

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

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВ-
НЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЯХ**

*сборник статей VI международной научной конференции.
2 февраля 2010 г.*

Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях //Сборник статей VI международной научной конференции, 2 февраля 2010 года. – Белгород-Харьков-Красноярск, 2010. – 120с.

(Укр., рус.)

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.sportsscience.org>

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

Замечания, пожелания и предложения направлять по e-mail:

konf2009@bk.ru

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол №5 от 29.01.2010г.].

Редакционная коллегия:

- Ермаков С.С., д.п.н., проф., (г.Харьков);
- Олейник Н.А., канд.наук ф.в.с, проф., (г.Харьков);
- Гринь Л.В., доц., (г.Харьков);
- Ашанин В.С., канд.физ.-мат.наук, проф., (г.Харьков);
- Зайцев В.П., к.мед.наук, проф., (г.Харьков);
- Крамской С.И., кан.соц.наук, проф., (г. Белгород);
- Кузьмин В.А., доц., (г. Красноярск);
- Толстопятов И.А., проф., (г. Красноярск);
- Манучарян С.В., (отв.секретарь, г.Харьков).

Оздоровительный эффект аэробных упражнений

Акимова М.Е. старший преподаватель

Мухина И.С. преподаватель

Харьковский национальный автомобильно – дорожный университет

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе.

Исследования показывают, что в ходе аэробных занятий происходит оздоровление организма. У людей, регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается увеличение аэробной работоспособности и выносливости. Эти положительные изменения включают улучшение жизненной емкости легких, объема крови и уровня гемоглобина, ударного и минутного объема кровообращения. Аэробная тренировка приводит к повышению фибринолитической активности крови, обеспечивающей лизирование, то есть растворение тромбов. Увеличивается капиллярная сеть, просвет и эластичность капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотоку и уменьшается кровяное давление. Изменения капиллярной сети происходит не только в мышечной ткани, но и в сердечной мышце, головном мозге, печени других органах и тканях, участвующих в обеспечении мышечной работы. Повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ, продуктов обмена. Все это создает более благоприятные условия для протекания обменных процессов в тканях. Увеличивается размер сердца, особенно левого желудочка, повышается сила сердечной мышцы. Эти изменения обеспечивают увеличение ударного объема крови – количества крови, выбрасываемого левым желудочком в большой круг кровообращения за одно сокращение.

Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. В результате занятий аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья. Лишние жировые отложения и формирование красивого телосложения – наиболее значимый стимул для занятий оздоровительной аэробикой.

Для наиболее эффективного воздействия оздоровительной тренировки на состав тела необходимо соблюдать следующие требования:

- нормализовать работу всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме;

- увеличивать силу, выносливость и эластичность мышц для обеспечения большей подвижности и активности человека в повседневной деятельности, улучшения самочувствия и самооценки;

- активизировать нейрогуморальные механизмы, способствующие выбросу мобилизующих жировые депо липотропных гормонов и нейромедиаторов (вид биологически активных веществ) во время тренировки и сохранения их высокой концентрации после нее для освобождения и сжигания жира из подкожных жировых депо, а также повышения основного обмена после занятий в течение одного – двух дней;

- «расслаблять» психику, создавать ощущение покоя, удовлетворения, стабильности и гармонии с окружающей средой как противовеса психологической зависимости от необходимости постоянно потреблять «вкусную и здоровую» пищу в больших количествах;

- тренировка не должна быть энергоемкой. Это объясняется тем, что большой энергорасход значительно снижает углеводные запасы организма, а это приводит к повышению аппетита после занятий [1].

«Сжигание» жировых запасов происходит после тренировки, когда повышается основной обмен и используется низкокалорийная диета. Тренировка считается оздоровительной, если проходит на положительном психоэмоциональном фоне, способствует снятию стрессов и расслабляет психику, вызывая состояние умиротворения и комфорта.

Оздоровительная аэробика — одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов.

Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем. В начале 80-х годов широко распространилась система Workout, затем возникли и другие системы: фанк, степ (Funk, Step). Большая заслуга в разработке и обосновании программ для занимающихся разного уровня подготовленности и подготовке программ для обучения специалистов принадлежит Национальной школе аэробики (США) а также основанному в 1993 году Университету Рибок (США). В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей занятий, имеющих разные названия, отличающихся содержанием и построением урока [2].

С развитием фитнес-индустрии появляются новые виды занятий, например:

Фитбол – аэробика на мяче из особо прочной резины (объем мяча 45-65 см), способствует развитию гибкости, равновесия, координации, силы мышц, для реабилитации лиц с ограниченными двигательными возможностями;

Собкор – аэробика на пластиковой доске – корборде, которая может двигаться как серф, поворачиваясь во все стороны, способствует развитию равновесия и координации а также укреплению мышц туловища и ног;

Сайкл аэробика – аэробика на специальном велосипеде – развивает кардиореспираторную систему, укрепляет мышцы ног. Существует также классификация оздоровительной аэробики, построенная с учетом разного возраста и уровня подготовленности занимающихся:

1. Для дошкольников, школьников, юношеского возраста, для взрослых – молодежного, среднего и старшего возрастов.
2. По полу: для женщин, для мужчин.
3. По уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й год обучения.

Под каким бы углом зрения мы не рассматривали существующие направления оздоровительной аэробики, для каждого из них характерна основная цель — содействовать стремлению занимающихся к приобретению здоровья, физического и психического благополучия посредством тренировок [4].

Е.С. Крючек выделяет такие разновидности оздоровительной аэробики:

-аэробика высокой интенсивности (High impact) – занятие с активным использованием прыжков и бега. Рекомендуются лицам с высоким уровнем подготовленности;

-аэробика низкой интенсивности (Low impact) – занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами;

-фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений;

-степ-аэробика (Step-up) – выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема;

-аэробоксинг, тае-бо (aeroboxing-tae-bo) – разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей;

-гидроаэробика (aqua-aerobics) – занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины;

-фитнес, силовая аэробика (Fitness, Workout) – занятие, в котором для разогревания используются танцевальные аэробные упражнения. В основ-

ной части урока выполняются упражнения силовой направленности (с гантелями, бодибарами, на тренажерах). По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

1) программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, для беременных, фанк, гидроаэробика);

2) программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);

3) программы смешанного типа (аэробоксинг, каратэбика, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

Такое разнообразие создает проблемы в дозировании физических нагрузок, так как все вышеперечисленные виды существенно отличаются друг от друга по многим показателям и, прежде всего по величине тренировочного воздействия, которое они оказывают на организм занимающегося [3].

Каждый занимающийся должен научиться определять пульс сначала в состоянии покоя. Кроме того, знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 ударов в минуту. Значит, оптимальный пульс составит 140-160 ударов в минуту. И его следует поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью четыре раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность, укрепляется сердце. Хороший способ проверки «тест разговором». Если во время занятий ты можешь продолжать разговор, значит, интенсивность допустимая. Если ощущаешь сбой в дыхании и с трудом способна поддержать разговор, значит, нагрузка выше допустимой.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности.

Список литературы

1. Виру А.А., Юрияэ Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. – М.:Физкультура и спорт, 1989.
2. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., 1989.

Влияние физического утомления на устойчивость двигательного навыка в спортивной борьбе

Алексеев Николай Алексеевич, начальник кафедры физической подготовки и боевых единоборств, заслуженный работник физической культуры, доцент.

Кутергин Николай Борисович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и боевых единоборств, кандидат педагогических наук.

Белгородский юридический институт МВД России

Современный уровень спортивной борьбы предъявляют к спортсменам большие требования. Они должны систематически выполнять большую работу, чтобы планомерно и прогрессивно совершенствовать свое мастерство. Достижение высоких результатов в крупных соревнованиях во многом связано с дальнейшим совершенствованием учебно-тренировочного процесса, с увеличением нагрузок. По мере роста объема и интенсивности этих нагрузок все более важным становится контроль, за психофизиологическим состоянием, психическим самочувствием и здоровьем спортсменов. Такой контроль, осуществляемый непрерывно (ежедневно), позволяет выполнять индивидуальную коррекцию работы и средств восстановления. Он позволяет вовремя обнаружить признаки переутомления организма и психики борца, предотвратить появление патологических нарушений.

Работоспособность спортсмена не бывает строго постоянной, она изменяется под влиянием различных причин. На нее влияют состояние здоровья, продолжительность сна, условия питания, бытовые и трудовые факторы, настроение и многое другое. Особенно большое влияние оказывает само выполнение работы. Работоспособность меняется в ходе самой работы, а также в периоды, предшествующие работе и следующие за работой.

Наступающие во время или вследствие работы падение работоспособности называется утомлением. Оно проявляется в снижении двигательных качеств спортсмена, в нарушении техники движений (амплитуды, временных параметров т.д.), в субъективных ощущениях, в изменении деятельности мышц, нервной системы, внутренних органов.

