковой. К сожалению, как показывает практика, такой подход обычно достаточно редко присутствует в реальном образовательном процессе.

Как только участники усваивают истинную, философскую природу спортивных игр – начинается четвертый этап, в котором смысл игры заклю-

чается не в победе, а в дружеском взаимодействии всех участников, включая соперников. Фактически, команды-соперники образует единую сплоченную группу единомышленников, увлеченных возможностью «подвигаться» и полноценно ощутить телесное наслаждение от движения. Достигая этого уровня, участники переживают непередаваемый энтузиазм радостного общения друг с другом на каждой игре. При этом победные моменты вызывают искренний восторг на площадке, независимо от соперничества, а нередко случающиеся досадные оплошности (все-таки не профессионалы!) сопровождаются необходимыми ободряющими улыбками и добрым смехом. Роль преподавателя на данном этапе нередко сводится к образу Учителя, наставившего своих подопечных на путь радости, и творческого созидания.

Так, студенты творческих специализаций (художники, скульпторы), прошедшие все четыре этапа обучения, в итоге начали заниматься полностью самостоятельно, причем минимум вдвое большем объеме, чем требовалось по программе обучения. В этой группе кардинальным образом произошла смена межличностных отношений в благожелательную сторону, одновременно повысился уровень творческих достижений. Таким образом, произошло то, что описывается понятием «гармонизация личности».

Практические рекомендации

На переломе двух эпох, в условиях изменения мировоззрения личности, совершенно очевидна необходимость внедрения новых подходов к организации физического воспитания молодежи. В сфере непрофильного образования актуально рекомендовать поточную организацию спортивно-игровой деятельности, в частности по рассмотренной выше технологии и методологии.

Практическая значимость

Полученные успешные результаты заставляют считать дальнейшие исследования в данном направлении перспективными.

Список литературы

1. Русланов Д.В. Современные психофизические технологии сохранения здоровья. В кн.: Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях. Сб. статей/І междунар. научн. конф., 25 ноября 2008 г., Белгород-Красноярск-Харьков, 2008, с.87-90.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ У ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОТЯГОЩЕНИЙ

Седашов О.А., ст. преподаватель

Белгородский университет потребительской кооперации

Воспитание физических качеств – часть единого процесса тренировки. Обучение и тренировку следует рассматривать, как многолетний специально организованный педагогический процесс. Между ними нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а тренируя – обучаем.

Сила человека определяется как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Футболист всегда имеет дело с собственным весом и весом мяча. В связи с этим он использует свою силу в основном для преодоления инерции собственного тела и мяча. Начало движения, ускорение, остановка, изменение направления движения, прыжок, удар по мячу – вот те действия, в которых проявляется сила футболиста. Как видно, во всех случаях она носит динамический характер. Таким образом, характер игровой деятельности определяет уровень развития и специфику проявления силы в игре. Многочисленные исследования показывают, что чем меньше величина преодолеваемого сопротивления и чем больше скорость мышечного сокращения, тем меньшее значение имеет величина максимальной силы.

Футболисту нужен определенный уровень силы, которую он сможет реализовать в наиболее короткий отрезок времени, т.е. «динамическая сила».

Известно, что уровень силы можно повысить за счет двух факторов: увеличения мышечного поперечника и улучшения нервно-мышечной регуляции.

Чем дифференцированнее футболист осуществляет межмышечную и внутримышечную координацию, тем лучше он владеет своим телом и мячом.

В практике футбола обычно воспитание силы при отягощении (нагрузке) 40–50% от максимального веса ведется не более 1,5–2 месяцев, что, практически не увеличивая силы, приводит к ухудшению межмышечной координации. При такой тренировке непременно произойдет увеличение абсолютной силы, но неизбежны и некоторые негативные явления. Во-первых, увеличится собственный вес футболиста, что нежелательно. Во-вторых, ухудшится внутримышечная и межмышечная координация. Это связано с тем, что в процессе упражнений с тяжестями возможны морфологические изменения в самой мышце. Испытывая постоянное мощное внешнее воздействие, мышечные волокна противодействуют этому воз-

действию. В связи с этим, с одной стороны, происходит «спайка» волокон в группы, а с другой – под действием продолжительной тренировки отдельные волокна стремятся при любом внешнем раздражении реагировать совместно. Таким образом, теряется так необходимая футболисту способность к тонкой дифференциации ответных действий.

Полученный прирост силы может не сказаться положительно на скорости выполнения специфических действий. Выбирая средство силовой подготовки, необходимо совершенно четко представлять себе, каковы специфика и условия проявления силы в том движении, ради которого развивается сила. Действительно, футболисты, приседая со штангой или партнером, вырывая штангу, отжимая ее ногами, выполняют движения, которые, при большом внешнем сопротивлении и по темпу, и по структуре отличаются от соревновательных.

Высокий уровень относительной силы будет эффективным при быстрых движениях только тогда, когда человек способен проявить ее в минимальный промежуток времени. В практике футбола это особенно ярко проявляется при ударах по мячу. Нередки случаи, когда футболисты с рельефной мускулатурой ног бьют по мячу намного слабее, чем игроки с менее выраженной мускулатурой. По-видимому, это происходит в большей степени из-за нарушения межмышечной координации. При ударе по мячу мышцы задней поверхности бедра (мышцы-антагонисты) должны включаться в последний момент перед соприкосновением стопы с мячом, чтобы не мешать мышцам передней поверхности бедра «разогнать» стопу до максимальной скорости. Однако напряжение обеих групп мышц при медленной работе с большими весами отрицательно сказывается и на таком взрывном действии, как удар по мячу. То есть еще раз подтверждается необходимость структурного сходства движения при развитии силы в той или иной специализации.

Таким образом, чтобы достигнуть у футболистов органического сочетания силы и быстроты и при этом не ухудшить координационных возможностей и не снизить выносливости, необходимо использовать такие средства и методы тренировки, которые бы соответствовали требованиям двигательной деятельности в футболе. 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.

В процессе игровой деятельности футболиста часто требуется, чтобы сила проявлялась в короткий промежуток времени. Именно разнообразные прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега и с места, классический тройной прыжок, прыжки в высоту и особенно прыжки в глубину, когда человек спрыгивает с высоты в 70–110 см и мгновенно выполняет какое-то последующее действие) являются наиболее эффективным средством увеличения специальной «взрывной» силы у футболистов.

В процессе тренировки важно обращать внимание на то, чтобы спортсмен как можно быстрее выполнял соприкосновение с опорой. Это нужно для того, чтобы улучшилась внутримышечная координация и мышцы с тем же поперечником стали сильнее.

Однако, применяя в тренировке прыжки в глубину, нельзя забывать, что высота спрыгивания должна постепенно увеличиваться, но не превышать 110 см, иначе фаза амортизации значительно возрастет, что отрицательно повлияет на максимальную величину усилия. Исследования показывают, что динамическая силовая тренировка с упражнениями уступающе-преодолевающего характера более благоприятно влияет на прирост динамической, чем статической, силы. Ведь в этом случае, как правило, применяется такой режим работы мышц, который аналогичен структуре соревновательных. При этом повышается не только силовой потенциал, но и обеспечиваются специальные морфологические и биохимические адаптации, специфичные для игры в футбол.

Упражнения для воспитания силы мышц ног

1. Прыжки с места в длину (одинарный, двойной, тройной).
2. Прыжки с разбега в длину и высоту.
3. Тройной прыжок с разбега.
4. Многоскоки на левой и правой ноге.
5. Спрыгивание с высоты 70–100 см и рывок, прыжок в длину, прыжок в высоту.
6. Прыжок через барьер высотой 70–100 см и рывок, прыжок в длину, напрыгивание на гимнастический стол.
7. Прыжки на двух ногах через барьеры высотой 70–80 см, отстоящие один от другого на 100–150 см, с последующим напрыгиванием на гимнастический стол.
8. Прыжок через барьер высотой 70–100 см с последующим прыжком в длину и ударом головой в падении по мячу, подвешенному над матами.
9. Выпрыгивание вверх с ударом по мячу, подвешенному на высоте 200–220 см над матами.

10. Прыжки на двух ногах, а также на левой и на правой ноге с подтягиванием коленей к груди.

11. Бег с наступанием одной ногой на гимнастические скамейки. При беге одна нога попадает на скамейку, другая между ними (хромающий бег). В следующей попытке сменить ногу. Всего 4–5 скамеек.

Необходимо учесть, что число прыжков с места и многоскоки, особенно на первых порах, не должно превышать 5–6. При большем числе прыжков фаза амортизации будет увеличиваться, а следовательно, уменьшится «взрывная» сила, т.е. работа изменится в сторону совершенствования силового выносливости.

На начальных этапах тренировки в прыжках в глубину необходимо приземляться на две ноги, так как нагрузка настолько велика, что может привести к травмам голеностопного и коленного суставов. Однако во всех случаях основное внимание уделяется уменьшению фазы амортизации, для чего футболистам предлагают как можно быстрее после приземления сделать рывок или прыжок. Иногда для воспитания силы следует отводить не часть тренировки, а целое занятие, в котором выполняется 40–50 прыжковых упражнений. Для этого выбирают 7–8 видов прыжков, которые выполняются сериями (по 2–3 серии). Например, группа из 15–17 человек выполняет попытку. Время выполнения попытки всей группой составляет 1–1,5 мин., т.е. первый участник получает необходимое время для отдыха перед второй попыткой. Таким образом выполняется, скажем, дважды спрыгивание – напрыгивание, после чего группа переходит к следующему упражнению. Выполнив все 7–8 упражнений, группа заканчивает серию из 14–16 прыжков и получает 10–15 мин. на активный отдых между сериями, после чего повторяет серию вновь. Такое занятие длится до двух часов, так как время отдыха занимает значительную долю занятия. Однако повторный метод развития силы необходим для того, чтобы следующая попытка выполнялась в полную силу.

Кроме прыжковых, в тренировке футболистов применяются и упражнения с отягощениями для развития силы основных мышечных групп. Однако в работе с квалифицированными футболистами, имеющими определенный уровень развития физических качеств, в том числе и силы, нельзя систематически использовать упражнения из классических движений штангистов. Величина отягощения здесь должна быть такой, чтобы она не нарушала необходимую взаимосвязь в работе специфических мышц и мышечных групп и позволяла сохранять специфическую структуру движения. Перспективно использование отягощений в виде поясов или жилетов, вес которых составляет 3–5 кг. При этом целесообразно применять методы вариативного и сопряженного воздействия.

Суть вариативного метода состоит в оптимальном количественном чередовании упражнений с отягощением и без него. Например, те же 7–8 прыжковых упражнений, о которых говорилось ранее, должны выполняться следующим образом:

первая серия – 14–16 прыжков без отягощения;

вторая серия – 14–16 прыжков с отягощением (пояса или жилеты весом 3–4 кг), при этом сохраняются все требования к выполнению (сохранение координационной структуры упражнения, быстрота при отталкивании от пола);

третья серия – 14–16 прыжков без отягощения.

Суть сопряженного метода заключается в том, что развитие физических качеств тесно взаимосвязана с совершенствованием техники выполнения упражнений. В футболе этот метод можно использовать в процессе совершенствования техники, тактики и в игровых упражнениях. При выполнении технико-тактических действий используются отягощения в виде поясов или жилетов весом 3–5% от веса футболиста. Естественно, что при этом не обязательно проводить всю тренировку с применением отягощений. Можно использовать рюкзаки с песком. Они не препятствуют естественной форме движений, и позволяют выполнять упражнения всей группе одновременно.

Упражнения с отягощением до 20% от максимального веса

1. Поднимание и опускание на носках на опоре высотой 6–8 см.
2. Прыжковый бег.
3. Выпрыгивание с ноги на ногу на месте.
4. Выпрыгивание вверх, поочередно отталкиваясь от гимнастической скамейки правой и левой ногой.
5. Из исходного положения «выпад» прыжком сменить ноги.
6. Ускорение 10–15 м.
7. Прыжки с продвижением типа «лезгинка».
8. Прыжки вперед на двух ногах типа «кенгуру».
9. Выпрыгивание из полуприседа с гирей или мешком в руках.
10. Спрыгивание с гимнастической скамейки и толчком двух ног доставание высоко подвешенного мяча.

Литература

1. Довбчук С.В. Играйте в футбол. Учеб. пособие. – МГИУ, 2007.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ-СТАЙЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Семенов Андрей Иванович – преподаватель

Котляров Александр Николаевич – преподаватель

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Специальная выносливость - это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях нагрузок, обусловленных требованиями эффективной соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

В.Н.Платонов [6] предложил отличать специальную тренировочную выносливость, выражающуюся в показателях суммарного объёма и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от специальной соревновательной выносливости, которая оценивается по работоспособности и эффективности действий, особенностей психических проявлений в условиях соревнований.

В тренировках, направленных на воспитание специальной выносливости, применяются интервальный, повторный, переменный, соревновательный методы.

Интервальный метод - тренировки, направленные на воспитание выносливости, характеризуются повышенной интенсивностью, что придаёт тренировке анаэробную направленность. Это достигается постепенным сокращением пауз отдыха при постоянной или несколько повышающейся скорости или путём увеличения скорости при сохранении продолжительности пауз отдыха.

Интервальная тренировка имеет несколько вариантов, отличающихся по характеру и степени физиологического воздействия на организм.

1. Тренировка на коротких отрезках, с короткими паузами отдыха (аэробное воздействие).

2. Тренировка на длинных отрезках (аэробно-анаэробное воздействие).

3. Серии интервальных тренировок; каждая из серий включает 4-6 повторений коротких отрезков, при этом паузы отдыха между сериями продолжительнее пауз отдыха между отрезками (анаэробное воздействие).

4. Тренировка на более длинных отрезках, с большой интенсивностью и увеличенными паузами отдыха между сериями (анаэробное, гликолитическое воздействие).

5. Тренировка на коротких отрезках, преодолеваемых с максимальной скоростью, при относительно длительных паузах (анаэробное, лактатное воз-

действие) [1].

В конце подготовительного и в соревновательном периодах пловцам-стайерам можно применять такие варианты серий:

12-20x100 м, отдых 30-60 сек, или старт каждые 4 мин, интенсивность 85-90%.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям:

2-4 серии 2-4x100 м, отдых между отрезками 10-30-сек, между сериями 10-30сек, между сериями 2-4 мин, интенсивность 85-90%; 4-8x100 м, отдых 30-60 сек, интенсивность 85-90%; 4-8x200 м, старт каждые 4 мин, интенсивность 90-95%. (3; 5).

Тренировка спортсмена, тренирующегося на дистанции в 400 м, выглядит так:

16-24x25 м с интервалом от 30 до 10 сек, 8-12x50 м с интервалом от 45 до 15 сек,

4-6x100 м с интервалом от 60 до 20 сек,

2-3x200 м с интервалом от 90 до 30 сек.