Физиологические механизмы, лежащие в основе утомления спортсмена зависят от характера и интенсивности нагрузки. Факторы утомления различаются в различных системах организма. Мышечная деятельность очень разнообразна. Различают статические и динамические нагрузки, упражнения различной мощности, движения циклического и ациклического характера, стандартные и ситуационные действия, собственно-силовые и

скоростно-силовые упражнения. Именно поэтому утомление многогранно. Утомление бегуна-марафонца не похоже на утомление борца. Утомление как физиологическое явление тесно связано с выносливостью. Понять последнее не сложно, ибо выносливость – это способность противостоять утомлению. Чем меньше развита данная способность, тем быстрее наступит утомление. Выносливость характеризуется временем, в течение которого человек способен выполнять упражнения, заданной интенсивности.

Обобщая результаты исследований, можно с уверенностью заключить, что физическое утомление борца является стабильно значимым фактором, влияющим на надежное проявление технико-тактических возможностей спортсмена в условиях поединка, причем с повышением интенсивности соревновательного поединка влияние этого качества на уровень спортивных достижений борцов будет неуклонно повышаться.

Практически все специалисты, изучавшие вопросы совершенствования надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе, считают одним из основных элементов повышения уровня спортивных достижений борцов фактор стабильного выполнения коронных приемов на всем протяжении соревновательного поединка (В.М. Игуменов, 1992, С.Ф. Иванов, 1973, А.Н. Ленц, 1975, А.А. Новиков, 1963, Ю.А. Шахмурадов, 1976, В.В. Шиян, 1998 и др.).

Однако результаты исследования частных аспектов этой проблемы различными авторами зачастую носит противоречивый характер. Прежде всего, это относится к вопросам совершенствования устойчивости технического мастерства борцов к сбивающему влиянию физического утомления. В частности, высказывались полярные мнения о пользе (И.Н. Скопинцева, 1982, А.П. Хренов, 1973) и вреде (Л.С. Самвелян, 1971) совершенствования технико-тактического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки. Спортивная борьба требует от спортсмена высокого уровня устойчивости двигательных навыков, при этом он был бы способен достаточно эффективно выполнить прием в конце схватки. В борьбе решение двигательной задачи намного усложняется в связи с неблагоприятным воздействием утомления как сбивающего фактора. Утомление может вывести навык за рамки оптимальной вариативности и привести к потере его эффективности. В работе Т.М. Абсалямова и Г.Н. Куренкова (1996) показано, что с нарастанием утомления наблюдается изменение общей продолжительности двигательного цикла и нарушение координации временных параметров, изменяется навык выполнения приемов. В борьбе с утомлением немаловажную роль играет техническая подготовленность спортсмена. При плохой технике движений спортсмен не сможет реализовать имеющиеся высокие аэробные и анаэробные возможности. Наоборот, совершенная координация мышечных усилий, эффективное управление двигательным

аппаратом позволяет экономно расходовать энергию. Одним из условий совершенствования техники спортивных движений является развитие способности к своевременному и полному расслаблению мышц. Между утомлением и способностью к расслаблению мышц существует тесная связь. Она обуславливается тем, что обычно мышечное расслабление рассматривают как выражение тормозного процесса соответствующих структур центральной нервной системы. При этом в нервных центрах происходит активизация восстановительных процессов и это обеспечивает отдых в ходе деятельности. Наоборот, при неполном расслаблении мышц происходит излишняя трата энергии, что приводит к более быстрому возникновению утомления. Характер мышечного расслабления зависит от ряда причин:

- от скорости выполнения движений – с увеличением скорости движений способность к расслаблению ухудшается;
- от величины произведенной работы – в условиях развивающегося утомления расслабление становится менее полным;
- от степени овладения двигательным навыком – для ранних этапов освоения движений характерна излишняя напряженность, которая в дальнейшем по мере спортивного совершенствования, исчезает (В.П. Федоров, Д.Б. Шмулян, 1969, А.В. Назаров, 1973).

Совершенствование мышечного расслабления наблюдается в основном в ходе формирования двигательного навыка. Процесс овладения новыми движениями должен быть организован таким образом, чтобы по мере совершенствования техники движений у занимающихся постепенно исчезла мышечная напряженность, излишняя закрепощенность, развивалась способность управлять возникающими при движении реактивными и инерционными силами.

Приобретенные в ходе спортивного совершенствования умения изменять скорость, темп движений, величину усилия, использовать различные способы передвижений позволит спортсмену более эффективно управлять своим двигательным аппаратом, расширяет арсенал его тактических действий, сделают его менее уязвимым в спортивной борьбе.

В современных условиях один из важнейших критериев мастерства борца стабильное проведение оцениваемых приемов на всех стадиях соревновательного поединка. Проблема изучения надежности проявления борцами технико-тактических возможностей неразрывно связана с количественной оценкой основных составных частей, определяющих биомеханические характеристики двигательного навыка. В спортивной борьбе, как правило, оцениваются временные показатели ритмогвой структуры технического действия, характеризующего латентное время двигательной реакции, длительность фазы подхода, фазы отрыв-полет, а также общее время броска. Изменение устойчивости и надежности проявления высококвалифициро-

ванными борцами технико-тактических возможностей под влиянием физического утомления определяется, прежде всего, динамикой показателя длительности фазы подхода, что согласуется с результатами исследований (Р.А. Пилоян, Ю.А. Шахмурадов, 1976; Б.М. Рыбалко, А.П. Хренов, Н.И. Тронин, 1978; Б.Н. Рукавицын, 1982).

Уменьшение времени фазы подхода на фоне физического утомления, характерного для нагрузки соревновательного поединка, оказывает значительное влияние на показатель устойчивости двигательного навыка соревновательной деятельности в спортивной борьбе.

Необходимо отметить, что уровень показателя устойчивости техники борца в условиях соревнований и увеличение активности ведения соревновательного поединка скорее следует связать с увеличением исходного уровня специальной выносливости борцов.

Единственное средство успешной борьбы с утомлением – тренировка. Чем лучше тренирован спортсмен, тем устойчивей двигательный навык, тем позже наступает утомление, тем успешнее он борется с утомлением. Нет никаких веществ, которые могли бы заменить тренировку. При построении тренировки борца, направленной на совершенствование техники выполнения приемов спортивной борьбы на фоне физического утомления целесообразно последовательное применение фоновой и основной нагрузок в рамках каждого повторения задания.

В рамках недельного тренировочного микроцикла предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов можно планировать до четырех занятий, построенных по принципу совершенствования устойчивости техники борца на фоне дозированного утомления. Успешное построение основной тренировочной работы по совершенствованию устойчивости двигательного навыка выполнения приемов к сбивающему влиянию физического утомления обеспечивается только в случае поддержания оптимальной интенсивности основной нагрузки.

Литература

1. Бирюков А.Л., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 134 с.
2. Бурякин Ф.Г., Каралетян Э.А. Уровень развития специальной выносливости и выступления борцов на соревнованиях// Совершенствование специальной выносливости спортсменов: Матер.конф.- М.: ВНИИФК, 1974. - С.117-119.
3. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Л. Боевое дзюдо. – Рига: Триа «ЛЭТРА», 1991.
4. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. - М.: РГАФК, 1996. - 22 с.
5. Дахновский В.С., Венглярский Г.А. Велоэргометрическое тестирование специальной работоспособности дзюдоистов// Спортивная борьба: Ежегодник/ Сост. А.А.Новиков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.59-61.
6. Иванов-Катанский С. Техника борьбы в одежде. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
7. Пархамович Г. Основы классического дзюдо. – Пермь: «Урал-Пресс-ЛТД», 1993.
8. Ямасита Я. Боевой дух дзюдо. – М.: «Фаир-Пресс», 2003.

Влияние спортивных игр на качественную составляющую эмоциональной сферы студентов

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

Машковская Л.С., старший преподаватель,

Тулинова Н.А., старший преподаватель
*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия*

В любой сфере человеческой жизни практически нельзя выделить ни одного состояния – от инстинктивных порывов до высших форм социальной деятельности, которые бы не переживались субъективно. Качества возникающих впечатлений, представляющих собой сложную гамму чувств, связаны со степенью удовлетворения потребностей, запросов личности.

В этом плане особое место занимает физическая культура как одно из главных и обязательных средств воспитания гармонично развитого молодого человека. Воздействуя на биологическую составляющую, различные виды двигательной активности неизбежно оказывают влияние на интеллектуальную, духовную и эмоциональную сферы личности [3]. Систематические занятия физическими упражнениями формируют у студентов такие качества, как силу воли, веру в себя, адекватную самооценку, коммуникабельность, оптимистический настрой, уравновешенность, эмоциональную стабильность. Практически это набор ведущих черт характера, необходимых молодому человеку для того, чтобы достигнуть успеха в жизни, ощутить её полноценность, быть, в конце концов, счастливым. Раскрытие потенциала личности, по нашему мнению, во многом зависит от умения владеть собой, сознательно контролировать эмоциональную настроенность.

В современной нейрофизиологии эмоции рассматриваются как неразрывный компонент системной архитектуры поведенческих актов индивида [2]. Эмоциональные проявления являются целостной реакцией, формирующейся на основе функциональной интеграции различных структур головного мозга. В любом чувстве выделяют несколько составляющих: внутреннее переживание, поведенческая реакция и сопровождающие их физические изменения. Первые два компонента эмоциональной реакции поддаются контролю разума и воли, многие из нас в состоянии не только руководить своим внешним поведением, но и скрывать переживания, выдавать внутренний пожар за ледяное спокойствие. А вот физиологические изменения не подвластны волевому вмешательству. И даже тогда, когда кажется, что от волнения ни один мускул на лице не дрогнул, автоматически меняется режим работы внутренних органов. Именно из-за биохимических сдвигов в организме от неожиданности «екает сердце», при страхе высту-

пает пот, от радости перехватывает дыхание, от стыда бросает в жар. Такая работа физиологических механизмов в «форсированном режиме» – дань тому времени в эволюции, когда эмоциональная реакция тут же находила выход в проявлении, сиюминутном ответе на раздражитель [1].

Значительная часть наших современников в периоды напряжения стремится сдерживать эмоциональные проявления, держа себя в рамках определенных приличий, хотя в душе у них бушует самая настоящая буря, которая ведет к социально-биологической аритмии. Воспитание отрицательных эмоций должно заключаться не в умении подавлять их внешнее выражение или, наоборот обрушивать шквалы гнева на окружающих, а в умении не позволить тягостному чувству вообще возникнуть. Но если это все-таки произошло, наряду с мерами психологической защиты, отрицательные эмоциональные проявления могут быть значительно ослаблены при переключении взволнованного человека на интенсивную мышечную деятельность.

Вопрос о конкретных физиологических механизмах влияния физических нагрузок на эмоциональное состояние все еще недостаточно изучен, но наличие их тесной взаимосвязи не вызывает сомнения. Даже тончайшие нюансы эмоций всегда связаны с физической активацией. Двигательная реакция, в свою очередь, влияет на эмоциональное возбуждение, усиливая или ослабляя его. Активная работа мышц обуславливает наличие постоянного притока сигналов с периферии тела в центральную нервную систему, что способствует повышению жизненного тонуса, улучшению настроения, творческому подъему, снятию психоэмоционального напряжения. Ощущение «мышечной радости», которое испытывает человек при выполнении физических упражнений, связано с выработкой в организме особых веществ – нейропептидов, факторов удовольствия. Повышение концентрации этих соединений отмечается и в периоды эмоционального подъема, следовательно, уже на молекулярном уровне имеет место сопряжение физической активации и нашего настроения.

Исходя из вышеизложенного, мы полагаем, что студенты должны научиться регулировать отношения с окружающим миром в расчете на ту меру напряжения, которая будет работать на организм, а не против него. Каждый молодой человек должен уметь переключать внимание, целенаправленно сдвигать чувства, парализовывать отрицательные эмоции, превратив стрессовую реакцию в стимул к активному действию, в этом плане особое место занимает физическая культура и спорт, где степень позитивного эмоционального проявления достаточно высока.

Во время учебных занятий студенты, как правило, с желанием включаются в изучение и совершенствование отдельных элементов той или иной спортивной игры. Для студентов участие в спортивных играх сопряжено с высоким эмоциональным настроением, который обусловлен совершением

разнообразных движений, остротой игровых моментов, умением быстро принять решение в сложной ситуации, ощущением самодостаточности, уверенности в своих силах. Несомненно, это обогащает эмоциональную жизнь студентов, придает особую остроту выражению чувств, формирует твердость духа и волю.

Обычно восприятию какого-либо явления способствует наиболее яркое впечатление, связанное с ним. Это впечатление может перерасти в заинтересованность, обрасти новыми ощущениями, деталями, знаниями. Спортивное зрелище по эмоциям, накалу, сюжету может быть пропитано такой драматургией, что человеческому разуму не придумать. Как хороший спектакль оно порождает бурю реакций в душе болельщика: замирание сердца, мурашки по коже, подкатывание комка к горлу, слезы радости от победы и горечи поражения, озноб, смешанное ощущение восторга и напряжения, безудержное всепоглощающее счастье, разочарование и досада от несбывшихся надежд. Замечено, что даже человек не склонный к проявлению чувств в обыденной жизни, погружившись в феерию страсти, духа спортивного противостояния, может быть довольно сентиментальным болельщиком. События, разворачивающиеся на спортивных аренах, могут сыграть, что называется на нерве, затронуть лишний раз потайные струны зрительских душ.

В конце концов, по большому счету именно эмоции, которые испытывает человек, следящий за накалом спортивной борьбы, имеют решающее значение в формировании такого качества спорта как притягательность. Очень важным моментом представляется тот факт, что степень эмоционального накала соревнований высокого ранга, как правило, не оставляет равнодушным большинство молодых людей. Она заставляет верить, страдать, ликовать и негодовать. Все эти чувства – фундамент для большого и трудного строительства архитектоники человеческой души, где безразличию нет места.

Поскольку субъективные ощущения являются мощным стимулом целенаправленной деятельности, преподаватели стремятся к тому, чтобы у студенческой молодежи спортивные игры, ассоциируемые с комплексом ярких эмоций, были в арсенале средств познания многоликости окружающего мира, борьбы с психофизиологическим напряжением. В конечном итоге, по нашему мнению, это является одним из гарантов высокого биологического потенциала жизнедеятельности, необходимого для гармоничного развития личности студента, творческого труда, успешного профессионального становления и социальной интегрированности.

Литература

1. Бройтигам, В. Психосоматическая медицина / В. Бройтигам, П. Кристиан, М. Рад. – М.: Гэотар медицина, 1999. – С. 9 – 48.
2. Клиническая психология / Под. ред. М. Перре, У. Бауманна. – СПб.: Питер, 2002. – С. 352 – 355.
3. Лотоненко, А.В. Социально-биологические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / А.В. Лотоненко, В.В. Трунин. – Воронеж: ВГПУ, 2005. – С. 3 – 6.

Аспекты планирования, управления и педагогического контроля тренировочного процесса (на примере футбола)

Вильнер Борис Семёнович¹, ст. преподаватель

Кузьмин Владимир Андреевич^{1,2}, доцент ВАК РФ

Красноярский государственный торгово-экономический институт¹

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва²

Исходными данными для планирования спортивной тренировки и управления ею является не только календарь игр и адаптационные возможности организма, но и общие правила, принципы спортивной тренировки. Эти принципы вытекают из общих целей спорта как общественного явления и закономерностей адаптации. Принципами спортивной тренировки являются: направленность к индивидуально возможным высшим достижениям, непрерывность (круглогодичность) тренировки, индивидуализация тренировочного процесса, постепенное, волнообразное и максимальное увеличение тренировочной нагрузки, единство общей и специальной физической подготовки, цикличность тренировочного процесс.

Тренировочная нагрузка имеет два взаимосвязанных параметра - объем и интенсивность. Под объемом понимается суммарное количество проделанной работы. Объем тренировочной нагрузки в футболе - это количество выполненных игровых приемов, километраж пробегаемой дистанции и т. д. Однако указанная работа может выполняться с различной степенью напряженности, с различной интенсивностью. В футболе интенсивность тренировочной работы определяется преимущественно быстротой выполнения игровых приемов, скоростью пробегания дистанции (с ведением и без ведения мяча), количеством учебных и календарных игр, повышением плотности учебно-тренировочных занятий.

Для того чтобы тренированность футболистов нарастала от занятия к занятию, желательно каждую последующую тренировку проводить в сверхисходном состоянии работоспособности. Добиться этого можно, используя нагрузки разной величины и направленности. Целесообразно использовать следующую классификацию нагрузок:

1. Запредельные, превышающие функциональные возможности организма спортсмена. Эффект восстановления после таких нагрузок длительный, вялый. В большинстве случаев эффекта сверхвосстановления не наблюдается. Иногда в организме спортсмена происходят необратимые патологические изменения. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственном соревновании.

2.Околопредельные, стоящие на грани возможностей организма спортсмена. Сопровождаются значительными сдвигами в организме. Эффект сверхвосстановления наблюдается на шестой-седьмой день и величины его не очень большие. Такие нагрузки изредка применяются на тренировках, но часто бывают на соревнованиях.

3.Большие. После таких нагрузок наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны, поэтому они часто применяются на тренировках.

4.Средние нагрузки. Эффект сверхвосстановления после них меньше, однако, наступает он значительно раньше - через 18-24 часа.

5.Малые нагрузки. После них наблюдается наименьший эффект сверхвосстановления - через 4-6 часов.

Тренер, в зависимости от решаемых задач, должен умело чередовать нагрузки разной величины и направленности. Так, он должен учитывать, что процесс восстановления после больших нагрузок происходит значительно быстрее, если в интервалах между ними вместо пассивного отдыха проводятся тренировки со средними или малыми нагрузками. Малые нагрузки часто используются за 4-6 часов до начала календарной игры. В этих случаях к началу матча в организме спортсмена наступает незначительный эффект сверхвосстановления, что позволяет начать игру в оптимальном состоянии организма. Кроме того, такие нагрузки уменьшают психическую напряженность (так называемую предстартовую лихорадку).

Следует подчеркнуть значение деятельности интервалов отдыха между повторениями упражнений внутри тренировочного занятия. Дело в том, что тренировочные нагрузки не существуют сами по себе. Специфика их применения и длительность интервалов отдыха всегда подчинены той задаче, которая решается на тренировке. Таким образом, в процессе тренировки важно не только планировать величину тренировочных нагрузок, но и устанавливать методически оправданные интервалы отдыха между повторениями упражнений.