Повторный метод тренировки (темповый метод) состоит в применении повторных проплывов отрезков 50, 100, 200 и 400 м с интенсивностью от 90-100%. Паузы отдыха между проплывами должны обеспечивать хорошее восстановление. У тренированных пловцов они составляют от 1 до 8 мин.

Этот метод позволяет спортсмену в течение одной тренировки выполнить большой суммарный объём работы с предельной или околопредельной скоростью.

Повторно можно проплывать различные отрезки и дистанции (включая и основную).

Упражнения со стандартными нагрузками делят на две группы:

а) повторное проплывание отрезков и дистанций с заданной равномерной скоростью;

б) повторное проплывание отрезков и дистанций с ускорением или замедлением;

Упражнения второй группы не только развивают скоростную выносливость, но и приспособляют пловца-стайера к новому, более высокому темпу движений.

Упражнения с вариативной нагрузкой также делят на две группы:

а) проплывание отрезков и дистанций, при котором в каждом последующем повторении скорость отличается от той, которая была отмечена на предыдущем отрезке дистанции (в целом с тенденцией на ускорение или замедление).

Например: 4x400 м (со скоростью в 75, 80 и 90% от максимальной) или 4x400 м (со скоростью в 90, 85,80 и 75% от максимальной);

б) проплывание отрезков и дистанций, во время которых скорость изменяется волнообразно. Например: 6x50 м (за 35, 34, 33, 36 сек. и т.д.).

Переменный метод тренировки предусматривает в любом упражнении чередование нагрузок с различной интенсивностью или интенсивную нагрузку с активным отдыхом.

Например, 800 м в тренировочном темпе можно проплыть следующим образом:

(50 м в 3/4 силы + 150 м в 1/2 силы)х4 или (50 м в 3/4 силы + 150 м свободно)х4.

Переменный метод развития скоростной (специальной) выносливости должен поэтому стать одним из основных в подготовке пловцов на длинные дистанции. Пловцам этой категории выгодно бывает преодолевать с соревновательной скоростью не всю основную дистанцию, а лишь отдельные ее отрезки - длиной в 50, 100, 200, 400 и более метров. Такой приём, с одной стороны, позволяет "с ходу" осваивать необходимый на более длинной дистанции темп плавания, с другой - несколько сохранить силы спортсмена.

Переменная тренировка может быть использована и для освоения определённой скорости плавания на различных отрезках дистанции. Для этого необходимо, кроме количества и длины, преодолеваемых с повышенной интенсивностью отрезков, установить и скорость их проплывания.

Например, выполнить упражнение - 8x50 м за 33 сек, т.е. каждые 50 м спортсмен может следующим образом:

50 м интенсивно (за 33 сек), 25 м свободно (по самочувствию), 50 м интенсивно (за 33 сек), 50 м свободно и т.д.

Дальнейшее усложнение переменной тренировки достигается за счёт того, что отрезок активного отдыха планируют меньшим или, в крайнем случае, равным отрезку, на котором спортсмен развивает скорость.

Например: 800 м (150 м в 1/2 силы + 50 м свободно) х4 или (200 м в 3/4 силы + 200 м свободно) х2, 400 м (100 м в 3/4 силы + 200 м свободно) х2, или (50 м в 3/4 силы + 50 м свободно) х4 и т.д. Наконец, самым сложным вариантом переменной тренировки является выполнение спортсменом упражнений, включающих чередование нагрузок различной интенсивности.

Например: 1500 м (500 м в 1/2 силы + 500 м в 3/4 силы + 500 м в 1/2 силы),

800 м (200 м 3/4 силы + 200 м в 1/2 силы) х 2, 400 м (50 м в 3/4 силы и 150 м в 1/2 силы) х 2, 200 м (25 м в. полную силу + 25 м в 1/2 силы) х 4 и т.д.

Соревновательный метод - это прохождение основной или основных дистанций в полную силу в соревнованиях или в условиях, близким к соревновательным (в группе, со спаринг-партнёром, под команду). Он применяется главным образом в соревновательном периоде тренировки [1; 2].

Кроме перечисленных выше методов тренировки, в практике часто применяются варианты, представляющие собой различные комбинации методов. Например, повторно-интервальный, повторно-переменный и др. И это не случайно. Решая сложные задачи спортивного совершенствования своих учеников, каждый тренер использует целую систему методов и средств, состоящих подчас из довольно сложных комбинаций [1].

Специальная выносливость в плавании является сложным многокомпонентным качеством.

В процессе развития специальной выносливости у пловцов-стайеров применяются множество методов тренировки, но главными из них являются дистанционный и интервальный, так как с помощью этих методов совершенствуются аэробные возможности пловца, уровень развития которых и определяет результат стайера.

При развитии специальной выносливости нужно так подбирать тренировочные упражнения и методику их применения, чтобы, с одной стороны, обеспечить реакции со стороны функциональных систем организма, которые приведут к приросту выносливости, а с другой позволят выполнить большой суммарный объем тренировочной работы [4; 7; 8; 9].

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник для институтов физической культуры. М.; ФиС. 1979. - 320 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры . М.; ФиС, 1984. -288с.
3. Парфенов В.А. Спортивное плавание. Учебно-методическое пособие для преподавателей и тренеров. Киев, «Здоров'я», 1965.— 54 с
4. Платонов В.Н. Специальная физическая подготовка пловцов высших разрядов. Киев, «Здоров'я», 1974. -140 с.
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Киев, «Рад.шк.», 1983.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС, 1986. – 286 с.
7. Фирсов З.П. Плавание: Сб.ст. Выпуск 1-й. М.; ФиС, 1979. – 70 с.
8. Фирсов З.П. Плавание. Ежегодник. М.; ФиС, 1984. - 96 с.
9. Фирсов З.П. Плавание: Ежегодник. М.; ФиС, 1986.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ШКОЛЬНИКОВ

Сергеев А. И., засл. учитель Украины
ООШ №8, г. Чугуев

Как известно, неправильно организованный труд учащихся может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Четкое выполнение в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет учащимся выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Помимо разумного распорядка дня выделим гигиену умственного труда, правильное питание, сон, оптимальную двигательную активность, избавление от вредных привычек.

Можно выделить три вида умственной деятельности. К первому относится легкая умственная работа: чтение художественной литературы, разговор с интересным собеседником. Такая деятельность может продолжаться длительное время без появления утомления, так как при ее выполнении психофизиологические механизмы функционируют с невысокой степенью напряжения.

Второй вид умственной деятельности можно назвать «оперативным мышлением», так как он характерен для труда операторов, диспетчеров. У студентов это повторение пройденного материала, решение математических задач по известному алгоритму, перевод иностранного текста на русский язык. В данном случае психофизиологические механизмы мозга работают с большим напряжением. Эффективно подобная деятельность может продолжаться 1,5-2 ч.

К третьему виду относится работа, отличающаяся наиболее высокой интенсивностью. Это усвоение новой информации, создание новых представлений на базе старых.

Знание приведенной классификации должно помочь учащимся правильно организовать свой учебный труд. Специалисты по гигиене умственного труда считают, что при оперативном мышлении целесообразно делать перерывы через 1,5-2 ч., а при третьем виде умственной деятельности – через 40-50 мин. Немалое влияние на продуктивность умственного труда оказывают физические факторы внешней среды. Установлено, что оптимальная температура воздуха должна быть 18-22°, а относительная влажность-50-70%.

Спортивная практика даёт нам немало примеров того, насколько высока эффективность обучения и тренировки там, где к огромному опыту тренера добавляется воля и разум самого спортсмена.

Сфера человеческой деятельности в основном состоит из двух форм – умственной и двигательной деятельности. Другие же формы деятельности в общей сфере человеческой деятельности занимают небольшую часть.

Двигательная деятельность в общей системе жизнедеятельности че-

ловека не только является подавляющей по объему и времени, но и имеет решающее значение для организма. Практически все формы деятельности человека совершаются с участием двигательной деятельности, а двигательная деятельность сопровождается активизацией умственной деятельности.

Каждая из учебных программ общеобразовательной школы решает задачи обучения, воспитания и развития. Наша программа по физической культуре решает ещё и оздоровительные задачи, а здоровье, как известно, является самой большой ценностью каждого человека.

«Здоровье народа – богатство страны». Этот лозунг мы читали и слышали много раз, но наша страна «беднеет» с каждым годом, об этом говорит статистика. Этот показатель у детей школьного возраста за последнее время, к нашему большому сожалению, продолжает снижаться. Причин здесь много. Это и экологическая ситуация, это и правильность, и сбалансированность питания, и наследственность, и наш образ жизни, и, конечно же, перегруженные школьные программы, которые зачастую сделаны без учёта некоторых особенностей ребёнка, а он, как известно, делает то, что ему нравится и до тех пор, пока это у него получается. Об этом пока говорят, но придет время, и мы об этом будем кричать.

Единственным, на мой взгляд, противовесом является здоровый образ жизни, который не мыслим без систематических занятий физической культурой и спортом. И какую профессию ни выберет себе наш выпускник, реализация её будет зависеть от уровня его здоровья, работоспособности и активности. От этого во многом будет зависеть его благополучие и достаток. И чем больше таких людей у нас будет в государстве, тем выше будет его рейтинг в мировом сообществе.

Для решения выше упомянутой проблемы необходимо создать несколько предпосылок. Первое – иметь определённый стимул, второе – укрепить связь урочной и внеурочной форм работы и, в-третьих, – формировать умения и навыки здорового образа жизни, активного проведения досуга и отдыха, формировать необходимые теоретические знания в области физической культуры, гигиены, закаливания организма, научить школьника относиться к своему здоровью, как к важнейшему компоненту общечеловеческой культуры и как к наивысшей социальной ценности личности, повысить его морально-волевые качества.

Я предлагаю создать школьную спортивную классификацию. Её можно создать как дополнение к спортивной классификации или как приложение к школьной программе. В эту классификацию должны войти упражнения для развития основных двигательных качеств, хотя приоритет будет отдан развитию силы, потому что она является фундаментом для развития большинства двигательных качеств. Набор предлагаемых упражнений позволит

большинству учащихся выбрать любое упражнение по желанию, получать удовлетворение от выполненной работы, выполнить разрядные требования, получить стимул – разряд и продолжить совершенствовать себя, повышая уровень функциональных возможностей организма. Эти упражнения должны стать первым шагом, который позволит осилить азы того или иного вида спорта, чтобы в перспективе можно было перейти к овладению вида в целом. Они помогут определить предрасположенность школьника к занятиям конкретным видом.

Выполнить же спортивные разряды по видам спорта в условиях школы не всегда удастся из-за отсутствия должного времени на подготовку и из-за отсутствия материально-технической базы и инвентаря большинства школ.

Предлагаемые упражнения не требуют специально оборудованных помещений и площадок. Их можно выполнять дома и во дворах, где есть простейшее нестандартное оборудование, на школьных площадках, что при хорошей организации этого процесса будет способствовать частичному решению проблем проведения подвижных перемен. Этим мы укрепляем связь урочной и внеурочной форм работы. Поможем учащимся более качественно выполнять домашнее задание, а следовательно, и лучше их контролировать, отвлечь от влияния улицы и направим энергию для решения проблемы проведения досуга и активного отдыха.

Говоря о стимулировании, я предлагаю 2 раза в год (в начале и в конце учебного года) проводить массовые общешкольные квалификационные соревнования, на которых всем, выполнившим разрядные требования, вручать удостоверения «Школьник-спортсмен» сразу после выполнения ими требований. Удостоверение должно быть простым и красочным, привлекательным для ребенка. На обратной стороне которого, должны быть указаны фамилия, имя и отчество учащегося, его возраст, вид упражнения и разряд. В начале учебного года соревнования покажут итог самостоятельной работы за летний период, в конце года – за период учебного года, что позволит сделать этот процесс круглогодичным.

Предлагаемая таблица представляет не окончательный вариант. Сюда можно внести элементы из различных видов спорта, (футбол – жонглирование мячом, удары на дальность и точность и т. д.). Этот список можно продолжить до бесконечности, но самое главное, мы сможем каждому школьнику найти занятие по душе. Тем более что, выдавая ребенку удостоверение, мы даем ему шанс попробовать себя не только в отдельных испытаниях (хотя это тоже победа над собой и уверенность в своих силах). И этот фундамент мы должны заложить в школе во имя процветания и благополучия последующих поколений.

ПП	Упражнения	I	II	Юношеские разряды					
				16-18 лет		13-15 лет		10-12 лет	
				I	II	I	II	I	II
1	Подтягивание из виса (юноши)	30	26	22	17	17	13	13	10
2	Подтягивание из виса лежа (девушки)	40	37	33	30	28	23	25	20
3	Подъем силой на перекладине в упор (юноши)	25	20	15	10	10	7	7	5
4	Подъем переворотом (юноши)	25	20	15	10	10	7	7	5
5	Поднос ног к перекладине								
6	Поднимание ног до прямого угла из виса на гимнастической стенке								
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши)	30	25	20	15	12	8	8	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	40	37	33	29	28	24	23	20
9	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (юноши)	80	70	65	60				
	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (девушки)	90	85	80	75				
10	Прыжки со скакалкой за 25 сек. (юноши)					65	55		
	Прыжки со скакалкой за 25 сек (девушки)					70	65		
11	Прыжки со скакалкой за 20 сек. (юноши)							55	50
	Прыжки со скакалкой за 20 сек. (девушки)							60	55
12	Приседания на одной ноге (сумма) (юноши)	40	34	30	26	26	24	20	16
	Приседания на одной ноге (сумма) (девушки)	30	62	22	18	18	16	16	12
13	Прыжок в длину с места, см (юноши)	285	275	260	250	245	235	205	195
	Прыжок в длину с места, см (девушки)	235	225	215	210	205	200	185	175

Поэтому всех, кому не безразлично будущее наших детей, я всех призываю к открытому диалогу. Хотелось бы услышать ваши отзывы и предложения. «Под лежачий камень вода не течет». Кто же еще как не мы, профессионалы, должны спорить, обсуждать, находить решения, идти на компромиссы ради главной цели нашей жизни – видеть детей здоровыми. За нас никто не будет решать наши проблемы, Я призываю вас объединить усилия и опыт для решения этой проблемы, которая уже не терпит отлагательства. Мы должны заставить школьников двигаться не хаотично, а в нужном направлении, которое принесет им пользу.

В дальнейшем мы приглашаем к сотрудничеству по данному вопросу специалистов по физическому воспитанию, учителей школ и родителей учащихся. Будем благодарны за поправки и предложения, которые позволяют усовершенствовать систему и классификацию школьной программы.

МЕТОДИКА ОТБОРА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Сычев Б.В., кандидат педагогических наук, доцент

Курилко Н.Ф., доцент

Харьковский национальный автомобильно – дорожный университет

Отбор – это система организационно – методических мероприятий комплексного характера, включающая педагогические, социологические, психологические и медико – биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков и юношей для занятий спортом [1]. Спортивный отбор – процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта [7].