В практике спортивной тренировки выделяют микро, мезо, макро и годовые циклы тренировки. Поскольку цикличность тренировочного процесса явление закономерное её необходимо использовать в целях наилучшего управления тренировкой футболистов. Малые (чаще всего недельные) циклы обусловлены тем, что календарные и товарищеские игры проводятся, как правило, раз в неделю и подготовку команды удобно строить в соответствии с этими встречами. Следует отметить, что микроцикл не всегда бывает недельным. Так, в командах мастеров, где игры проводятся чаще, чем раз в неделю, микроцикл может соответственно уменьшаться. Микроциклы представляют собой комплексы тренировочных занятий, которые включают необходимые для решения поставленных задач комплексы физических

упражнений, расположенные в последовательности, обеспечивающей правильное чередование нагрузок и отдыха.

В целях повышения тренированности спортсменов желательно каждое последующее тренировочное занятие проводить на фоне повышенной работоспособности. Для этого необходимо учитывать общее правило чередования на занятиях нагрузок разной величины и направленности, а также использовать эффект гетерохронности восстановительных процессов после нагрузок разной направленности.

Мезоциклы складываются из нескольких микроциклов. В футболе мезоцикл обычно равен 4-5-недельным микроциклам, то есть он продолжается месяц или чуть больше. Методика построения мезоциклов в основном такая же, как и методика построения микроциклов, но есть и некоторые отличия. Заключаются они в общей динамике нагрузок. Обычно в первом микроцикле дается меньшая нагрузка, во втором она постепенно повышается и достигает максимума в 3-м или в 4-м микроцикле. Затем нагрузка снижается, достигая минимума в последнем так называемом разгрузочном микроцикле.

Несколько мезоциклов образуют макроциклы (периоды тренировки). Необходимость макроциклов обусловлено фазовостью развития спортивной формы. Методика построения макроциклов определяется общей направленностью главных задач, входящих в них мезоциклов.

Годичный цикл состоит из следующих 3-х макроциклов: подготовительного, соревновательного, переходного. В основе его построения лежат два фактора: календарь спортивных соревнований и адаптивные возможности организма, определяющие закономерности развития спортивной формы.

Педагогический контроль представляет собой совокупность способов получения информации о состоянии спортсмена, которое может быть использовано тренером в целях управления спортивной тренировкой. В процессе педагогического контроля тренер стремится получить ответы на такие вопросы: как происходят запланированные им изменения тренированности игроков, чем объяснить изменение тренированности, которые не были запланированы, например, снижение специальной выносливости и быстроты. Получив информацию об этом, тренер может вносить коррективы в ход учебно-тренировочного процесса. В связи с этим необходимо осуществлять два вида педагогического контроля: 1 - **срочный** - в начале каждого занятия, в ходе занятия и после него; 2 - **периодический** - не реже одного раза в месяц.

Срочный педагогический контроль проводится для того, чтобы определить, как восстановил свои силы игрок, как он перенес тренировочные нагрузки предыдущего занятия, каково его самочувствие, нет ли признаков перетренировки. Следует подчеркнуть, что срочный контроль не обязателен по отношению к каждому игроку и на каждом занятии. Чаще всего он бывает необходим, когда у кого-либо из игроков наблюдается вялость, отсутствие

желания тренироваться, излишняя потливость. Если же занятие проходит нормально, тренер ограничивается данными своих наблюдений за состоянием игроков.

Периодический контроль, с помощью которого определяется рост тренированности, обязателен для всех игроков команды.

Широкое распространение получил метод педагогического тестирования. Под тестом понимают физическое упражнение или простейшую функциональную пробу (например, пульсометрию), с помощью которых тренер может получить объективную информацию о состоянии организма игрока и степени его подготовленности, об уровне развития силы, быстроты, выносливости, переносимости тренировочных нагрузок, работоспособности, технической подготовленности.

Оценку тренированности с помощью тестов необходимо проводить всегда в одно и то же время, в одни и те же дни, например, в каждую последнюю пятницу. Менять содержание тестов и систему их оценки нельзя, так как полученные при этом показатели нельзя будет сравнивать.

В качестве примера приводим тесты для футболистов команд коллективов физической культуры.

Тест Купера на общую выносливость. Бег в течение 12 минут. Оценивается по длине пробегаемой за это время дистанции. Проводится на 400-метровой дорожке стадиона. Отлично - 3200 м и более, хорошо - 3000-3200, удовлетворительно - 2800-3000 м.

Тест на быстроту и скоростную выносливость. Бег 30 м с высокого старта. Повторяется 3 раза с интервалом отдыха 20 сек. По лучшей попытке оценивается скорость. Скоростную выносливость определяют по сумме показателей в 3-х попытках. Оценка скорости: отлично-4,0 сек., хорошо-4,1 сек., удовлетворительно - 4,2 сек. Оценка скоростной выносливости: отлично - 12,4 сек. и меньше, хорошо - 12,5-12,6 сек., удовлетворительно - 12,7-12,8 сек.

Тест на технику ведения мяча и специальную быстроту. Ведение мяча на 10 м от центральной линии футбольного поля с максимальной скоростью, ведение с обводкой змейкой пяти стоек (расстояние между стойками 5 м) и удар по воротам с линии штрафной площади. Оценка: отлично - 7,5 сек. и меньше, хорошо - 7,6-8,0 сек., удовлетворительно - 8,1 - 8,4 сек.

Тест на точность и силу удара. С линии штрафной площади 5 ударов ногой в заданную половину ворот. Попадание засчитывается лишь в том случае, если мяч пролетит не менее 10 м за воротами. Отлично - 4 попадания, хорошо - 3, удовлетворительно - 2.

Для интегральной оценки состояния подготовленности. Футболист ведет мяч от углового флага к углу штрафной площади (АБ), бьет в ворота правой ногой в дальнюю половину ворот. Далее пробегает к угловому флагу

(ВГ). От углового флага ведет мяч к углу штрафной площадки (ТВ), оттуда бьет левой ногой в дальнюю половину ворот, затем вновь ускорение к угловому флагу (ВА). Далее упражнение повторяется, но удары выполняются в ближнюю половину ворот. После 4-го удара в ворота игрок бежит в направлении центра поля (ВД), от точки Д ведение мяча к линии штрафной (ДЕ), удар правой ногой в правый угол, ускорение к центру поля (ЕД), ведение мяча (ДЕ) и удар в ворота левой ногой в левый угол. Для выполнения упражнений кладут по 2 мяча у угловых флагов и в центре поля (точки А, Д и Г). Точка Д находится в 25 м от штрафной площади. Удары выполняют в 2/3 силы. Бить внутренней стороной стопы запрещено. Длина маршрута в тесте примерно 407 м. Оценка специальной выносливости: отлично - 61 сек., хорошо - 61,1-62,0 сек., удовлетворительно - 62,1-64,0 сек. Оценка техники ударов по воротам. Отлично 5-6 попаданий, хорошо - 4, удовлетворительно - 3.

Современные тенденции в организации практических занятий в вузе при обучении технике и тактике волейбола

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

Классический волейбол – популярнейшая игра в мире, отметившая своё столетие со дня возникновения ещё в прошлом веке. Интерес к виду не ослабевает и в настоящее время. Традиционные правила игры естественно претерпевают некоторые оправданные изменения. В процессе развития выделился новый олимпийский вид – пляжный волейбол. Тренировочная и соревновательная деятельность игроков сборных команд различного уровня выдержала необходимую корректировку. Однако к основным достоинствам игры по-прежнему относятся: зрелищность, азартность, оздоровительная направленность, психическая насыщенность действия, сравнительная непритязательность к условиям и участникам.

В основу волейбола входит игровой принцип, любые изменения которого влекут за собой всё новое, порой неожиданное, в корне меняющее содержание соревновательной деятельности волейболистов. Изменения структуры и содержания диктуют необходимость учёта этого при планировании тренировочного процесса на каждой стадии подготовки.

Актуальность данного вопроса для студенческой молодёжи нами видится в том, что бы максимально приблизить уровень знаний по теории, технике и тактике к современным стандартам мирового волейбола высшего уровня, созданию базы динамического восприятия «волейбола» как явления, приобщении к части культурного наследия общей физической культуры и спорта.

Степень уровня игры складывается из индивидуальной технической, тактической и физической подготовки каждого. Особенность состоит в том, что во время соревновательного действия происходит многократное повторение технических и тактических приемов в непредсказуемой ситуации. Учитывая вышесказанное, круг основных факторов, заключающихся в оценочных нормативах овладения студентами игровой практикой, можно определить:

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

Контроль во время занятий осуществляется как преподавателем, так

и самим занимающимся. Особенно точная оценка частичного результата ярко проявляется в области физической и технической подготовки. Важно добиться, чтобы оценочные контрольные тесты представляли собой не только одну из форм контроля результативности, но одновременно служили бы и средством тренировки. Подобный контроль должен осуществляться постоянно, на основе анализа современной научной и методической литературы.

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

ПОДАЧИ. Современный волейбол характеризуется значительным усилением подачи. Нижняя прямая или боковая подачи, верхняя боковая – несовременны и выглядят старомодно. Рекомендуются: верхняя прямая с места, с разбега или в прыжке (планирующая или силовая). Подача выполняется из-за лицевой линии.