Научное направление, связанное с изучением вопросов теории и практики спортивного отбора, стало разрабатываться относительно недавно – в начале 60–х годов. За этот период сформулированы некоторые исходные понятия теории спортивного отбора, терминологически оформились представления о его разновидностях и этапах, разработаны конкретные пути методологии спортивного отбора в различных видах спорта. В настоящее время еще не полностью отработаны научные основы отбора для занятий спортом, хотя идет широкий поиск в этом направлении. Поиск талантов в спорте – сложный процесс, как и в любой деятельности. Установлено, что из 100 детей можно выбрать только одного наиболее быстрого, сильного или выносливого. Найти талантливого спортсмена также трудно, как найти великого поэта, ученого, артиста.

Спортивный талант требует внимания и заботы. Талант имеет две стороны: врожденную и приобретенную. Талант – высший уровень способностей человека. Талантливых людей на земле около 6 %, а в спорте значительно меньше. У талантливого спортсмена одни качества развиты лучше других. Мастера спорта международного класса от мастеров спорта отличаются тем, что они на 50% превосходят последних по отдельным показателям, из чего можно сделать вывод: отбор должен быть широким и специфичным для своего вида спорта. Воспитание таланта связано с целым комплексом трудностей. Таланты менее приспособлены для монотонной работы. В институтах физической культуры все программы ориентированы на среднеч-

ков, что уже не соответствует современным требованиям. В Болгарии в тяжелой атлетике в Пловдиве при отборе 16 чел. – 14 стали рекордсменами на самом высоком уровне. В группе обязательно должны быть таланты, иначе не будет роста. Спортсмены с хорошими способностями тянутся за талантами и превосходят сами себя. Главная задача тренера – отобрать группу и заняться поисками для группы талантливых спортсменов. В ДЮСШ из 100 принятых заканчивают ее 9 – 10%.

Бриль М.С. [2] отмечает, что из ДЮСШ чаще всего отсеиваются (75 – 76%) – ребята с лучшими способностями, так как у некоторых тренеров занятия неинтересные, поэтому дети от них уходят. На первом этапе при отборе надо дать ребенку адаптироваться. При отборе нужно учитывать уровень притязания – т.е. некоторым спортсменам безразлично достижение высоких результатов. Уровень притязания – врожденное качество. Спортсмены, у которых уровень притязания и самооценки высокие, представляют ценность для тренера. Автор считает, что на эффективность отбора влияют следующие факторы:

- комплексность подхода к отбираемому контингенту;
- необходимость использования модельных характеристик при разработке критериев отбора;
- детальное изучение закономерностей формирования двигательной функции детей;
- диагностировать не навыки и умения, а задатки;
- особая значимость морфологических и психофизиологических характеристик;
- необходимость оценки биологического возраста;
- учет уровня и направленности интересов и мотивация спортсменов;
- оценка генетических факторов.

Чаще всего проводят отбор эмпирически на основе своей работы и полагаются на собственный опыт и интуицию, что приводит к серьезным издержкам. Ошибки, допущенные при отборе, могут выявиться несколько лет спустя и свести на нет всю работу тренера. Известные специалисты хоккея Букатин А.Ю. и Колузганов В.М. [3] при оценке перспективности хоккеистов отмечают необходимость учета их биологического возраста. Среди ребят, обладающих одинаковым уровнем физической и технико-тактической подготовленности, более перспективными будут спортсмены, имеющие меньший биологический возраст. Часто хорошие показатели в игровой деятельности в детские и юношеские годы могут быть следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания.

Заслуженный тренер СССР по хоккею Тарасов А.В. [8,9] считал, что

отбор нужно делать только на льду. По мнению автора при отборе – главное это характер ребенка; пусть паренек будет отчаянным, смелым, драчливым, с горячим желанием играть в хоккей. В такое больше верится, что он будет сильным хоккеистом. Конечно, учитывая при этом и физические данные, и двигательные навыки ребят. В хоккее очень важно при отборе обращать внимание на строение стопы. Стопа должна быть низкая, а подвижность голеностопного сустава невысокая. А.В. Тарасов отмечал, что его коллега А.И. Игумнов, воспитавший одно из лучших звеньев советского хоккея (Старшинов В., Майоров Б., Майоров Е.) был единственным, получившим аналогичное почетное звание за работу с детьми, при отборе на первое место ставил тактическую подготовку (неординарное мышление игрока). Его не интересовали ни рост, ни умение мальчишек кататься на коньках - он обращал внимание на того, кто пытался, пусть только пытался сыграть нестандартно. Непредсказуемость действий – вот что, наверное, отличает талант в игровых видах спорта.

Многолетний опыт работы Козловкого В.И. [6] с футболистами 8-10 летнего возраста позволил сформулировать следующие основные положения поэтапного отбора в ДЮСШ:

I этап – организационный (медосмотр, показ техники, педнаблюдение);

II этап – контрольные испытания по физподготовке и технике.

При отборе юных футболистов на этапе начальной подготовки М.А. Годик, А.Н. Чукатели и др. [4] рекомендуют тесты для измерения двигательных возможностей футболистов:

1. Тест для измерения быстроты и точности решения тактических задач (ситуации на слайдах);
2. Тесты для измерения быстроты обучаемости (естественные и лабораторные);
3. Тест для измерения точности выполнения движений;
4. Тесты для оценки способности перестраивать свою деятельность в связи с изменением ситуации;
5. Тест для оценки стартовой и дистанционной скорости (бег на 40 м с автоматическим измерением времени пробега 3, 6, 9, 12, 15, 30 и 40 м);
6. Измерение прыгучести (на контактной платформе);
7. Тест для контроля силовых качеств (сила удара по мячу);
8. Тест на выносливость (время бега со скоростью 50 % от максимальной);
9. Жонглирование мячом ногами;
10. Жонглирование головой;
11. Ведение мяча с обводкой стоек;

12. Удары по мячу ногой в цель;
13. Челночный бег «восьмёркой». Обежать две стойки, расположенные на расстоянии 5 м друг от друга. Общая протяжённость бега – 30 м.

Ведущий тренер центральной спортивной школы Венгрии Томаш Дьёниш [5], специалисты футбола Шандор Экрёш и Янош Зиглер [10] считают, что в процессе отбора необходимо принимать во внимание физиологические, антропологические, психологические, педагогические аспекты а также физического развития и технической подготовленности. С помощью имеющихся в настоящее время методов нельзя с полной уверенностью определить, кто из 10-ти летних способен в дальнейшем достигнуть результатов высокого уровня. Современная наука не даёт точного ответа на этот вопрос. Всё это подтверждает факт, что отбор представляет собой длительный процесс.

Литература

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков, «Основа», 1993. – 120 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980.
3. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. М., ФиС, 1986.
4. Годик М.А. и др. Отбор юных футболистов на этапе начальной подготовки. Ежегодник «Футбол», М., ФиС, 1986.
5. Дьёниш Томаш. Отбор молодых футболистов. В кн. «Подготовка молодого футболиста» под редакцией Палфай Я. М., ФиС., 1973.
6. Козловский В.И. Юный футболист. М., ФиС, 1974.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев «Олимпийская литература», 1997. – 394 с.
8. Тарасов А.В. Детям о хоккее. М., «Советская Россия», 1986.
9. Тарасов А.В. Настоящие мужчины хоккея. М., ФиС, 1987. – С. 73-74.
10. Экрёш Шандор, Зиглер Янош. Отбор как процесс. В кн. «Подготовка футболистов» под редакцией Козловского В.И. М., ФиС, 1977. – С. 4-6.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Толстикова В.А., Вильнер Б.С., Кузьмин В.А.

Институт фундаментальной подготовки Сибирского федерального университета, г. Красноярск, Россия

Красноярский государственный торгово-экономический институт, Россия
Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Спорт от физической культуры отличается тем, что в нём имеется обязательная соревновательная компонента. Физкультурники и спортсмены могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения, но спортсмен сравнивает свои достижения с успехами дру-

гих спортсменов в соревнованиях, физкультурник же, занимается личным самосовершенствованием, без относительно к достижениям других занимающихся.

Массовый спорт даёт возможность совершенствовать свои физические качества, укреплять здоровье, продлевать творческое долголетие. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.

Массовый спорт для большинства начинается ещё в школьные годы, а в некоторых видах, даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в молодёжных и студенческих коллективах.

Обычно, в ВУЗах страны, в сфере массового спорта, регулярными тренировками во внеурочное время занимаются 10-25 % студентов наряду с массовым спортом, существует спорт высших достижений, или большой спорт.

Цели большого спорта принципиально отличаются от целей массового - это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях. Всякое высшее достижение имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, ибо рекорды и победы на первенствах и чемпионатах Европы, мира, крупных международных соревнованиях вносят вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене. Особенно высоко ценятся мировые рекорды, победы на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Спорт в высшем учебном заведении.

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов ВУЗа. В учебную программу включены только те виды спорта, которые связаны с повышенной двигательной активностью. Мотивация выбора вида спорта у каждого студента своя, но важно то, что он сам выбирает. Спортивная подготовка проводится в учебном спортивном отделении, куда зачисляются наиболее физически подготовленные студенты. Чтобы быть зачисленным в это отделение также необходима определённая спортивная подготовленность для занятий избранным видом. Иными словами, не только ты выбираешь, но и тебя выбирают. Студентам этого отделения ставятся задачи повышения спортивной квалификации для участия в соревнованиях за команду факультета, ВУЗа, города и далее.

Запись студентов в спортивные отделения добровольная, так как учебно-тренировочные занятия связаны с дополнительной затратой свободного времени.

Занятия организуются вне общеобразовательного учебного распи-

сания и в большем объёме, чем по программе дисциплины «Физическая культура». Свободный выбор спортивной группы в основном отделении накладывает определённые обязанности на самого студента. Выбрав вид спорта, студент должен до следующего зачёта по учебной дисциплине (до конца семестра или учебного года) заниматься именно в этой группе. Также он обязан овладеть специальным теоретическим, методическим и практическим учебным материалом и выполнять не только общие для всех зачётные требования и нормативы по общей и профессиональной прикладной физической подготовке, но и специфические спортивно-технические зачётные нормативы и требования по избранному виду спорта.

Занимающийся в спортивном учебном отделении должен также пройти полный курс теоретической, методической и профессионально-прикладной физической подготовки и, наряду с обязательными тестами, дополнительно выполнить спортивно-технические нормативы и требования по избранному виду спорта. Обычно тесты несколько выше, чем в группах основного учебного отделения по этому виду спорта. Спортивно-технические нормативы и требования ориентированны на Единую всероссийскую спортивную классификацию и на обязательное участие в соревнованиях определённого уровня. Нормативы и требования для основного и спортивного отделений разрабатываются кафедрой физического воспитания ВУЗа, исходя из материально-технического обеспечения учебного процесса и особенностей контингента студентов. Эти требования должны быть доступны для каждого студента, но для их выполнения необходимы определённые усилия в часы учебных занятий, а также индивидуальная работа.

Спорт в свободное время студентов.

Разновидность занятий и их организационная основа.

Самостоятельные занятия – одна из форм спортивной подготовки. Такие занятия проходят без каких-либо условий и ограничений для студентов. В свободное время студенты могут заниматься в спортивных секциях или платных оздоровительных группах. Самостоятельная спортивная подготовка даёт возможность более успешно выступать во всех спортивных соревнованиях.

Спортивное соревнование – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов.

Спортивные результаты – это интегральный показатель качества и эффективности психофизической подготовки, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний студенты более полно показывают свои физические возможности и способности. Приём нормативов по

общей физической подготовке осуществляется на учебных занятиях в соревновательной обстановке.

Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», то есть от внутривузовских соревнований в учебной группе, курсе к межвузовским и т.д., вплоть до международных.

В зависимости от «Положения о соревнованиях», состязания могут быть личными, командными или лично-командными, доступными каждому студенту. На первых этапах соревнований внутривузовской системы, каждый студент может участвовать вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности. В межвузовских соревнованиях участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд курсов, факультетов и ВУЗов. На уровне отдельных ВУЗов могут быть организованы и международные спортивные соревнования.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Чикиркина Д.Е.

Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина

Красноярского государственного педагогического университета

им. В.П. Астафьева

В настоящее время спортсмены, занимающиеся разными видами спорта (футбол, хоккей, легкая атлетика, зимние виды спорта, баскетбол, вольная борьба, дзюдо, самбо и т.д.), хотят, чтобы акробатическая подготовка была неотъемлемой частью тренировочного процесса и улучшала разностороннюю физическую подготовку спортсменов. Но на данный момент акробатические упражнения включаются в тренировочный процесс не во всех спортивных школах и секциях, и лишь единицы (различные виды единоборств, зимние виды спорта, фигурное катание) пользуются ей в качестве дополнительного средства для развития основных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения наивысшего спортивного результата с учетом специализации своего вида спорта.

В октябре 2005 года нами было проведено анкетирование с целью выявления акробатических элементов, применяемых для развития физических качеств в различных видах спорта. В анкетировании приняли участие 200 спортсменов: 1 заслуженный мастер спорта, 2 мастера спорта международного класса, 25 мастеров спорта, 72 кандидата в мастера спорта и 100 спортсменов, имеющих разряды. Возраст респондентов от 15 до 38 лет. В результа-

те проведенного нами анкетирования все физические качества по степени их значимости были расположены следующим образом: гибкость (30%) оказалась наиболее нужной, выносливость (27%) занимает второе место, на третьем — сила (17%), менее важными оказались быстрота (13%) и ловкость (13%) (рис. 1).

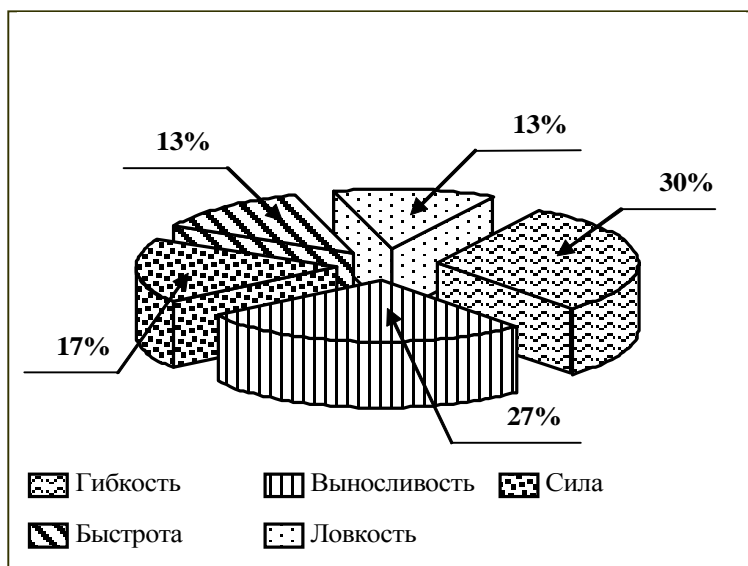


Рис. 1. Физические качества по степени их значимости

Большинство респондентов (80%) ответили, что акробатическая подготовка необходима в их виде спорта. Однако 35% из них считают, что акробатика нужна для развития важных физических качеств, а 45% — что она необходима для тренировки самостраховки, необходимой спортсмену непосредственно в его виде спорта.