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

В связи с тем, что арбитры встреч больше не предъявляют жёстких требований к выполнению приёма, посланного подачей (особенно при планирующей или при слабом «накате»), рекомендуется в данных ситуациях обучение приёму сверху двумя руками. Так же этот приём должен чаще использоваться при игре в защите. Более того, игрокам разрешается отражать мячи любой частью тела без ошибки.

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

Внедрение системного подхода в процессе занятий волейболом – одно из важнейших направлений подготовки студентов к овладению основными техническими и тактическими приемами игры, теоретической подготовкой. Занятия будут иметь успех, если их рассматривать как комплекс, единую

систему, все элементы которой между собой имеют общую ориентацию на достижение определенной цели.

Преподаватель обязан четко понимать, что как бы хорошо ни был организован учебный процесс, конечный результат не может быть высоким при низких исходных данных. Таким образом, каждое занятие должно базироваться на основе предыдущего, являясь в свою очередь, ступенью для последующего занятия [4].

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 усилить эффект занятия, способствовать более успешному закреплению приобретенных навыков.

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

Подводя итог вышесказанному, заострим внимание на том, что для классического волейбола в вузе на современном этапе характерно:

- усложнение подачи, приобретающей всё более свойства нападающего технического элемента;
- изменения в правилах позволяют использовать более широкий ассортимент игровых приёмов для отражения атаки противника без ошибки;
- универсальность подготовки является ведущим принципом для успешной игровой деятельности.

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

Литература

1. Дурыхин Е.В., Копылова М.Н. Организация занятий и методика обучения технике и тактике волейбола студентов ВУЗа: Методическое пособие.- Белгород: Изд-во Белгородской ГСХА, 2002.- С.4-9
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: ФиС,1991. – 238 с.
3. Методика обучения игре в волейбол. Методическое пособие. – Олимпия. Человек. М.,2008. – 55 с.
4. Сборник статей тренеров по волейболу. Выпуск 2.- М.: ФиС, 1988.- С.38
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2000. – 518 с.

Методические подходы во время выполнения физических упражнений при хронической пневмонии на стационарном этапе реабилитации

Дхауади Хишем, Зайцев В.П., Манучарян С.В.

*Харьковская государственная академия физической культуры, Украина,
Тунис*

В настоящее время повсеместно, особенно в индустриально развитых странах, наблюдается быстрый рост хронических заболеваний дыхательной системы. Они вышли уже на 3-е место среди всех причин смертности. Скачок заболеваемости связан, в первую очередь, с постоянно увеличивающейся загрязненностью окружающего воздуха, курением и растущей аллергизацией населения. Все это обуславливает актуальность своевременной диагностики, эффективного лечения и профилактики болезней хронических заболеваний органов дыхания.

Лечебная физическая культура при хронической пневмонии (ХП) применяется в комплексе с медикаментозным лечением, физиотерапией, психотерапией, диетотерапией, фитотерапией, но обязательно при соблюдении лечебного и двигательного режимов. При ней лечебная физическая культура должна применяться дифференцировано в соответствии с ее формами. Если хроническая пневмония протекает с преобладанием пролиферативных процессов с возможным исходом в пневмосклероз, то в этих случаях занятия физическими упражнениями проводят по типу респираторной гимнастики. Широко используют сочетания различных дыхательных упражнений с общеукрепляющими для средних и больших мышечных групп.

Респираторная гимнастика тренирует дыхательную мускулатуру, мобилизует ее резервы, чему способствуют общеукрепляющие упражнения, проводимые с относительно большой интенсивностью. При наличии гнойных процессов широко и систематически (2-3 раза в день) применяют постуральный дренаж (дренаж положением) как эффективное средство удаления гнойной мокроты и уменьшения интоксикации организма больного. Его можно осуществлять только при таком положении тела, когда очаг находится выше путей оттока.

При наиболее частой локализации процессов в средней и нижней долях легких больного укладывают на кушетку с приподнятым ножным концом на 40-45° или на специальную кушетку. Время проведения такого дренажа определяется общим состоянием больного, наличием сопутствующих заболеваний. Продолжительность его 10-30 мин. Для усиления дренажного эффекта в стадии ремиссии показано применение дренажной гимнастики, значительно усиливающей очищение легких от гнойного экссудата, способ-

ствующей повышению функционального состояния кардиореспираторной системы и оказывающей общеукрепляющее влияние на организм больного.

По мнению В.П. Зайцева и Л.С. Захаровой, основными задачами при хронической пневмонии являются:

- усиление кровообращения и лимфообращения в легких для ускорения рассасывания экссудата и предупреждения осложнений, противодействие возникновению ателектаза;

- улучшение нейрогуморальной регуляции процессов дыхания на разных уровнях двигательного режима;

- активизация тканевого обмена для улучшения трофических процессов в тканях и профилактики развития бронхита;

- нормализация глубины дыхания, улучшение легочной вентиляции, увеличение подвижности диафрагмы, усиление выведения мокроты;

- улучшение функции вентиляции и газообмена за счет восстановления правильного механизма дыхания;

- развитие полного дыхания с преимущественной тренировкой продолжительного выдоха больного и улучшение физической работоспособности.

При выполнении поставленных задач используются такие формы занятий лечебной физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика; дозированная лечебная ходьба; терренкур; тренировочная ходьба по ступенькам лестницы; тренировки на тренажерах; ходьба на лыжах; самостоятельные занятия физическими упражнениями, дозированное плавание; гребля. Назначение их обусловлено двигательным режимом, на котором находится больной.

В основу построения частной методики занятий лечебной физической культурой при ХП, по мнению В.П. Зайцева, является занятие лечебной гимнастикой. Оно включает гимнастические, спортивно-прикладные и игровые упражнения. Такие занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для проведения подготовительной части отводится 10-20% времени от всего занятия. Задача: подготовить организм больного к выполнению предстоящей мышечной работы. На основную часть приходится 60-85% времени занятия. Важное место в ней занимают дыхательные упражнения. Заключительная часть длится 10-15% времени занятия, интенсивность нагрузки в ней уменьшается, постепенно снижается нагрузка и эмоциональное состояние занимающихся.

При проведении занятий с больными ХП следует учитывать уровень их физической нагрузки, тяжесть течения заболевания, его возрастные морфофизиологические изменения, пол и физические возможности. Во время

занятий инструктор ЛФК следит за переносимостью физической нагрузки по самочувствию больного, степени активности выполнения им физических упражнений, изменению окраски кожных покровов и слизистых, потливости, мимике, координации движений и другим факторам. При этом он уделяет внимание дозировке физических упражнений, особенно в первые 3-4 дня пребывания в санатории.

Величина физической нагрузки зависит от вида и количества упражнений, темпа выполнения, ритма и амплитуды движений, исходного положения, плотности занятия, его продолжительности и других данных. Нагрузка в процессе занятий повышается постепенно, достигая максимума в середине основной части. Подбор упражнений для занятия должен обеспечивать равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц и способствовать развитию силы, быстроты и выносливости. Подбирая упражнения, инструктор ЛФК учитывает их действие не только на систему дыхания, но и на другие системы, а также чередование напряжений и расслаблений, постепенность увеличения физической нагрузки.

В подготовительной части занятия первые упражнения должны быть простыми, не требующими большого физического напряжения и чередоваться с ходьбой. Затем выполняются упражнения для крупных мышечных групп, воспитания осанки и увеличения подвижности в суставах. Темп выполнения зависит от двигательного режима больных. В основную часть, наряду с общеразвивающими упражнениями и играми, вводятся дыхательные упражнения. Заключительная часть занятия проводится в медленном темпе с применением упражнений на расслабление.

Все упражнения инструктор ЛФК обязан объяснить и показать занимающимся, в том числе и при «домашних» заданиях. Количество упражнений в занятии в среднем равно 20-25. Если их приходится сокращать, то необходимо увеличивать число повторений. Если в занятие включается игра, то количество упражнений снижается. Игра создает у больных положительные эмоции.

При проведении занятий используются различные исходные положения: стоя, сидя на стуле, гимнастической скамейке и полу, лежа на спине, животе и боку, стоя на коленях и четвереньках, коленолоктевое положение. Упражнения могут выполняться на снарядах и у снарядов. В положении лежа на спине разгружается позвоночник, улучшается питание межпозвоночных дисков, уменьшается напряжение мышц, укрепляются мышцы тазового дна и улучшаются функции желудочно-кишечного тракта. Это положение не рекомендуется при повышенном артериальном давлении и ХП с астматическим компонентом.

Положение лежа на животе способствует укреплению мышц спины и всего туловища. Тучным лицам такое положение не назначается. Положе-

ние стоя ноги врозь укрепляет силу мышц ног, туловища и малого таза. Выполнение упражнений в полуприседе значительно повышает напряжение мышц ног, туловища, но не затрудняет дыхание, положение стоя на четвереньках дает возможность разгрузить позвоночник, укрепить мышечный корсет, улучшить функции желудочно-кишечного тракта и благоприятно воздействовать на органы женской половой сферы. Порядок смены исходных положений может быть следующим: стоя, сидя, лежа, стоя, особенно для больных старшего возраста. Наилучший эффект от занятия достигается в том случае, когда смена положений сочетается со спокойной ходьбой, легким бегом и успокаивающими упражнениями. Но оптимальным исходным положением при выполнении дыхательных упражнений является вертикальное.

Темп выполнения считается медленным тогда, когда одно движение выполняется на четыре счета, средним - на два счета, быстрым - на один счет. Во время занятия лечебной гимнастикой следует использовать все три темпа. Это развивает двигательную сферу и пластичность, снижает скованность движений, облегчает переход от одного движения к другому и положительно действует на психику больного. Ритмичность выполнения упражнений способствует улучшению крово- и лимфообращения, повышению активности занимающихся и предупреждает появление утомления.

Для больных, страдающих ХП, в комплексе лечебной гимнастики, наряду с общеразвивающими упражнениями, обязательно включаются в полном объеме специальные (дыхательные) упражнения. Но прежде чем приступить к занятиям лечебной гимнастикой, необходимо обучить занимающихся правильному дыханию. Обучение следует начинать со статических дыхательных упражнений, выполняемых в медленном темпе, дыхание должно быть ритмичным. Удлинять фазу выдоха можно с помощью сдавливания плечами нижних отделов грудной клетки, наклонов вперед головы и туловища, активного втягивания передней брюшной стенки, надавливания руками на верхний отдел живота и других приемов. Для увеличения вдоха необходимы упражнения на увеличение подвижности грудной клетки, разведение рук в стороны, вверх, разгибание туловища и т.д.

Для улучшения бронхиальной проходимости вводить упражнения на расслабление мышц плечевого пояса, рук, туловища в исходном положении стоя или сидя. Например: маховые упражнения для рук, потряхивание опущенных вдоль туловища рук, свободное свисание рук вдоль туловища, головы вперед, упражнения на расслабление. Такие упражнения следует сочетать с полноценным выдохом, что значительно повышает их эффективность. Для профилактики спаечного процесса или растяжения уже имеющихся спаек, раскрытия люков в плевре, реберно-диафрагмальных синусов, дыхательные упражнения выполнять с боковыми наклонами, поворотами

туловища, подъемом в стороны и вверх.

При хронической пневмонии на стационарном этапе можно использовать все средства лечебной физической культуры, но с учетом назначенного двигательного режима. Из других форм занятий больным необходимо выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, дозированное плавание (если есть бассейн при больнице), самостоятельные занятия и др. При этом занятия можно проводить индивидуальным, малогрупповым (4-6 чел) и групповым (12-15 чел.) методами.

Таким образом, предложенные методические подходы можно рекомендовать больным с хронической пневмонией для занятий, которые находятся на стационарном этапе реабилитации.

Используемая литература

1. Зайцев В.П. Лечебная физическая культура при хронических неспецифических заболеваниях легких: учеб. пособие/ В.П.Зайцев, Н.И. Чуча. – Харьков : Основа, 1992. – 180 с.
2. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов. – Ростов н / Д: Феникс, 2008. – С. 229 – 242.
3. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры: монография /И.В.Муравов. – Киев: Здоровья, 1989. - 272 с.
4. Порада А.М. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник / А.М. Порада, О.В. Солодовник, Н.С. Прокопчук. – Київ : Медицина, 2008. – С. 52 – 58.
5. Физическая реабилитация: учебник / под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов н / Д: Феникс, 2005. – С . 314 – 319.

Содержание и организация комплексного контроля за физическим состоянием волейболисток

Евсеева В.К., ст. преподаватель

Фиринова Р.П., ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Поддержание стабильно результативной физической формы игроков требует постоянного комплексного контроля за состоянием спортсменок и принятия решений по коррекции физических нагрузок и восстановительных мероприятий в текущем режиме наблюдения.

Принципиальная схема управления включает следующие стадии: сбор информации (психолого - педагогические свойства личности спортсмена; соревновательная деятельность; уровень физического состояния и технико - тактического мастерства; нагрузки; социальная и географическая среда, в которой спортсмен живет, тренируется, соревнуется и т.п.); анализ полученной информации (интуитивно - логический, статистический и др.); принятие решений (программирование, планирование учебно - тренировочного и воспитательного процесса); реализация принятых программ и планов; контроль за ходом реализации и внесение необходимой коррекции.

В спортивной тренировке контролю могут подлежать действия игрока и команды в целом на соревнованиях; состояние игрока, которое определяется уровнем телосложения, развитием волевых и двигательных качеств, здоровьем; соревновательные и тренировочные нагрузки [1].

Целевая перспективная тренировочная программа волейболисток включает в себя исследование структуры игры и выявление факторов, обуславливающих высокие результаты. По результатам этих исследований подбираются тесты, информативные по отношению к этим факторам, создается программа этапного комплексного обследования (ЭКО), проводится тестирование и анализ его результатов, составляется перспективная программа подготовки, которая реализуется в тренировочном процессе. В конце этапа проводится повторное тестирование по программе ЭКО, сопоставляется динамика результатов игр и достижений с показателями нагрузки и обосновывается стратегия подготовки на следующий этап.

Текущий план тренировки готовится на основании выбора и обоснования тестов текущего контроля и создания программы текущего обследования (ТО), проведения ТО и анализ его результатов, создания (или коррекции) текущих планов подготовки. Оперативный план тренировки волейболисток составляется на основании выбора тестов оперативного

контроля и создания программы оперативного обследования, проведения оперативного обследования и анализа его результатов, составление или коррекция оперативного плана тренировки.

При разработке тренировочных программ тестирования нужно определить, какие тесты должны использоваться для оценки подготовленности игроков и сколько нужно иметь тестов, чтобы получить минимум информации, для планирования тренировочной работы.

Нужно определить информативность и надежность тестов.

Информативность определяется на основе теоретического предположения о том, какой из факторов является ведущим в волейболе и на основе количественной оценки коэффициента информативности.

Например:

1. Спортивный результат.
2. Каковую - либо количественную характеристику основного двигательного действия (эффективность нападающего удара, защитных действий, блокирования и т.д.)
3. Результаты другого теста.
4. Составной критерий (например, сумма очков в комплексе).
5. Совпадает ли динамика результатов с динамикой нагрузки.

Надежность, характеризуется степенью совпадения результатов при повторном тестировании одной и той же спортсменки в тех же условиях. Добиться полного совпадения обычно не удастся, т.к. изменяется состояние игрока, внешние условия и т.д. Волейболистки, имеющие высокую точность ударов, могут случайно ошибиться в первых попытках.

Все это приводит к тому, что истинная оценка результата в тесте искажается, как за счет измерения, так и по причине уменьшения стабильности выполнения теста самим игроком [2].

В практике контроля различают стабильность, согласованность и эквивалентность тестов.

Тесты, используемые в волейболе, предназначены для оценки трех видов состояний: устойчивых, текущих и оперативных.

Первые, сохраняются в течение длительного времени. Они создают основу для перспективного планирования. Вторые, свидетельствуют о скорости восстановительных процессов после выполнения одного или серии тренировочных заданий. Например, волейболистка провела тренировку, направленную на развитие выносливости. Учитывая последствия этой тренировки, выражающиеся в длительном восстановлении аэробных функций, нужно планировать на следующее занятие такую работу, срочный тренировочный эффект которой усиливал бы сдвиги, вызванные предшествующей нагрузкой. Третьи, характеризуют состояние игрока после выполнения одного или серии физических упражнений. Например, в таком состоянии

оказывается волейболистка, выполнившая технико - тактические упражнения или комплекс игровых действий в игре.

Тесты текущего контроля характеризуются высокой вариативностью результатов ежедневных измерений и низкой - в повторных попытках любого из дней. Тесты оперативного контроля должны «улавливать» изменения показателей состояния волейболисток при выполнении ими соревновательно-го или тренировочных упражнений, а также оценка технико- тактического мастерства.

Выделяют два основных направления контроля соревновательной деятельности: 1) регистрация объема, эффективности и рациональности технико - тактических действий волейболисток в играх и 2) определение «физиологической « нагрузки игры.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется тремя способами: с помощью экспертизы, проводимой тренерами команды: в результате получают обобщенную оценку игровых действий команды и отдельных игроков; в процессе регистрации игры на видеоманитофон: обработка видеозаписи дополняет экспертную оценку тренеров; с помощью специального кода на магнитной ленте параметров технических приемов с последующим анализом.

Под нагрузкой понимают во - первых, работу, которую выполняют игроки на тренировках («физическая нагрузка») и, во-вторых, величину воздействия этой работы на организм каждого («физиологическая нагрузка»). Эффективность контроля обусловлен качеством управления тренировочным процессом. В ходе анализа результатов контроля информации о нагрузке сопоставляется с показателями игр и тестирования. Делается это для того, чтобы выяснить, какой вид нагрузки оказал наибольшее воздействие на совершенствование подготовленности волейболистки, достаточной ли оказалась величина нагрузки, насколько оптимально соотношение между направленностью различных видов нагрузки и т. п. [3].

Сложившаяся к настоящему времени система контроля нагрузки в волейболе основана на регистрации времени, затраченного на физическую, техническую, тактическую и другие виды подготовки. Такой подход для контроля попросту невозможен.