Поэтому в феврале 2006 года нами было проведено наблюдение с целью подтверждения полученных данных и выявления причин неприменения акробатических упражнений в тренировочном процессе для улучшения физических качеств в различных видах спорта, объектом которого являлись тренировочные процессы в различных спортивных секциях (вольная борьба, дзюдо, рукопашный бой, футбол, художественная гимнастика, разные виды плавания). Проведенное наблюдение подтвердило, что акробатические упражнения используют как дополнительный метод развития физических качеств. Однако применяют ее лишь единицы в своих тренировочных

процессах: единоборства (40%), сложнокординационные виды спорта (23%), летние виды (14%), зимние виды спорта (13%), игровые виды (5%), а в некоторых спортивных школах даже не включают в тренировочный процесс (рис. 2). Также мы заметили, что подготовку такого рода используют в основном в тренировочном процессе тех видов спорта, для которых акробатика является азбукой, без знания которой немислимо изучение основных упражнений: фигурное катание, прыжки в воду, вольная борьба.

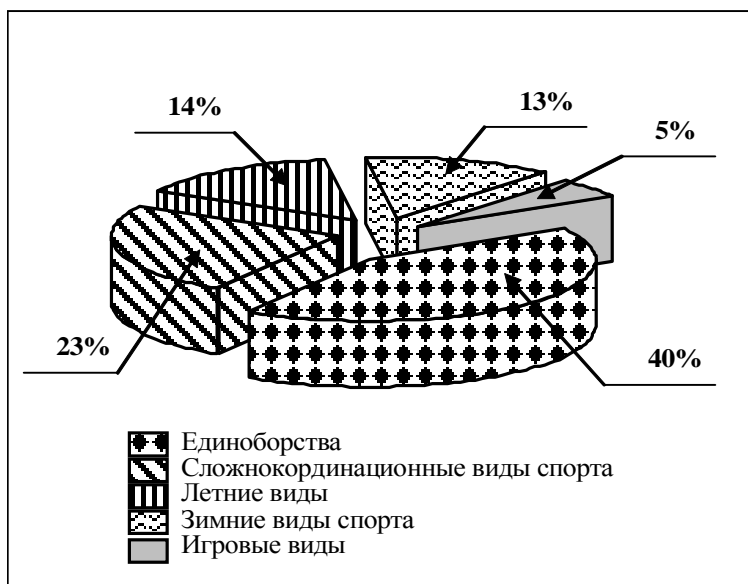


Рис. 2. Акробатические упражнения в различных видах спорта

Наблюдая за ходом тренировочного процесса в исследуемых нами видах спорта, мы отметили, что акробатические упражнения используют в подготовительной части тренировки (рис. 3), наиболее распространенными являются шпагаты (21%), кувырки (19%), перекаты используются реже (18%), 16% используют «мосты» и 16% — перевороты, 10% — стойки (на руках и голове).

В основной части тренировки чаще всего используются кувырки (40%), «мосты» (35%), перекаты (25%), однако другие акробатические упражнения, такие как шпагаты, перекаты, стойки (на руках и голове) спортсмены в этой части тренировки почти не используют (рис. 4).

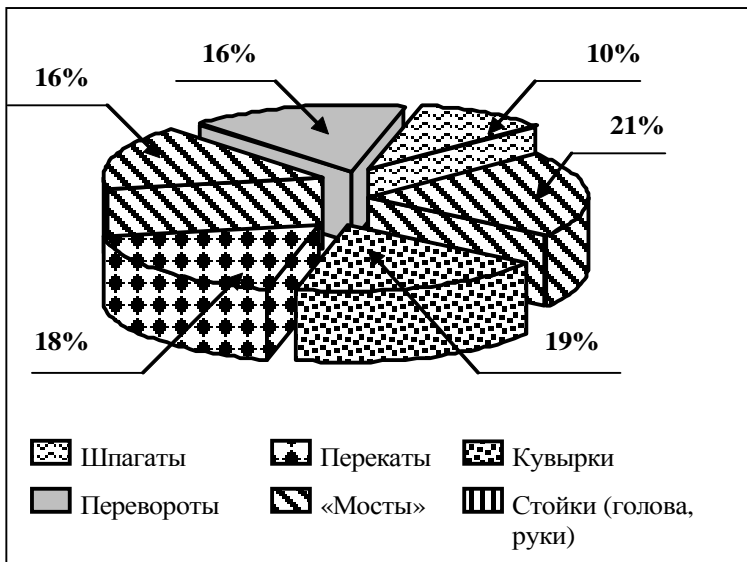


Рис. 3. Акробатические упражнения в подготовительной части тренировки

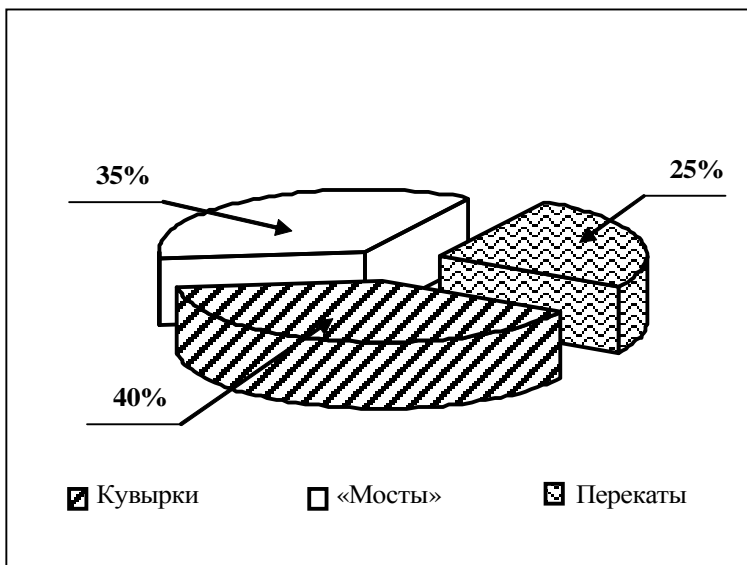


Рис. 4. Акробатические упражнения в основной части тренировки

Таким образом, проведенное нами наблюдение привело нас к следующему выводу: акробатические упражнения используют как дополнительное средство развития физических качеств, однако применяют их лишь единицы в своих тренировочных процессах. Акробатическая подготовка применяется в тех видах спорта, в которых непосредственно включены те или иные похожие элементы на акробатические упражнения. Поэтому мы считаем, что необходимо включить акробатическую подготовку в тренировочный процесс других видов спорта, в качестве дополнительного средства развития тех физических качеств, которые необходимы спортсмену для достижения наивысшего спортивного результата с учетом специализации своего вида спорта, т.е. внедрить акробатическую подготовку тренировочного процесса других видов спорта: единоборств, спортивных игр, летних и зимних видов спорта и т.д.

ЕКСПЕРТНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ З ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Човнюк Юрій Васильович, к.т.н., професор МКА

Київський національний університет будівництва і архітектури

Відомо, що моторними якостями називають окремі якісно відмінні сторони моторики людини. Поняття «моторна якість» об'єднує ті сторони моторики, які: 1) проявляються в однакових характеристиках руху і мають один і той же вимірювач; 2) мають аналогічні фізіологічні та біохімічні механізми і потребують прояву подібних якостей психіки. Однією з фізичних якостей є витривалість (особливо для студентів, які спеціалізуються у ігрових видах спорту).

Витривалістю називають спроможність протистояти втомі. Втомою вважають викликане роботою тимчасове зниження працездатності. Фізична втома, яка зумовлюється м'язовою діяльністю, має дві фази:

1) фазу компенсованої втоми, в якій людина здатна зберігати інтенсивність моторного завдання за рахунок вольових зусиль і змін в техніці рухів; механізм змін ґрунтується на зниженні швидкісно-силових можливостей і пристосувальних реакціях;

2) фазу некомпенсованої втоми, в якій інтенсивність виконання завдання зменшується всупереч намаганням зберегти її на попередньому рівні.

Мета дослідження – здійснити експертний аналіз напрямів взаємозв'язків фізичної витривалості із силою і працездатністю нервової системи студентів-спортсменів, які спеціалізуються у ігрових видах спорту.

Традиційно виділяють три якості нервової системи: силу (сильний тип вищої нервової діяльності – це тип нервової системи, який характеризується сильними процесами збудження і гальмування або принаймні першого з них; баланс процесів збудження і гальмування; інертність – рухливість процесів збудження та гальмування). Виділяють і нетрадиційні якості: динамічність збудження і гальмування, лабільність.

Психофізіологія, вивчаючи нейрофізіологічні закономірності і механізми структури якостей нервової системи, опрацювала ряд методів визначення самих якостей: електроенцефалографія, викликані потенціали, електроміографія, шкіро-гальванічна методика, реакція нав'язування ритму світлового миготіння, сенсомоторне реагування. Показником сили нервових процесів є працездатність нервових клітин та нервової системи в цілому. Доведено, що сильна нервова система витримує більше за величиною та тривалістю навантаження, ніж слабка. Найпоширенішою методикою визначення сили нервової системи за сенсомоторним реагуванням є шлях визначення динаміки максимального темпу рухів руки (теппінг – тест). Від сили нервової системи залежатиме і прояв фізичних якостей.

Питання залежності фізичної працездатності від якостей нервової системи вивчалось багатьма авторами. Водночас спостерігаються протилежні твердження щодо можливостей досягнення високих показників фізичної підготовленості особистостями зі слабкою нервовою системою. Визначаючи якості нервової системи у студентів-спортсменів різної кваліфікації – представників різних видів спорту (у т.ч. й ігрових) – за допомогою комплексу сучасних анаеробних психофізіологічних методик, можна прийти до висновку, що фізична працездатність прямо залежить від параметра сили – чутливості. Так, всі висококваліфіковані лижники, бігуни на середні та довгі дистанції, плавці, які володіють високою фізичною працездатністю, відрізняються: високими величинами абсолютних сенсорних порогів, значною крутизною кривої часу реакції на звукові стимули інтенсивністю від 40 до 110 дБ, низькою амплітудою орієнтовної ШГР, низькими значеннями індексу засвоєння ритму світлових миготінь на частотах 4-5 Гц, високими величинами дисперсії ЕЕГ (при відкритих очах), високим альфа-індексом фонові ЕЕГ, а також рядом показників ЕМГ при виробленні ритмічних рухових реакцій – низькою амплітудою ЕМГ і високою швидкістю появи «чистих» пауз в ЕМГ. Разом з тим, вказані показники для спортсменів (студентів), які спеціалізуються у ігрових видах спорту, вони прямо протилежні.

Доведений зв'язок між збільшенням частоти імпульсації і кількості нейронів ретикуло-спинальної системи, що задіяні в управлінні локомоціями і мають прямі зв'язки з мотонейронами спинного мозку, зі збільшенням швидкості руху (зокрема, бігу). Відповідно частота імпульсації нейронів виз-

начається потоком збудження, який надходить від моторної зони кори, гіпоталамусу, локомоторної зони, і мірою зв'язків ретикуло-спинальних нейронів.

Сила нервової системи щодо збудження належить до загальних якостей нервової системи. Індивідуальні відмінності якості сили нервової системи зумовлюються, на думку автора даної роботи, не функціональними характеристиками окремих нервових клітин, а особливостями зв'язків між цілісними мозковими структурами. Серед яких можна виділити: кору великих півкуль, гіпоталамус, ретикулярну формацію, гіпокамп, амігдаларний комплекс, епіфіз. Для сильної нервової системи притаманне переважання гальмівного впливу кори, гіпокампа і епіфіза над збуджуючим впливом гіпоталамуса і ретикулярної формації. У студентів-спортсменів ігрових видів, які мають сильну нервову систему і високий рівень витривалості, пізніше настає і перша, і друга фази втоми, ніж у особистостей зі слабкою нервовою системою і низьким рівнем витривалості.

Сукупність кількісних методів вимірювання фізичної працездатності людини називають ергометрією. Ергометричними показниками виступають: інтенсивність, об'єм, час виконання моторного завдання, що триває досить довго.

Виконання циклічних рухів (рухів, в яких і проявляється, і виховується витривалість у ігрових видах спорту) передбачає спрямування потоку збуджувальної імпульсації від вищих рівнів ЦНС до нижчих, а підтримка інтенсивності потоку протягом тривалого часу (часу гри) – необхідна умова підтримки працездатності. Висловлюється припущення, що і здатність до прискорення буде тим більшою, чим швидше буде створений максимальний потік імпульсації від вищих рівнів ЦНС до нижчих.

Абсолютна, або явна, витривалість (на відміну від відносної, або латентної) не враховує розвитку силових або швидкісних якостей. Інтенсивність моторних завдань може вивчатись і з урахуванням індивідуальних швидкісно-силових можливостей. Показниками відносної витривалості можуть бути: відношення часу подолання всієї дистанції до часу подолання певного короткого відрізка (коефіцієнт витривалості); різниця між середнім часом на цьому відрізку (запас швидкості) та інші. (Ці показники важливі для футболу, хокею, баскетболу та тенісу). Відомо, що з ростом спортивної майстерності запас швидкості зменшується, тобто зростає витривалість, у певному розумінні, і зростає працездатність нервової системи.

Зазначені в дослідженні твердження дозволяють висловити гіпотезу, яка ще потребує, щоправда, експериментальної перевірки, що процес виховання витривалості ґрунтується на вдосконаленні функціональних зв'язків між рівнями ЦНС, зв'язків, які розвиваються у спеціально створених умовах, і поліпшують працездатність нервової системи.

На кафедрі фізичного виховання та спорту Київського національного університету будівництва та архітектури під керівництвом завідувача кафедри, професора, к.п.н. Канішевського С.М. тривають дослідження взаємозв'язків фізичної витривалості з працездатністю нервової системи студентів-спортсменів, які спеціалізуються й у інших видах спорту.

РОЛЬ ИНТЕГРАТИВНЫХ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ НАДЕЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ФАКТОРА

Човнюк Ю.В., к.т.н., профессор МКА

Киевский национальный университет строительства и архитектуры,
г. Киев

Постановка проблемы. В настоящее время проблема профессиональной надёжности современного специалиста является ключевой для учёных разных научных направлений. В настоящей работе под профессиональной надёжностью понимают стабильность интеграции мотивационных, эмоциональных, интеллектуальных, психофизиологических, психологических и физических компонентов деятельности, направленных на эффективное выполнение специалистом (выпускником высшего учебного заведения) профессиональных функций в различных, особенно в экстремальных, режимах деятельности в заданное время. Сегодня по обобщённым данным 80...85% аварий и катастроф в мире являются следствием недостаточной профессиональной надёжности специалистов технического профиля. Особенно остро проблема надёжности заявляет о себе в сложных видах человеческой деятельности. При современном уровне знаний совершенно ясно, что обеспечить высокую надёжность специалиста технического профиля в процессе его формирования в стенах вуза невозможно, если не будет определена конструкция и содержание его собственной целевой модели. Кроме того, отсутствие целевой модели (социального заказа) не позволяет определить стратегический путь процесса подготовки современного технического специалиста и обеспечения его надёжности. К сожалению, исследование и работа по конструированию целевых моделей технических специалистов ведётся малыми темпами, либо только начинаются.

Цель, задачи и методы исследования. Целью настоящей работы является обоснование путей конструирования целевой модели и физической подготовки специалистов технического профиля, а также их профессиональной надёжности. Для достижения указанных целей возможны изложенные ниже методы исследования и подходы. В основу исследований такого вида

должны быть положены диалектико-материалистические концепции развития современной науки. В качестве конкретной методологической основы следует использовать системный подход и его функциональный аспект. Составляющими базовой научной теории могут служить: 1) теория функциональной системы академика П.К. Анохина; 2) теория адаптации; 3) современные представления и понятийный аппарат теории человеческого поведения; 4) праксеология (наука о рациональном поведении и рациональной деятельности человека); 5) акмеология (наука о рациональном поведении человека при его стремлении к самореализации, достижению наивысшей точки/пика своего «Я» - «АКМЕ», например, в процессе карьерного роста). При этом следует исходить из следующих основополагающих концепций и соображений.

Теория функциональной системы является для науки о человеке новым этапом развития, отражающим и утверждающим современный стиль мышления. Функциональная система, имеющая в своей основе организационное взаимодействие компонентов для достижения полезного приспособительного результата, начиная от тканевого метаболизма и кончая социальной деятельностью человека, является методологической основой в познании биосоциальной сущности индивидуума.

Понятийный аппарат теории человеческого поведения (в т.ч. акмеология и праксеология) охватывает анализ среды и процессов взаимодействия этой среды с организмом человека. Тогда поведение будет отражать психологические и физиологические процессы целостного организма. В то же время известно, что в основе поведения лежат и физиологические процессы функционирования определённых морфологических структур организма. Область познания интеграции психического и физиологического будет представлять психофизиологическую проблему.

По мнению автора настоящей работы, изучение целостных психологических

процессов и их сопоставление с элементарными нейрофизиологическими процессами должно происходить на основе анализа общемозговых, интегрирующих, системных процессов. Теория функциональной системы академика П.К. Анохина определяет нам представление о том, что между физиологическим и психическим лежит концептуальный мост, который и должен дать нам представление не о слиянии этих двух механизмов, а рассматривать их взаимодействие как целостный акт (рационального) поведения, направленный на получение конкретного конечного результата. Такие психические процессы, как восприятия (отражение свойств внешнего объекта) теснейшим образом связаны с узловыми механизмами функциональной системы и не занимают отдельного временного интервала.

Мотивация и обстановка являются теми звеньями архитектуры ансамбля (рационального) поведенческого акта, которые осуществляют сокращение степеней свободы нейронов, участвующих в формировании определённой функциональной системы, что и составляет предпусковую интеграцию. В дальнейшем идёт период предпусковой интеграции и поведенческий акт – окончательное освобождение от излишних степеней свободы всех уровней физиологических систем и формирование целенаправленной функциональной системы. Отбор единого целенаправленного акта рационального поведения из всех, отобранных предпусковой интеграцией, осуществляется посредством системного механизма принятия решения. При взаимодействии оператора в процессе обучения с системой педагогических потоков поисково-зондирующие возможности организма будут тем выше (следовательно, совершеннее интеграционное единство механизмов принятия решения, надёжность поведения оператора в условиях воздействия экстремальной среды – авария, стихийное бедствие и т.п.), чем шире диапазон интеграции механизмов, образующих адаптационные функциональные системы. Формирование таких возможностей – дело педагогики.

Результаты исследований и их обсуждение. Вышеизложенные теоретические посылки явились одним из основополагающих принципов при разработке теоретических основ конструирования целевых моделей специалиста технического профиля, управляющего особо сложными системами. Целевая модель специалиста является системнообразующим фактором в построении процесса профессиональной подготовки. Полный набор знаний, навыков, умений и состояний основных жизнеобеспечивающих систем и профессионально важных качеств не может быть «собран» в единое образование – профессиональную надёжность – без учёта вышеизложенных методологических посылок. Именно они определяют стратегию включения отобранного содержания в структуру целевой модели. Необходимо, прежде всего, знать закономерности адаптации в системном оформлении. Социальный заказ (целевая модель) на технического специалиста определяется не только требованиями научно-технического прогресса, но и возможностями человека!

Особое значение в современных условиях придаётся физической подготовке. Решить проблему надёжности человеческого фактора без интегративных функций физической подготовки специалиста невозможно. Последняя включает следующие составляющие (блоки): 1) социальные качества личности; 2) морально-психологические качества; 3) лидерские и престижно-коммуникативные качества; 4) блок теоретических знаний, социальной значимости физической готовности специалиста; 5) прикладные навыки, умения; 6) блок психофизиологических качеств, материализующих профес-

сиональную подготовленность в параметры надёжности; 7) физические качества и динамическое здоровье, обеспечивающие высокую работоспособность и прогнозирующие профессиональное долголетие; 8) блок медико-биологических знаний и антропометрических характеристик; 9) блок специальных качеств для специальностей, требующих «выживания» в экстремальных условиях среды.

Выводы. 1. Необходимо, используя средства физической подготовки, оценить физические возможности абитуриента (будущего специалиста) и выпускника вуза, их психологические и психофизиологические качества; 2) От этого в определяющей мере зависят высокий уровень подготовки и профессиональное долголетие специалиста; 3) Отсутствуют соответствующие комплексные программы, содействующие полноценной профессиональной подготовке.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА, В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Човнюк Ю. В., к.т.н., профессор МКА

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

В настоящее время основной проблемой студенческого спорта (в частности, спортивных игр и единоборств) является повышение у молодёжи мотивации к занятиям физическими упражнениями. Решение проблемы ведётся в различных направлениях: изучаются факторы, побуждающие или же препятствующие приобщению к занятиям; изыскиваются социально-экономические и организационные рычаги стимуляции мотивации; ведётся поиск наиболее эффективных средств оздоровления; создаются новые виды двигательной активности (культивируются «экзотические» виды единоборств, всевозможные разновидности восточных гимнастик и пр.), привлекающие к ним внимание студентов.

Поскольку основным мотивом двигательной активности студентов, специализирующихся в игровых видах спорта, является в первую очередь мотив здоровья, в различных высших учебных заведениях страны активизировалась научно-исследовательская работа по разработке способов повышения оздоровительной эффективности занятий. Уже определены основные условия управления здоровьем студентов, специализирующихся в игровых видах спорта, в процессе занятий физическими упражнениями:

- необходимость наличия сведений о состоянии и уровне здоровья, морфологическом и психофизиологическом статусе, физической работос-

пособности конкретного студента;

- необходимость описания «модели» будущей профессиональной деятельности студента-выпускника вуза, в которой он должен будет участвовать;

- необходимость наличия описания «модели» функциональных характеристик должного уровня физического здоровья, функциональной и физической подготовленности, реализующих успешное выполнение конкретного вида профессиональной деятельности, чтобы выявить степень отклонения индивидуальных данных от нормативов;

- необходимость наличия описания «модели» промежуточных состояний, которые претерпевает организм студентов в процессе оздоровительных занятий;

- иметь сведения о механизмах действия различных средств оздоровления;

- наличие сведений о средствах и методах контроля физического здоровья, адекватности используемых средств и эффективности занятий.

Однако, реализация этих условий на практике весьма затруднительна, поскольку отсутствуют единые подходы к оценке уровня здоровья, разработке нормативных параметров физической работоспособности и подготовленности студентов различных курсов, возрастно-половых групп.

Несмотря на давность истории развития знаний о здоровье (более 2000 лет), существует свыше 100 (!) его определений (И.В. Муравов, 1997).

Поскольку здоровье оценивают по самым различным признакам, до настоящего времени не сформулированы единые требования к критериям его оценки. Установление тесной взаимосвязи между показателями заболеваемости, смертности и максимальным потреблением кислорода (МПК) выдвинуло последний в качестве одного из критериев физического здоровья (К. Ланге Андерсен с соавт., 1978; P. Paffenberger, 1994 и др.). В последние годы было показано, что наименьшие показатели заболеваемости, наибольшая устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, наиболее благоприятная динамика заболеваемости за период после аварии на ЧАЭС, наименее выраженный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний отмечается среди 20-60 летних людей в группе тех, кто имеет высокий уровень физического состояния (Е.А. Пирогова, 1988, 1990; Л. Я. Иващенко, 1989 – 2008; А.Л. Благий, 1990 – 2008; О.Е. Солодовиченко, 1991 – 2008 и др.).

В связи с этим указанными авторами **предложено высокий уровень физического состояния человека принимать за нормативный уровень, к которому следует стремиться в процессе занятий физическими упражнениями студентам, специализирующимся в игровых видах спорта.**

Г.Л. Апанасенко и Р.Г. Науменко (1988) внесли существенное уточне-

ние, предложив термин «безопасный уровень здоровья», который и характеризует стабильное здоровье. У мужчин этот уровень наблюдается при значениях МПК в 40 – 42 мл/мин * кг⁻¹.

На данный момент предложено большое число проб, тестов, диагностических систем для оценки как уровня МПК, так и уровня физического состояния.

В зависимости от результатов оценки физического состояния студентов, специализирующихся в игровых видах спорта, выделяют 5 его уровней: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий. Каждый уровень физического состояния отличается от другого значениями показателей ведущих факторов физического состояния, однако, достоверное различие отмечено между низким, средним и высоким уровнем физического состояния. Низкий уровень физического состояния характеризуется состоянием здоровья студента на грани нормы и патологии, высокий – стабильным уровнем здоровья.

На кафедре физического воспитания и спорта Киевского национального университета строительства и архитектуры, под руководством заведующего кафедрой, к.п.н., профессора Канишевского С.М. проведен цикл физиологических и педагогических исследований, а также разработаны подходы (физиологический, гигиенический, педагогический) к определению как нормы суточной двигательной активности студентов, специализирующихся в спортивных играх и единоборствах, так и нормативных параметров нагрузок в занятиях физическими упражнениями.

На основе изучения особенностей адаптации к физическим нагрузкам у студентов различных возрастно-половых групп, различного уровня физического состояния нами разработаны градации физических нагрузок, которые могут быть использованы для активного отдыха и совершенствования их физического состояния, а также предложены формулы, таблицы, номограммы для программирования оздоровительных занятий студентов, специализирующихся в спортивных играх и единоборствах, с изолированным и комплексным использованием различных видов упражнений. Это позволяет индивидуализировать нагрузки в занятиях оздоровительной направленности и обеспечить безопасность их в условиях самостоятельных занятий у студентов с низкими уровнями физического состояния.

Кроме того, в настоящее время для характеристики уровня здоровья студентов, специализирующихся в игровых видах спорта и в спортивных единоборствах, разработаны методологические и методические основы т.н. «паспорта здоровья», который отслеживает в режиме постоянного мониторинга (измерения основных характеристик уровня здоровья студентов предполагается осуществлять не менее двух раз в год) **биологические маркеры**,

интегрально отражающие отдельные стороны жизнедеятельности человека (студента, в период его учёбы в вузе), что позволяет «измерить» его здоровье в показателях функционального и биологического возраста, физической подготовленности, биоэнергетического и гомеостатического потенциалов. Нами установлено, что несмотря на кажущееся различие в приведённых показателях, их объединяет общий фактор, который их лимитирует – аэробная производительность организма, т.е. МПК и порог анаэробного обмена (ПАНО). Не случайно эксперты Всемирной организации здравоохранения рекомендуют определение МПК как одного из наиболее надёжных методов оценки уровня здоровья и дееспособности населения планеты. При «безопасном» уровне здоровья величина МПК у мужчин – 40-42 мл/кг, а у женщин – 32-33 мл/кг, ниже – это предпатология (болезнь).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ КОНСТРУИРОВАНИЯ ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОГО СПЕЦИАЛИСТА

Човнюк Ю.В., к.т.н., профессор МКА

Киевский национальный университет строительства и архитектуры,
г. Киев

Постановка проблемы. Проблема профессиональной надёжности современного специалиста является чрезвычайно актуальной в настоящее время. В работе под профессиональной надёжностью понимают стабильность интеграции мотивационных, эмоциональных, интеллектуальных, психофизиологических, психологических и физических компонентов деятельности, направленных на эффективное выполнение специалистом (выпускником высшего учебного заведения) профессиональных функций в различных, особенно в экстремальных, режимах деятельности в заданное время. Обеспечение высокой надёжности специалиста технического профиля в процессе его формирования в стенах вуза весьма затруднительно, если не определена конструкция и содержание его собственной целевой модели. Отсутствие целевой модели (социального заказа) не позволяет определить и стратегический путь процесса подготовки современного технического специалиста, и обеспечить его надёжность. Исследования по конструированию и совершенствованию целевых моделей технических специалистов практически не ведутся.

Цель, задачи и методы исследования. Целью настоящей работы является совершенствование путей конструирования целевой модели и физической подготовки специалистов технического профиля, их профессиональной надёжности в процессе их обучения в вузе. Для достижения указанных

целей возможны изложенные ниже методы исследования и подходы. На наш взгляд, научным ориентиром в подобных исследованиях может служить теория адаптации целостного организма к воздействиям внешней среды (педагогического процесса). Принятие системного подхода как методологической основы требует пересмотра под синтетическим углом зрения многих устоявшихся положений. Прежде всего, это касается адаптационных возможностей человека при взаимодействии с активным воздействием среды как основного звена в регуляции целесообразной приспособляемости организма. Из теории пластического обеспечения функций организма известно, что темп синтеза нуклеиновых кислот (ДНК, РНК) и белков в клетке и, соответственно, темп образования клеточных структур отстает от интенсивного функционального и физиологического изнашивания этих структур. Энергетический резерв функции дифференцированных клеток в каждый момент ничтожен. Однако, их пластический резерв, напротив, весьма велик. Механизмы же регулирования пластического обеспечения функций не обеспечивают «жесткость» соответствия между интенсивностью функционирования структур и интенсивностью синтеза белков. В таком случае предусматривается трата части пластического резерва клеток при «работе на износ». Клеточный уровень функционирования и функционирование целостного организма взаимосвязаны, функционирование организма находится в прямой зависимости от процессов, протекающих на уровне единичной клетки. В свою очередь, деятельность клетки подчинена деятельности целостного организма. Элемент низшего уровня обладает свойствами саморегуляции, самоконтроля и самоуправления. Автономность низших уровней освобождает высшие уровни от необходимости постоянного участия в локальных регуляторных процессах. Однако, высшие уровни только тогда могут выполнять свои функции, когда объединяемые ими элементы низшего уровня взаимосоординированы и интегрально действуют в соответствии с авторитмом высшего уровня. Таким образом обеспечивается централизация регуляторных явлений при сохранении автономности отдельных элементов. Централизация регулирования обеспечивает единство организма как функциональной целостной структуры. С одной стороны, клетка вписана в деятельность организма, с другой – в окружающую среду, вследствие индивидуального развития. Данные посыпки являются важной научной основой организации педагогического процесса, заключающейся в формировании высокой степени надёжности организма на психофизиологическом уровне. Большую значимость здесь приобретают теоретические положения мотивации, теория пластического обеспечения функций организма. При достаточно длительном и сильном воздействии экстремальных факторов вслед за перекрёстной резистентностью следует перекрёстная сенсбилизация, образуя

вместе с ней две фазы в стадии повышенной резистентности. Такая фазовость в условиях стресса может характеризоваться как физиологическими реакциями, так и противостоящими изменениями в устойчивости различных показателей психических, психомоторных и других процессов. Эта стрессовая реакция может способствовать достижению поставленной цели.

Результаты исследований и их обсуждение. Сегодня социальный заказ (целевая модель) на технического специалиста, выпускаемого вузом, определяется не только требованиями научно-технического прогресса, но и возможностями этого человека. В связи с этим в целевой модели специалиста должна быть представлена его физическая «формула» (модель), которая должна содержать индикаторные признаки и способы оценки личности, ее физических, психологических и психофизиологических качеств, параметры профессиональной надёжности, динамического здоровья и прогноз профессионального долголетия. Эта «формула» предопределяет, также как и другие параметры модели специалиста, средства, методики, виды, направленность профессиональной подготовки и, в частности, той его части, которая обеспечивает соответствующий уровень личностных качеств. Целевая модель специалиста определяет цель и задачи подготовки, за которыми следует технология этого процесса. **К сожалению, такой подход не развивается в вузах, готовящих специалистов по физическому воспитанию.** Примерно 70...75% параметров целевой модели современного профессионала описываются математически, что вселяет уверенность в построении в недалёком будущем математически оформленных моделей технических специалистов во всех отраслях человеческой деятельности. В процессе разработки целевой модели специалиста особое значение приобретает конструирование профессиональной подготовки и, прежде всего, определение её дидактического наполнения. Для организации комплексного процесса профессиональной подготовки специалистов необходимо связать в интегративное целое и сфокусировать минимум шесть следующих видов подготовки: 1) теоретическую, формирующую научный и эвристический уровни знаний, навыков и умений; 2) физическую, формирующую динамическое здоровье, устойчивость к гиподинамическому режиму, работоспособность; 3) тренажёрную, моделирующую профессиональную деятельность и отдельные её фрагменты в обычных и экстремальных условиях деятельности; 4) реальную профессиональную деятельность в различных условиях; 5) психологическую, формирующую психологическую готовность к профессиональной деятельности в целом и к отдельным её фрагментам в жизни; 6) психофизиологическую, формирующую устойчивость психического и физиологического уровней человеческого фактора к экстремальным условиям и тем самым материализующую профессиональные знания, навыки и умения в надеж-

ностных параметрах. Установлено, что высокие личностные и психофизиологические качества, определяющие устойчивость организма к стрессу и материализующие профессиональные знания, навыки и умения в параметры надёжности, а также динамическое здоровье и профессиональное долголетие, **наиболее эффективно формируются средствами физической подготовки. Только в интегративном единстве всех видов профессиональной подготовки с физической подготовкой можно решить глобальные проблемы человеческого фактора. Другого пути нет!**

Выводы. 1) В связи с внедрением сложных технических систем традиционные формы организации физической подготовки профессионала становятся неэффективными. Это создаёт серьёзные противоречия между существующим опытом физической подготовки специалистов и достижениями НТР. В соответствии с требованиями НТР физическая подготовка просто «не работает»; 2) Качественно новые сдвиги в технике и технологии деятельности специалиста требуют **нового подхода к проектированию физической подготовки на базе системного мышления** (как в настоящее время, так и в перспективе).

ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Човнюк Ю.В., к.т.н., профессор МКА

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Повышение работоспособности организма студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в процессе их физического воспитания и совершенствования требует разработки системы педагогических воздействий для гармоничного развития двигательных способностей. Содержание средств при этом должно включать оптимальное соотношение объёма и интенсивности с учётом индивидуальных реакций систем и особенностей организма студентов.

В процессе исследований и практической работы, проводимых на кафедре физического воспитания и спорта Киевского национального университета строительства и архитектуры, под руководством заведующего кафедрой, к.п.н., профессора Канишевского С.М., были установлены и детерминированы основные закономерности развития и повышения физической работоспособности студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах, которые необходимо учитывать в физическом воспитании. В комплексе и разумном сочетании с другими факторами, такими, как: принципы

дидактики, психофизиологические и психофизические качества, они могут быть своеобразными моделями с заданным тренировочным эффектом.

Ниже приведены семь основных закономерностей развития и повышения физической работоспособности студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах.

1. Адаптация в организме происходит только в том случае, когда воздействия имеют определённый объём и интенсивность с вариативным или стабильным их использованием. Увеличение объёма без определённой интенсивности так же не даёт эффекта адаптации, как и чрезмерные нагрузки с малым объёмом выполнения упражнений. Приближение величины нагрузки к индивидуально оптимальной ускоряет процессы адаптации. Большая нагрузка или нарушение оптимальности между объёмом и интенсивностью нарушают адаптационные и регуляторные возможности организма студентов.

2. Адаптационный процесс является результатом оптимального чередования нагрузки и отдыха. Нагрузка должна вызывать оптимальное снижение работоспособности, а возникшее утомление становится раздражителем, стимулирующим развитие процессов восстановления адаптации. В ответных реакциях систем организма студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах, возникает состояние (часто срочного) сверхвосстановления, которое дополнительно стимулирует функциональную активность, что и способствует росту результатов, а также показателей скорости соответствующих реакций, возникающих при контакте (или при маневрировании) противника. Нагрузку и отдых следует рассматривать как целостное образование, входящее в содержание воздействий.

3. Оценка эффективности учебного процесса требует от педагога применения контрольных упражнений для оценки работоспособности, её роста, а также для регулирования оптимального соотношения объёма и интенсивности нагрузки.

4. Параметры педагогических воздействий должны учитывать и психический, и психофизиологический статусы студентов, что позволит переносить прежние нагрузки с меньшим утомлением. В то же время, снижение физической или психологической напряжённости занятий существенно снижает работоспособность студента. Такая «инволюция» распространяется на все компоненты достигнутой физической и психической работоспособности (и устойчивости). Это же явление можно наблюдать при значительных интервалах отдыха между занятиями. Наиболее эффективной формой физической нагрузки является совмещение учебных занятий по физическому воспитанию с 2 – 3 разовыми самостоятельными занятиями в неделю (при этом, конечно, тренировочный процесс продолжает иметь место). При сум-

марных 3-х разовых занятиях в неделю для получения максимального адаптационного эффекта величина нагрузки должна строиться по следующей схеме: а) минимальная – максимальная – минимальная; б) минимальная – оптимальная – оптимальная; в) минимальная – максимальная – оптимальная; г) оптимальная – максимальная – минимальная и т.д. Следует помнить о том, что суперкомпенсация функций – процесс затухающий, поэтому в занятиях с максимальной нагрузкой, но продолжительными интервалами между ними, прирост достижений значительно ниже, чем при более частых занятиях с относительно небольшой нагрузкой.

5. Приспособление организма студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах, к нагрузке происходит в направлении, обусловленном её структурой, и носит специализированный характер. Занятия с большим объёмом и малой или средней интенсивностью нагрузки способствуют развитию общей выносливости, с малым объёмом и субмаксимальной интенсивностью – повышают результаты в силовых и скоростно-силовых упражнениях.

6. Непрерывное использование упражнений с малой и средней интенсивностью вызывает значительное повышение общей работоспособности при относительно медленном развитии двигательных качеств, но с высокой устойчивостью их сохранения. Упражнения с более высокой интенсивностью дают относительно быстрый прирост достижений, но с менее стабильными адаптационными реакциями.

7. Структура педагогических воздействий должна учитывать индивидуальные морфофункциональные и двигательные особенности как основы для гармонического развития двигательных качеств и работоспособности студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах.

Кроме того, были проведены исследования процессов утомления и восстановления организма квалифицированных спортсменов – единоборцев после занятий с большой нагрузкой различной преимущественной направленности. Следует подчеркнуть, что такая диагностика утомления очень важна для рационального планирования различных структурных образований тренировочного процесса и организации самих восстановительных мероприятий. Применительно к процессу подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, наибольшим тренирующим эффектом отличаются занятия с большими нагрузками, после которых возникает длительный период последствия, зависящий от направленности нагрузки, характера самого утомления. Для изучения особенностей процесса утомления и восстановления таких студентов-спортсменов использовались следующие методы исследований: педагогический эксперимент, определение концентрации лактата в крови,

кислотно-щелочного равновесия, велоэргометрия и газоанализ.

Результаты проведенных нами исследований свидетельствуют о том, что после занятий с большой нагрузкой, направленной на развитие скоростно-силовых возможностей, наиболее существенные изменения наблюдаются по отношению к параметрам, отражающим уровень скоростно-силовых показателей, восстановление которых отмечено уже через 48 часов после выполнения программы тренировочных занятий.

Определяя особенности воздействия на организм студентов-спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, занятий с большой нагрузкой, направленных на развитие выносливости анаэробного характера, необходимо отметить, что наиболее существенные изменения наблюдаются в отношении показателей, характеризующих анаэробные возможности, восстановление которых произошло через 48 часов. Время восстановления показателей скоростно-силовых возможностей достоверно не отличается от исходного уровня уже через 24 часа, а уровень выносливости при работе анаэробного характера достигает исходного уровня уже через 6 часов.

После занятий с большой нагрузкой аэробного характера наиболее глубокие сдвиги происходят по данным, отражающим уровень аэробных возможностей. Снижение показателей, характеризующих выносливость при работе анаэробного характера, выражено в меньшей степени, а наименьшие сдвиги происходят с показателями, характеризующими скоростно-силовые возможности. Процесс восстановления специальной работоспособности высококвалифицированных студентов-спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, завершается уже через 48 часов.

Результаты проведенных исследований позволяют сделать следующие выводы:

а) утомление, наступающее в результате выполнения большой нагрузки различной преимущественной направленности, имеет конкретный характер для каждого вида нагрузки и приводит к значительному снижению функциональных возможностей тех органов и систем, деятельность которых обеспечивала работоспособность при выполнении программ занятий данной направленности. В то же время студенты-спортсмены в состоянии проявлять высокую работоспособность в условиях деятельности иной направленности;

б) при выполнении занятий, направленных на повышение скоростно-силовых и анаэробных возможностей, отмечены более выраженные сдвиги в функциональном состоянии студентов-спортсменов, специализирующихся в единоборствах, ближайшем периоде восстановления, но и сам период менее продолжительный. Воздействие занятий, направленных на развитие

выносливости аэробного характера, таково, что сдвиги в функциональном состоянии таких спортсменов в ближайшем периоде восстановления менее выражены, но и сам период продолжительнее;

в) в восстановительном периоде после воздействия изученной нагрузки отмечено волнообразное протекание процессов восстановления. Полученные данные дают основание утверждать, что процесс восстановления после больших нагрузок различной преимущественной направленности завершается через 48 часов.

Таким образом, формы педагогических воздействий и ответные реакции систем организма представляют собой информационно - функциональную целостность с объективными закономерностями развития, которые отражаются в динамике физической работоспособности студентов, специализирующихся в спортивных (контактных/бесконтактных) единоборствах. Указанные закономерности не являются абсолютным правилом для использования их в приведенной выше последовательности, но они отражают наиболее эффективное содержание физической подготовки в учебном и тренировочном процессе. Реализация их позволяет формировать обратную связь о процессе двигательной активности и давать объективную оценку и самооценку физическому развитию и двигательным возможностям студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В МОДЕЛИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ УКРАИНЫ И ЕГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Човнюк Ю.В., к.т.н., профессор МКА

Киевский национальный университет строительства и архитектуры,
г. Киев

Постановка проблемы. Социальные проблемы в полной мере связаны с проблемами здоровья нации. Они неотделимы от многих других – экономических, политических, демографических, точнее сказать, что только за последние 20 лет средняя продолжительность жизни граждан Украины значительно сократилась: женщин – до 70 лет, т.е. на 5-6 лет, мужчин – до 60 лет, т.е. на 11-12 лет. Известно, что за последние годы количество умерших граждан в нашей стране превысило число родившихся, а это означает, что Украина уже потеряла почти 5 млн. человек, и её население составляет сейчас приблизительно 47 млн. человек. Безусловно, что проблемы здоровья населения – это следствие многих причин. В числе основных – кризисные явления в экономике. Агонизирующая отечественная промышленность, слабе-

ющий транспорт практически оставили вне своей основной работы миллионы граждан Украины (**и эта тенденция усиливается в связи с финансовым кризисом, охватившим все страны мира**). Особенно стремителен рост безработицы среди молодёжи. Если к этому добавить так называемую «скрытую безработицу», когда люди работают не полный рабочий день, то сегодня не занимающихся своей непосредственной профессией более половины взрослого населения. Выпускники учебных заведений как высших, так и средних также не могут найти себе применение. По самооценке среди молодёжи до 28 лет своё материальное положение как «выше среднего» оценивают только 2...3% респондентов, до 80...90% оценивают как «ниже среднего», «низкое» и «очень низкое». Есть целые регионы, где безработица среди молодёжи достигает 80% и более (кроме тех, кто учится). В этой связи особое значение приобретает информация о молодёжи, раскрывающая все аспекты её жизнедеятельности. Ведь молодёжь – будущее страны.

Цель, задачи и методы исследования. Цель настоящей работы состоит в реализации системного подхода для моделирования физического воспитания молодёжи Украины и выяснении социального портрета студенчества XXI века в Украине, его социально-психологических особенностей. Для достижения цели и решения, поставленных в работе, задач применялись методы статистических исследований, социологического опроса, системного анализа и математического моделирования. Исследования проводились в Киевском национальном университете строительства и архитектуры. По совокупной выборке было опрошено 600 студентов, занимающихся в группах различной спортивной специализации, регулярно посещающих занятия по физическому воспитанию, тренирующихся в спортивных секциях (в т.ч. являющихся членами сборных команд университета по различным видам спорта), а также в абонементных группах. Изучались основные концептуальные проблемы студенчества, ценностные ориентации, общая направленность интересов и т.д. Особый, значительный интерес представляет блок вопросов, касающихся состояния здоровья, факторов, его определяющих, и отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты исследований и их обсуждение. При выяснении жизненных приоритетов из 15 представленных позиций (в шкале человеческих ценностей) места распределились следующим образом: 1) здоровье; 2) любовь; 3) материальное обеспечение; 4) личная безопасность; 5) интересная работа; 6) забота о родителях; 7) секс; 8) друзья; 9) дети; 10) образование; 11) профессионализм; 12) общественное признание; 13) культурный уровень; 14) служение Богу; 15) развитие государства. По самооценке считают своё здоровье хорошим только 44% опрошенных, 33% - не очень хорошим, 19% - оценивают здоровье как удовлетворительное, почти каждый 25-й студент за-

явил, что у него здоровье плохое. Субъективная оценка состояния своего здоровья студентами значительно отличается от данных медицинских осмотров. По этим данным до 90% студентов имеют существенные отклонения в состоянии здоровья. На самочувствие студентов влияет недостаток материальных средств (27% опрошенных, несмотря на то, что недавно были повышены стипендии), личные переживания (26%), психологические стрессы (16%), болезнь (15%), неудовлетворительные бытовые условия (13%), неудовлетворённость учёбой (8%). 7% считают, что на их самочувствие влияет плохое питание. Наблюдения в студенческих столовых показали, что полноценный обед (первое и второе блюдо, десерт и др.) покупает только каждый десятый студент, примерно половина ограничивается одним блюдом, каждый четвёртый берёт только чай и булочку. Путём опроса выяснено, что утром (до занятий) не завтракает каждый седьмой студент. **В этой ситуации ни о каком рациональном питании речи не может быть!**

Серьёзный ущерб здоровью студенческой молодёжи наносят **вредные привычки**. Опрос показал, что значительная часть студентов терпимо относится к алкоголю (48%), к табакокурению (45%), к наркотикам (8%), проституции (26%), а это значит, что у многих имеют или могут иметь место эти вредные привычки. Очевидно, такое тревожное положение требует дополнить систему мер по искоренению вредных привычек у студентов средствами физического воспитания. **(Безусловно, давно назрела необходимость кардинально поменять рекламную политику в СМИ. Навязчивая реклама пива и алкогольных напитков уже и так привела к очевидной культурной деградации молодёжи!).** Особо нас интересовало отношение студентов к физической культуре и спорту. Опрос показал, что физической культурой и спортом регулярно занимается всего лишь 20%. Почти столько же (18%) вообще не занимаются, а занимающихся нерегулярно оказалось 62%. **Очевидно, что занятия физическим воспитанием не стали ещё для большинства студентов жизненной потребностью. Ставя на первое место в своих жизненных ценностях здоровье, многие студенты достаточно пассивно относятся к одному из самых эффективных средств его укрепления и сохранения. Первопричиной этого, на наш взгляд, является низкий уровень физкультурного просвещения, мотивации и недостаточная материальная обеспеченность студентов. Определённое значение могут иметь и недостатки в организации учебного процесса по физическому воспитанию, о которых можно судить по ответам на вопрос о степени удовлетворённости организацией учёбы в вузе в целом, т.к. полностью удовлетворены этой организацией только 6...8%.**

Последние годы в связи с кризисом производства, ростом безработицы специалистов заботит вопрос, сохранять ли профессионально-приклад-

ную направленность физического воспитания, если не ясно, будут ли работать выпускники вузов по той специальности, которую они получают. Опрос показал, что значительная часть студентов (38%) твёрдо нацелена после окончания вуза работать по специальности, 47% колеблется, и только 15% не собираются трудиться по выбранной профессии. **Полученные данные дают основание сохранить профессионально-прикладную направленность физического воспитания в вузах. В этом убеждает и интерес к избранной профессии у 40% студентов.**

Выводы. 1. Необходимо усилить гуманистическую направленность физического воспитания на системном уровне, ввести в него элементы семейного физического воспитания, полового воспитания, больше внимания обращать на мотивацию занятий физической культурой и спортом как наиболее эффективного средства укрепления и сохранения здоровья. 2. Учитывая низкий авторитет государства и негативное отношение значительной части студентов к воинской службе, следует усилить патриотическое воспитание студентов в процессе физического воспитания, которое в последнее время ослаблено. 3. Следует усилить воспитательную работу по отказу от вредных привычек, активно приобщать студентов к здоровому образу жизни. 4. В связи с тем, что значительная часть студентов не отрицает крайней формы социального протеста (вооружённые восстания), жестокость, необходимо ограничить использование в процессе физического воспитания видов спорта и физических упражнений, прививающих агрессивность поведения, исключить упражнения, прививающие культ насилия, использовать системы физического воспитания, проникнутые духом гуманизма, олимпийского движения (идеи Пьера Кубертена), уважения к человеку и природе, которые в конечном итоге определяют и гармонию всей жизни.

КРИТЕРИИ ОТБОРА СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Чуча Ю. И., доцент

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Для детального и объективного анализа претензий учащихся и студентов на их возможность занятий мы проводим опрос и анкетирование. Одним из важнейших факторов, определяющих распределение по группам и секциям, является желание претендентов (баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, теннис). Обязательно предусматривается более детальное внедрение в игровой вид спорта – это изучение правил, системы проведения соревнований, возможность популяризации и развития данного направления, а также связать это с профессиональными интересами.

Специализация по видам спорта является положительным фактором в работе по физическому воспитанию. Но даже без специализации нами проводится отбор в учебные группы игровой направленности или секции по видам спорта централизованно. Первый этап после выявления интереса занимающихся к данному виду предусматривает внешний осмотр и более детальный медицинский с последующим выявлением морфофункциональных показателей организма. На втором этапе внимание преподавателя-тренера должно быть направлено на проведение тестирования, определения качественных показателей по предложенным контрольным нормативам.

Предложенные нами ниже упражнения-тесты дают относительно достоверную оценку предрасположенности и подготовленности для дальнейших занятий.

Упр. №1 – пробегание отрезков на время (5 м, 20 м, 30 м, 60 м по 2-3 раза для сравнения).

Упр. №2 – «челночный бег» два варианта (4х9 м и длина площадки).

Упр. №3 – пробегание 100 м на время.

Упр. №4 – кросс 2-3 км (тест Купера или 12-минутный бег без учета времени).

Упр. №5 – броски мяча с расстояния 1 м от щита и средний бросок до 5 м без противодействия.

В этих упражнениях важен не столько результат, а творческий подход к выполнению технического элемента.

Упр. №6 – произвольные технические приемы с мячом с целью проверки, умения овладеть, выбить, вырвать, укрыть в борьбе и сопротивлении, парами с определенным ограничением.

Упр. №7 – игра по упрощенным правилам. Определяются лидерские способности, оперативное мышление, ориентировка, взаимодействия, ловкость, элементы внимания, техника владения мячом, способы перемещения, азарт и эмоции занимающихся.

Предложенные упражнения-тесты дают относительно достоверную оценку предрасположенности абитуриентов и студентов для последующих занятий баскетболом. Возможно, в процессе испытаний проявятся и другие качественные показатели, что необходимо учесть при распределении в другие виды спорта. Уровень сдвигов в подготовленности занимающихся может быть проверен по блок-тестам и известному набору подвижных игр для различных возрастных групп.

Поиск новых форм отбора талантливых игроков, определение информативных тестов, используемых при этом и их эффективность – вот те задачи, которые ставят перед собой и тренеры-практики и ученые-исследователи. Решение этих задач оперативно и с наибольшей надежностью даст нам

гарантию выполнения этих поисковых работ, раннее определение перспективности игроков среди юных спортсменов.

Многие результаты не всегда носят информативный характер, но чем больше у нас накапливается материал по различным показателям, тем точнее можно прогнозировать качественный конечный результат. И именно в здоровой конкуренции появляются объективные показатели готовности того или иного претендента.

Варианты упражнений-тестов могут согласовываться в рамках соревновательной деятельности среди учащихся и студентов.

Проблема готовности игроков различной квалификации заключается в формировании их физических, психологических свойств личности.

Определяя уровень готовности баскетболистов важно учесть все слабые стороны этого процесса. Эти особенности игровой деятельности, которая требует больших и многократно меняющихся физических нагрузок.

Осмысленное технико-тактическое взаимодействие с партнерами, создающее возможность различных вариантов развития игрового мышления занимающихся. Один из важных факторов – это ориентировочная деятельность, которая учитывает жесткий лимит времени и ограниченные условия выполнения действий. В условиях сопротивления важно до минимума сократить количество технических ошибок и тактических срывов (незавершения игровых схем), что повысит качество выполнения всех приемов и «игрового рисунка».

Проблема отбора должна решаться комплексно, с учетом применения педагогических, психологических, медико-биологических и социологических методов исследования.

Педагогические методы исследования позволяют оценить уровень физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе применения медико-биологических методов исследования выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсменов и состояние его здоровья. С помощью психологических методов исследования определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач, поставленных перед спортивной командой. Социологические методы исследования позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

При выполнении различных упражнений-тестов технического характера, создавались разные помехи (шумовые, звуковые, музыкальные, тре-

щетки, имитация гула и свиста зрителей, фон). Любые бросковые (штрафные, позиционные с различных расстояний) упражнения, передачи и ловля, ведение мяча и борьба за него должны выполняться в реальной соревновательной обстановке.

Варианты моделирования самой игровой обстановки дают нам возможность создать игрокам психологический климат самой игры (влияние внешних факторов и раздражителей), при котором и проявится психологическая готовность и устойчивость.

Психологическая устойчивость – один из самых важных факторов готовности игроков к соревнованиям длительного характера (туры, турниры многодневные, матчевые встречи клубов). Одним из вариантов психологической профилактики и психогигиены следует признать мероприятия по сохранению у игроков высокого уровня «свежести» спортивной формы и предупреждения невротических реакций пресыщения (походы в лес, прогулки по реке на лодках, кроссы по пересеченной местности, вспомогательные подвижные, спортивные игры и развлекательные эстафеты).

В любых условиях отборочной деятельности или выполнения различных упражнений-тестов обязателен учет и контроль (в дальнейшем для сравнения и анализа) выполняемой нагрузки и ее объема. Это позволит нам иметь «рабочий материал» для коррекции, дополнения или изменения всего тренировочного процесса. Важен не только результат и способ его достижения, а также восприятие и отношение занимающихся к предполагаемым формам и видам нагрузки. Желательно учитывать их пожелания, самочувствие и настроение

Преподаватели-тренеры могут использовать любые сочетания упражнений-тестов для более тщательного выбора окончательных результатов и их достоверности.

Выборочное психологическое обследование носит форму проверки определенных показателей у будущих игроков-баскетболистов.

Чтобы уточнить и систематизировать отдельные показатели необходимо предложить следующие методики и тесты (их подробное описание и последовательность имеется).

- Ловкость – выносливость;
- ловкость – точность;
- скорость – ловкость;
- выносливость (12 мин. «бег Купера»);
- координационная способность и «мышечное равновесие»;
- быстрота бега, «челночный бег»;
- статическая и динамическая ловкость, гибкость;

- перемещение в пространстве и ориентировка;
- сила рук, ног, туловища, отдельных мышечных групп.

Очень важным аспектом в определении готовности является фактор внимания:

- объем – распределение;
- концентрация – избирательность;
- «расстановка чисел» – оценка произвольного внимания;
- зрительная память, оперативная, память на числа, объекты, людей.

Все тесты возможно проводить с использованием простейших таблиц, чисел, приспособлений, а также современной медико-биологической аппаратуры.

Далеко не все попадают под модельные показатели или разработанные схемы-образцы. Поэтому необходимо творчески, с достаточной мерой объективности подходить к каждому объекту прогнозирования.

Баскетболисты-новички дают интересные возможности проследить необычность их поведения, выбора ситуаций, решений абстрактного восприятия на любые действия окружающих.

У нас есть возможность «свежего выбора», обновления тактических схем и технических приемов и создания коллектива единомышленников для дальнейших результатов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВОЛЕЙБОЛЬНОМ КЛУБЕ «ЛОКОМОТИВ-БЕЛОГОРЬЕ»

Шипулин Г.Я., канд. пед. наук, заслуженный тренер России,
Сердюков О.Э. канд.пед.наук, доцент,
Волейбольный клуб «Локомотив-Белогорье»

1. Организационная структура

Вся система подготовки спортивного резерва в волейбольном клубе «Локомотив-Белогорье» состоит из пяти этапов (Таблица 1). На каждом этапе решаются конкретные задачи в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсмена.

2. Модельные характеристики физической подготовленности

Единство задач на всех этапах многолетней подготовки обеспечивает вертикаль модельных характеристик физической, технической и соревновательной деятельности волейболистов.

Таблица 1

Структура подготовки спортивного резерва

<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>
1-я команда (чемпионат России Суперлига)
Этап спортивного совершенствования
2-я команда (18-20 лет) (чемпионат России Высшая лига А)
2-й этап специальной подготовки
3-я команда (16-17 лет) (чемпионат России первая лига, первенство России среди школьников)
1-й этап специальной подготовки
СДЮШОР №2 (14-15 лет) (первенство России среди школьников, турниры)
Этап начальной подготовки
СДЮШОР №2 (9-13 лет) (первенство города, области, России среди школьников, турниры)

Созданная в волейбольном клубе «Локомотив-Белогорье» система подготовки спортивного резерва позволяет готовить высококвалифицированных спортсменов. Так, благодаря реализации данной программы повысили спортивное мастерство от первого разряда до заслуженного мастера спорта России В.Хамутцких, С. Тетюхин, А.Кулешов. С.Баранов за шесть лет проделали путь от начинающих волейболистов до кандидатов в олимпийскую сборную России.

Литература

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 238 с.
3. Мацудайра Я., Икеда Н., Сайто М. Волейбол: путь к победе. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 104 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. – М.: СпортАкадемия Пресс, 2003. – 189 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

Таблица 2

Нормативные показатели физической подготовленности

№	Упражнение	14 лет	15 лет	16 лет			17 лет			18 лет			19 лет		
				Св.	Нап.	Л.	Св.	Нап.	Л.	Св.	Нап.	Л.	Св.	Нап.	Л.
1	Жим штанги лежа 40% (50%) от собственного веса (кол-во)	5	6	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
2	Подтягивание на перекладине (кол-во)	4	5	6	6	7	7	7	8	8	8	8	8		
3	Поднимание ног в висе на перекладине (к-во)	4	5	6	6	7	7	7	8	8	8	8	8		
4	Бег 3000 м, мин														
5	Бег 400 м (с)														
1	После подброса мяча над собой кувырок вперед, поймать мяч, из 10 попыток (кол-во)	5	6	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8		
1	То же, но кувырок назад	4	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7		
	Наклон вперед сидя (см)														
1	Прыжок вверх с места (см)	60	65	70	70	73	73	-	75	75	-	80	80	-	
2	Прыжок вверх с разбега (см)	65	70	75	80	78	83	-	80	85	-	85	90	-	
1	Бросок набивного мяча (1 кг) в прыжке (м)														
2	Бег 9х3х6х3х9 (30 м) (с)	12,5	12,0	11,6	11,8	11,3	11,5	11,0	11,0	11,2	10,7	10,7	11,0	10,5	
3	Бег «елочка» (92 м)	26,0	25,0	24,0	24,0	23,5	23,5	23,0	23,0	23,0	22,5	22,5	22,5	22,0	

3. Модельные характеристики технической подготовленности

Таблица 3

Нормативные показатели технической подготовленности

№	Упражнение	14 лет	15 лет	16 лет		17 лет			18 лет			19 лет		
				Св.	Нап.	Св.	Нап.	Л.	Св.	Нап.	Л.	Св.	Нап.	Л.
1	Стоя боком к б/б щиту, передача через кольцо, добежать «под мяч», передача над собой, поворот на 180, передача через кольцо (1 серия) (расстояние 2 м), кол-во серий	10	12	15	13	20	15	15	25	18	18	30	20	20
2	Стоя лицом к стене на линии на расстоянии 3 м передача сверху в мишень (круг диаметром 1 м), находящейся на высоте 3 м, количество точных передач из 30 попыток	15	18	25	20	28	20	20	30	25	25	30	25	25
3	После набрасывания передача сверху из зоны 1 (5) в зону 4 (2), количество точных передач из 30 попыток (по 15) (экспертная оценка + -)	15	18	25	20	28	20	20	30	25	25	30	25	25

Продолжение табл. 3

4	Стоя лицом к стене на расстоянии 3 м передача снизу в стену под линией, находящейся на высоте 1,5 м, 30 повторений подряд (к-во потерь)	10	8	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
5	Передача снизу над собой не выходя из круга диаметром 2 м из 30 попыток (к-во потерь)	10	8	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
6	Доводка снизу после набрасывания из 10 попыток (к-во доводок)	6	7	8	8	9	9	9	10	10	10	10	10	10
7	Нападающий удар с переводом 5 вправо, 5 влево (по секторам), (к-во попаданий в соответствующий сектор) (для 1-х темпов 4 сектора)	6	7	-	8	-	9	9	-	10	10	-	10	10

Примечание: до 17 лет (включительно) нападение осуществляется из всех зон нападения, с 18 лет – из зон, соответствующих игровому амплуа

4. Модельные характеристики соревновательной деятельности

Таблица 4

Нормативные показатели соревновательной деятельности

№	Технико-тактический элемент	14 лет	15 лет	16 лет		17 лет			18 лет			19 лет		
				Св.	Нап.	Св.	Нап.	Л.	Св.	Нап.	Л.	Св.	Нап.	Л.
Подача														
1	Удельный вес усложнений	-	-	35%	35%	40%	40%	-	40%	40%	-	40%	40%	-
2	Допустимый процент ошибок	25%	25%	25%	25%	25%	25%	-	20%	20%	-	20%	20%	-
Присм														
1	Удельный вес идеального и хорошего приема	45%	50%	-	55%	-	60%	65%	-	65%	70%	-	65%	70%
Доводка в доигровке														
1	Удельный вес хорошей доводки	50%	60%	70%	70%	-	80%	80%	-	90%	90%	-	-	-
Атака														
1	Общая результативность для первых темпов	-	-	-	60%	-	65%	-	-	70%	-	-	70%	-
2	Допустимый процент ошибок	-	-	-	20%	-	20%	-	-	15%	-	-	10%	-
3	Общая результативность для вторых темпов	-	-	-	45%	-	50%	-	-	55%	-	-	55%	-
4	Допустимый процент ошибок	-	-	-	20%	-	20%	-	-	15%	-	-	10%	-

Продолжение табл. 4

5	Результативность на одном блоке (для вторых темпов)	-	-	-	70%	-	75%	-	-	80%	-	-	80%	-
6	Результативность на групповом (стационарном) блоке (для вторых темпов)	-	-	-	30%	-	35%	-	-	40%	-	-	40%	-
Вторая передача														
1	Удельный вес передач на один блок после хорошей доводки				55%		60%			70%			70%	
2	Допустимый процент ошибок				15%		15%			10%			10%	
3	Допустимый процент ошибок при передаче после плохой доводки				15%		10%			10%			10%	

6. Спортивные игры: техника, тактика, обучение / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2000. – 518 с.
7. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – Киев: Здоровья, 1990. – 128 с.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*У международная электронная научная конференция
(21 апреля 2009 года)*

По итогам конференции будут изданы:

1 том сборника материалов конференции.

3 тома сборника научных трудов «Физическое воспитание студентов творческих специальностей», утвержденного ВАК Украины. Аннотации статей будут опубликованы в украинском реферативном журнале «Источник».

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

в сборник научных трудов «Физическое воспитание студентов творческих специальностей», утвержденный ВАК Украины.

Текст объемом 8 и более страниц формата А4 **только на русском или английском языке** переслать по электронной почте в редакторе WORD. В статью можно включать графические материалы (кроме фото) - рисунки, таблицы и др. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. Для формул и диаграмм – размер шрифта 10. Автор на каждую из конференций может представить не более 3-х статей, которые будут опубликованы в разных номерах сборника научных трудов.

Структура статьи: название статьи, фамилия и инициалы автора, название организации, аннотации, ключевые слова, текст статьи, литература.

Аннотации и ключевые слова на 3-х языках - рус., укр., англ.. Объем первой аннотации - ≈ 500 знаков, остальные – по переводу. Дополнительно во вторую и третью аннотации включить перевод фамилии и инициалов автора(ов) и названия статьи. Для авторов из России перевод на укр. язык выполняет редакция.

Ключевые слова: (≈ 1-2 строки слов. Не употреблять словосочетания).

Статья должна иметь такие разделы:

1. **Введение** (постановка проблемы в общем виде; анализ исследований и публикаций по проблеме статьи; выделение нерешенных прежде частей общей проблемы, которым посвящается статья).
2. **Связь работы с важными научными программами или практически-ми задачами.**
3. **Формулирование целей работы** (цель статьи; автор также может вклю-

- чать: задачи, методы, организация, объект, предмет исследования).
4. **Результаты исследования** (изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов).
 5. **Выводы.**
 6. **Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.**
 7. **Литература** (5 и более).

Указать почтовый адрес для пересылки издания, e-mail, номер мобильного телефона для срочной связи (по желанию автора). Материалы направлять по e-mail: konf09@bk.ru с пометкой «статья N1 и сокращенное название конференции». Имя файла - фамилия автора (например: Петров1, . Петров2, Петров3).

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

в сборник материалов конференции

Текст объемом 4 и более страниц формата А4 на **русском, украинском или английском языке**. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. Структура статьи: название статьи, фамилия, имя, отчество автора, звание, полное название организации, текст статьи, почтовый адрес, e-mail. Автор на каждую из конференций может представить не более 3-х статей.

Материалы направлять по e-mail: konf09@bk.ru с пометкой «статья N1 и сокращенное название конференции». Имя файла - фамилия автора (например: Петров1, . Петров2, Петров3).

Основные даты: Время подачи статей - *8 апреля 2009г.* Заседание, семинар, круглый стол *21 апреля 2009г.* в 14:00 по адресу:

- г. Харьков, ХНУ им. В.Н.Каразина (Уточнения, запись на выступления с докладом за неделю до начала работы конференции, тел. 057-755-73-58 или konf09@bk.ru).

- г. Красноярск, пр. Крас. раб., 31, СибГАУ ауд.211- конф.зал; факультет физической культуры и спорта - (3912) 62-95-95. Кузьмин Владимир Андреевич atosn35@mail.ru.

Авторы из других городов могут принять участие в заседании, семинаре, круглом столе только по приглашению кафедр ВУЗов-организаторов. Все затраты на счет командировочных организаций. Рассылка материалов конференции авторам до начала работы конференций. Обсуждение, дискуссия, материалы конференций - <http://www.sportsscience.org/>

Справки: konf09@bk.ru (057) 755-73-58.

ОРГКОМИТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ

Амельченко И.А., Олейник Е.Г. , Архипова Е.В. Спортивные игры как один из факторов развития лидерских способностей студентов	3
Барибіна Л., Козіна Ж., Тихенко В., Толстобров А. Тестування індивідуальних психологічних здібностей студентів технічного вищого навчального закладу за допомогою комп'ютерних технологій	6
Башкатова Н.В., Борисенко В.В. Влияние разминки на эффективность игровых действий в баскетболе.	15
Берко Е.Е. Основные правила обучения ведению мяча в баскетболе	19
Бражник И.Л. История развития олимпийского бокса	24
Вельгушев Р.В., Киршина Е.Д. Роль тяжелой атлетики в тренировочном процессе борца	27
Водлозеров В.Е., Пилипко В.Ф. Некоторые аспекты развития силы и силовой выносливости посредством тренажеров	29
Диленян М.О. Некоторые аспекты базовой физической подготовки студентов, специализирующихся в кикбоксинге. I.	31
Диленян М.О. Некоторые аспекты базовой физической подготовки студентов, специализирующихся в кикбоксинге. II.	34
Диленян М.О. Проблемы психологического обеспечения спортивной подготовки студентов, специализирующихся в боксе	37
Дубов С.С., Завизионова Н.А. Некоторые аспекты развития меткости юных футболистов	41
Дурыхин Е.В., Гончаров Б.Я., Клокова Е. А. Некоторые особенности организации обучения волейболу студентов вуза	45
Евсеева В.К., Тулинова Н.А. Основные этапы в многолетней спортивной подготовке волейболистов	48
Евсютина В.Б., Зайцев В.П., Журид С. Н., Манучарян С.В. Первая медицинская помощь при травме голеностопного сустава у футболистов	51
Езан В.Г. Тактика вольной борьбы	54
Жерносенко Г. А. Использование элементов стретчинга при подготовке спортсменов в игровых видах спорта	57
Иванов Е.А. О некоторых аспектах гуманистического подхода в организации физической подготовки студенческой молодёжи.	60

Иванов Е.А., Канишевская Н.Б. Влияние степени физической подготовленности и работоспособности студентов-спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, на уровень функционального/психофизиологического состояния их организма	63
Камаева Е.К. Особенности влияния различных форм занятий физическим воспитанием на организм девушек студенческого возраста	66
Клепцова Т.Н., Беседина Л.А., Гниденко Е.К., Клепцов В.М. Проблема надежности в спортивной борьбе	70
Клепцова Т.Н., Федотенко Г.В., Морозова Е.Н. Педагогические особенности подготовки юного борца	73
Козина Ж.Л., Гринь Л.В. Психологические условия практической реализации индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх	75
Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Иванов М.В. Некоторые методические особенности изучения дебютной стадии студентами специального учебного отделения	78
Коруковец А.П. Техничко-тактические особенности приёма подачи мяча в волейболе	81
Костенко В.П., Куликова И.В. Целесообразность использования подвижных и спортивных игр в учебном процессе по дисциплине « Физическая культура » в вузах	84
Кравцов В.В., Манин О. Ю. Мини-футбол - игра для всех	86
Крамской С.И. Пути развития спортивных игр в техническом университете (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова)	89
Крамской С.И., Банников В.В. Некоторые аспекты тактической подготовки в пляжном гандболе	95
Кривцов А.С., Соколан И.В. Построение модельного тренировочного занятия по стрельбе из винтовки с использованием тренажера «СКАТТ» и программы «Орбита» для студентов не физкультурных ВУЗов	100
Куликов И.А., Куликова И.В. Основные факторы, определяющие эффективность подачи в теннисе	104
Малинаускас Р.К. Особенности формирования психологических навыков в студенческой команде по баскетболу	107
Мальков А.П. Цигун – система обретения здоровья и высокой результативности в боевых искусствах	110
Мухина И.С. Тенденции развития художественной гимнастики... 113	
Омельченко Т.А. Повышение эффективности игры путем общения	

игроков на волейбольной площадке	116
Перебейнос В.А., Харченко Р.Н. Особенности психологической подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта	119
Писков С.И., Беляев Н.Г. Конституциональные особенности репродуктивной патологии спортсменов-борцов вольного стиля	122
Плотников Є.К. Методи розвитку швидкості у поштовху в передзмагальний період підготовки спортсменів –майстрів спорту з гирьового спорту	125
Плотников А.И. Методические особенности при обучении стрельбе из спортивного оружия	128
Политько Е.В., Пилипко О.А. Моделирование оптимального сочетания соревновательных дистанций на основе анализа показателей технико-тактических действий пловцов высокой квалификации	133
Помещикова И.П., Манучарян С.В. Упражнения и игры с мячом как средство для повышения вестибулярной устойчивости учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата	136
Русланов Д.В. Задачи и организация поточной системы спортивных игр в сфере непрофильного физического образования	140
Седашов О.А. Развитие силы у футболистов с использованием отягощений	143
Семенов А.И., Котляров А.Н. Методика развития специальной выносливости у пловцов-стайеров высокой квалификации	148
Сергеев А. И. Двигательная активность спортсменов-школьников	151
Сычев Б.В., Курилко Н.Ф. Методика отбора детей в спортивных играх	156
Толстиков В.А., Вильнер Б.С., Кузьмин В.А. Научно-методические аспекты студенческого спорта	159
Чикиркина Д.Е. Акробатические упражнения как средство развития физических качеств спортсменов	162
Човнюк Ю.В. Експертний аналіз взаємозв'язків фізичної витривалості з працездатністю нервової системи студентів, які спеціалізуються у спортивних іграх	166
Човнюк Ю.В. Роль интегративных функций физической подготовки специалиста в решении проблемы надёжности человеческого фактора	169
Човнюк Ю.В. Повышение эффективности управления здоровьем	

студентов, специализирующихся в игровых видах спорта, в процессе занятий физическими упражнениями	172
Човнюк Ю.В. Совершенствование процессов конструирования целевой модели и физической подготовки технического специалиста	175
Човнюк Ю.В. Основные закономерности развития и повышения физической работоспособности студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах	178
Човнюк Ю.В. Системный подход в моделировании физического воспитания молодёжи украины и его социально-психологические особенности	182
Чуча Ю.И. Критерии отбора студентов-баскетболистов	185
Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Организационно-методическая структура подготовки спортивного резерва в волейбольном клубе «Локомотив-Белогорье»	189

**Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в
высших учебных заведениях**

Сборник статей

V международная научная конференция

3 февраля 2009 года.

г.Белгород, Россия

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 21.01.09. Формат 60x80 1/16. Бумага: офсетная.

Печать: ризограф.

Усл. печатн. л. 12.50. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,

Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.