Литература

1. Волейбол: Сб. статей / Под ред. В. Савицкой. - М.: Принт, 2000. – 62 с.
2. Волейбол: учебник / Под ред. А.В.Беляева. - М. Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студентов выс. пед. учеб. заведений М. /Под ред. Ю.Д. Железняка. - Академия, 2002. – 384 с.

Первая медицинская помощь футболистам во время учебно-тренировочных занятий и соревнований

Евсютина Василиса Борисовна

Манучарян Светлана Валентиновна

Зайцев Вячеслав Петрович

Журид Сергей Николаевич

Харьковская государственная академия физической культуры

У футболистов во время учебно-тренировочных занятий или соревнований могут возникнуть травмы различной этиологии: открытый или закрытый перелом, рана с кровотечением, обморочные состояния и другие. Естественно, в таком состоянии пострадавший нуждается в оказании неотложной медицинской помощи. Однако квалифицированный медицинский работник при этих обстоятельствах не всегда присутствует. А пострадавший нуждается в срочной помощи, и она должна быть ему немедленно оказана. Ведь чем раньше пострадавший получит соответствующую медицинскую помощь, тем благоприятнее будут протекать: течение заболевания, сроки выздоровления, восстановление трудоспособности и дальнейший прогноз болезни.

В связи с изложенным поставлены задачи:

- изучить литературные источники по данной проблеме;
- проанализировать тактику действий медицинского работника во время учебно-тренировочных занятий или соревнований футболистов;
- обобщить и разработать основные принципы первой медицинской помощи футболистам во время учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Под первой медицинской помощью понимается комплекс срочных лечебно-профилактических мер, которые проводятся при травмах, несчастных случаях, внезапных заболеваниях. В.И.Дубровский [2] дает такое определение – это комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему на месте происшествия и во время доставки его в медицинское учреждение. К повреждениям и заболеваниям, которые требуют оказания первой медицинской помощи, относятся: раны, кровотечения, вывихи, переломы, растяжения, ушибы, а также ожоги, отравления, обморожения, электротравмы, шок, удушье, утопление и др.

Представляем, разработанные нами, основные принципы оказания первой медицинской помощи пострадавшим футболистам:

- ликвидация воздействий, вызывающих повреждение тех или иных органов или систем;

- при необходимости перенос пострадавшего с места происшествия в наиболее благоприятные условия;

- при отсутствии врача или медицинской сестры необходимо провести неотложные мероприятия: остановить кровотечение, обработать рану, наложить повязку, шину (или подручные средства), выполнить искусственное дыхание и наружный массаж сердца, вывести из обморочного состояния и из других тяжелых патологий:

- вызвать машину скорой медицинской помощи и организовать транспортировку пострадавшего в специализированное лечебное учреждение.

Более подробно об общих принципах оказания первой медицинской помощи изложено в опубликованных работах [1, 3, 4]:

1. Действовать надо целесообразно, обдуманно, решительно, быстро, спокойно.

2. Прежде всего, следует оценить обстановку и принять меры к прекращению воздействия повреждающих факторов.

3. Быстро оценить состояние пострадавшего, определить тяжесть травмы, наличие кровотечения и т.д.

4. Осмотреть пострадавшего, определить способ и последовательность оказания первой медицинской помощи.

5. Решить: какие средства необходимы для оказания первой медицинской помощи, исходя из конкретных условий, обстоятельств и возможностей.

6. Оказать первую медицинскую помощь и подготовить пострадавшего к транспортировке.

7. Организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

8. Первую медицинскую помощь в максимально доступном объеме оказать на месте происшествия и по пути следования в лечебное учреждение.

9. Осуществлять наблюдение за пострадавшим или внезапно заболевшим до отправки его в лечебное учреждение.

Для своевременного оказания первой медицинской помощи футболистам на кафедре, в залах, где проходят занятия, должны находиться «Аптечки первой помощи». Следует отметить, что быстрое и квалифицированное оказание первой медицинской помощи может спасти пострадавшего от смерти и предупредить в дальнейшем осложнения: нагноения раны, шока, воспаления легких и других патологических состояний. В этом плане важную роль играет организация доставки пострадавшего в специализированное лечебное учреждение, где будет оказана ему необходимая врачебная помощь.

При транспортировке пострадавшего немаловажное значение занимает положение пострадавшего (сидя, лежа на спине, боку и т.д.) и проведенная иммобилизация (создание неподвижности поврежденному органу). Выбор способа транспортировки также имеет важную роль: лучше всего транспортировку осуществлять специализированным транспортом.

Как известно, целью оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях является: сохранить жизнь пострадавшему и свести до минимума возможные осложнения во время и после оказания медицинской помощи. Для выполнения поставленной цели следует на месте происшествия одновременно и быстро решать следующие задачи:

- оценить ситуацию на месте происшествия;
- обезопасить пострадавшего, присутствующих и свои действия при оказании первой медицинской помощи;
- вызвать через присутствующих медперсонал кафедры (медпункта), а при необходимости вызвать по телефону 103 машину скорой медицинской помощи;
- оценить объем оказания первой медицинской помощи;
- мысленно составить тактику своих действий;
- приступить непосредственно к ее осуществлению.

Оценка ситуации на месте происшествия. При оказании первой медицинской помощи, прежде всего, необходимо как можно быстрее оценить обстановку, в условиях которой произошел несчастный случай, а также уточнить количество пострадавших. Затем мысленно составить тактику своих действий, они должны быть уверенными и спокойными. Вызвать через присутствующих медперсонал кафедры или медпункта. Выяснить причины и обстоятельства, приведшие к несчастному случаю.

Определение безопасности обстановки. Обстановка, в которой произошел несчастный случай, может представлять еще опасность. Эту опасность следует устранить, если возможно самому, с помощью окружающих людей или изолировать пострадавшего от опасности. Иногда в таком устранении нужны специальные средства и специалисты.

Определение состояния пострадавшего. Прежде, чем оказывать медицинскую помощь пострадавшему, необходимо выяснить его состояние. А это даст возможность решить: С чего начать? Как действовать? Но, прежде всего, выяснить, находится ли пострадавший в сознании. Если он в сознании, то отвечает на ваши вопросы адекватно и внятно. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, то он на ваши вопросы никак не прореагирует. Если же он находится в полубессознательном состоянии, то может что-то невнятно пробормотать, простонать или пошевелиться.

Очень важным в таких случаях является определение сердцебиения и акта дыхания. Эти два показателя свидетельствуют о жизни или смерти

пострадавшего. После этого кратко выяснить: что произошло с пострадавшим. На основании расспроса, осмотра, выявленных симптомов и признаков можно составить план и тактику своих действий. И в соответствии с этим приступить к оказанию первой медицинской помощи.

Прибывшим медицинским работникам на место происшествия дать информацию о несчастном случае и оказанной помощи. Особенно такая информация ценна тогда, когда пострадавший находится в бессознательном состоянии.

Таким образом, для успешного оказания первой медицинской помощи необходимо, прежде всего, сохранить здравый смысл. Оказывающий медицинскую помощь, должен оставаться хладнокровным и уметь рационально оценить обстановку. При любых случаях, даже при самых непредвиденных, необходимо приостановиться хотя бы на несколько секунд, оценить обстановку и положение:

- представляет ли данная ситуация опасность для жизни пострадавшего, окружающих и вас;

- сможете ли вы понять, что произошло;

- в каком порядке действовать.

Надо знать, что времени для обдумывания у вас очень и очень мало, а самое главное при оказании медицинской помощи – не навреди. И одновременно решить сразу три вопроса:

- Находится ли пострадавший в сознании?

- Какая тяжесть состояния организма пострадавшего?

- Функционирует ли деятельность сердца и органов дыхания?

Литература

1. Гостищев В.К. Общая хирургия: учебник / В.К. Гостищев. – М.: ГЭОТАР – МЕД, 2004. – 608 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1998. – С 427 – 450.
3. Зайцев В.П. Первая медицинская помощь во время занятий физической культурой и спортом в вузе / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, С.О. Гримблат. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ, 2006. – 100 с.
4. Первая медицинская помощь при травмах и неотложных состояниях организма: метод. рекомендации / составитель. Т.Г. Ананьева. – Харьков, 1995. – 53 с.

Игра в профессиональной подготовке специалистов инженерно-строительного профиля

Егоров Дмитрий Евгеньевич канд. пед. наук, доцент
*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова*

Профессиональная деятельность в современных условиях требуют напряжения умственных, физических и психических сил. Каждая профессия определяет круг психофизических свойств специалиста, практических умений, прикладных навыков и физических качеств. Необходимые качества, обеспечивающие успешность в профессии инженерно-строительного профиля: аккуратность, внимательность, высокая ответственность за себя и других специалистов-строителей, хорошая зрительная память, точный глазомер, физическая сила и выносливость, острота зрения и цветовосприятия, гибкость, развитый вестибулярный аппарат, умение длительно сосредотачивать внимание, хорошая зрительно-моторная координация, пространственное воображение и техническое мышление, уравновешенность, четкая, понятная речь.

Медицинскими ограничениями для инженерно-строительных специальностей являются: заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения в функционировании опорно-двигательного аппарата (радикулит, остеохондроз), психические недуги и расстройства нервной системы, раздражительность, аллергические заболевания, дефекты зрения и слуха.

Сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной деятельности призвана профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), которая обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной профессиональной деятельности [2].

Основными факторами, составляющими содержание ППФП студентов, являются: 1) виды, формы, условия и характер труда; 2) режим труда и отдыха; 3) особенности динамики работоспособности специалистов в процессе трудовой деятельности; 4) специфика профессиональных заболеваний [2].

Выделяют факторы, связанные с индивидуальными, в том числе и возрастными особенностями будущих специалистов, а также географическими и климатическими условиями региона, в которых будет работать специалист.

В процессе ППФП в вузе необходимо целенаправленно развивать качества способствующие более успешной трудовой деятельности, используя для этого средства и методы физической культуры и спортивной тренировки.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражне-

ниями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Важнейший результат игры - это эмоциональный подъем.

Для целенаправленной тренировки некоторых мышечных групп наряду с подвижными играми могут использоваться упражнения игрового характера, которые не имеют законченного сюжета, развития событий (например, эстафеты). В подвижных играх с элементами соревнования формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания (натуживания). Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему занимающихся, что достигается путем оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игр, которая вызывает у занимающихся положительные эмоции.

Подвижные игры особенно привлекательны тем, что специально направленными упражнениями оказывают на организм трофическое влияние, способствуют улучшению психомоторных показателей развития, улучшению работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем и вестибулярного аппарата.

Сложная взаимосвязь между стремлением к выполнению условий той или иной игры, с которым связано чувство собственного успеха, самоутверждения в коллективе и напряженностью положительных эмоциональных реакций приводят к тому, что во время занятий физическими упражнениями студент работает с максимальной активностью [3, 4].

При проведении игр следует придерживаться единой схемы их построения: 1) цель игры; 2) задачи игры; 3) направленность игры; 4) методика и организация проведения игры; 5) содержание игры; 6) ожидаемые результаты игры.

Игры для студентов осваивающих строительные специальности должны быть направлены на совершенствование функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие основных физических качеств: выносливости, координационных способностей и ловкости, меткости, быстроты реакции.

При организации и проведении игр необходимо следить за адекватностью нагрузки подготовленности студентов, регулируют которую следующими методами [1]:

- 1) сокращение длительности игры;
- 2) введение перерывов для отдыха;
- 3) вариативностью величины игровой площадки;
- 4) упрощение правил игры;

При организации занятий игровой направленности необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1) необходимо учитывать темп, в котором ведется подвижная и спортивная игра, подбор темпа движений для игр является важным условием эффективности игровой деятельности;

2) целесообразно сочетать в одном занятии игры разной направленности (по физическим качествам и видам движений);

3) игра должна иметь музыкальное сопровождение;

4) при проведении игр преподаватель определяет и корректирует правила игры, упрощая их или усложняя;

5) целесообразно вводить наряду с подвижными играми эстафеты, где присутствует элемент соревнования.

Литература

1. Габай Т. В. Учебная деятельность и ее средства. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 255 с.
2. Долженко О. В., Шатуновский В. Л. Современные методы и технология обучения в техническом вузе. – М.: Высшая школа, 1990. – 278 с.
3. Кларин М. В. Инновации в мировой педагогике: обучение на основе исследования, игры, дискуссии. (Анализ зарубежного опыта). – Рига: НПЦ “Эксперимент”, 1995. – 176 с.
4. Теория и методика физической культуры. / Учебник под. ред. Ю.М. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2002. - 463 с.

Моделирование тактических взаимодействий в баскетболе с помощью flash – технологий

Козина Ж.Л., Бойко Я.С., Гринь Л.В.

Харьковский национальный педагогический университет им.Г.С. Сковороды

Национальный фармацевтический университет

Харьковский национальный технический университет

сельского хозяйства имени П.Василенко

В современном спорте, когда встречаются равные по силам соперники и часто победитель определяется с минимальным преимуществом, тактические умения спортсменов становятся особенно актуальными. В спортивных играх и единоборствах, где существует непосредственный контакт между соперниками, тактическое мастерство имеет решающее значение для победы.

Анализ соревновательных взаимодействий неизменно приводит к необходимости моделирования спортсменом поведения соперника и различных вариантов развития событий.

Для моделирования ситуаций принятия решения используются различные макеты, способные выполнять определенные действия, имитирующие поведение реального соперника.

Макеты также используются на начальных этапах освоения тактических взаимодействий, поскольку понимание целостного процесса развития ситуации на площадке является необходимым условием ее реализации.

Для моделирования тактических ситуаций в практике подготовки баскетболистов традиционно применяются специальные магнитные демонстрационные доски, однако возможности их применения ограничены, поскольку не позволяют воспринимать тактическую ситуацию в динамике. В настоящее время с развитием компьютерных технологий появились неограниченные возможности создания динамических моделей тактических ситуаций. Для этого существуют специальные программы, однако эти программы имеют определенные ограничения, связанные с заложенным в них ограниченным набором возможных комбинаций. Кроме того, в настоящее время эти программы являются лицензионными, что не всегда доступно пользователю.

Ниже мы приводим характеристику и электронный адрес основных программ, позволяющих осуществить моделирование тактических ситуаций.

1. Программа Basketball Playbook v0.9 (J.E. Smit) gratuit (freeware) Программа разработки и анимации комбинаций и баскетбольных упражнений. Имеет более 600 комбинаций и упражнений (условно бесплатная версия. Стоимость программы 29,95 евро). Если не приобретена в тече-

ние 30 дней считается free, при этом отдельные функции отключаются <http://www.jes-basketball.com/playbook/download.html>. Флеш презентация (как работать с программой) <http://www.jes-basketball.com/playbook/animation.html>

2. Программа, рекомендуемая ФИБА - Sideline Organizer Standard. При загрузке будьте внимательны!!! Программа дает возможность установки только один раз. При ошибочном вводе ключа могут возникнуть проблемы. <http://www.sidelinesports.com/organizer.php?s2=fbb>. Флеш презентация <http://www.sidelinesports.com/organizerflash/flash.php>.
3. Программа CREZ Complete Basketball System
Программа включает модули: Personnel/Roster Screens, CREZscorer, CREZvideo, CREZstats, CREZscout, позволяющие вести статистику игры, размечать видео для дальнейшего монтажа (нарезка моментов), создавать анимацию и пр. Первые 30 дней работает без ограничений, после чего предлагается приобрести продукт (или отдельными модулями или целиком). В противном случае работает с ограничением функциональных возможностей. Стоимость 1250 у.е. - полный комплект. Инстал - 71,1 Мб <http://www.crezbasketball.com/section/view/wces/60>.

Мы предлагаем создание моделей с помощью Flash – технологий, которые дают возможность создания неограниченного количества динамических моделей.

Рассмотрим возможности моделирования тактических ситуаций на примере зонного прессинга 1-2-1-1.

Расставляя игроков при зонном прессинге 1-2-1-1 по всей площадке, следует отметить, что площадка делится на несколько зон. Продольные зоны определяют расстановку игроков и их функции. при любой расстановке все три зоны обязательно заполняются. Причем центральная зона (кратчайший путь от кольца) становится особенно важной и насыщенной.

Действия играющих определяются местонахождением мяча на площадке. При зонном прессинге ее условно разбивают на области действия команды.

Рассмотрим, как организуются основные взаимодействия при зонном прессинге 1-2-1-1 по всей площадке.

Защитник 1 – обычно игрок задней линии. Это должен быть невысокий, подвижный игрок, одинаково активный в защите и нападении. Он оттесняет противника в направлении, выгодном для его команды. Средний игрок подключается вторым к партнеру с целью отобрать мяч и в случае необходимости должен уметь быстро отступить назад.

Игроки 2 и 3 - более высокие игроки. Более подвижный из них становится в позицию защитника 2, когда защищающаяся команда хочет форсировать развитие атаки в его направлении. Игроки 2 и 3 в зависимости от

перемещения мяча должны уметь быстро смещаться в тыловую зону, прикрывая слабое место под корзиной.

Четвертый игрок (№4), должен хорошо чувствовать обстановку и предвидеть развитие событий. Ему приходится много перемещаться, поскольку на нем лежит ответственность за игру в середине площадки. Задний игрок (№5), обычно центровой, самый высокий, сильнее других играющих под щитом.

Последняя линия защиты прикрывает корзину, и этот игрок предотвращает легкие броски с близкой дистанции.

По ходу применения зонного прессинга активно защищающаяся команда имеет возможность, по крайней мере, три – четыре раза создать ситуацию группового отбора мяча и заставить противника действовать с максимальным напряжением.

Применение динамических моделей значительно облегчает восприятие и понимание тактических комбинаций, сокращая время, затрачиваемое тренером и спортсменами на освоение различных тактических взаимодействий.

Характеристика игровой деятельности либеро в волейболе

Коруковец А.П., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Как и в любом виде спорта техника игры в волейболе имеет огромное значение. Чем меньше технических ошибок совершает команда, тем легче тренеру организовать игру, игроки смогут выполнить любое тактическое указание тренера. Правильное техническое исполнение элементов позволяет игроку получать удовольствие от сделанного сразу, вовремя и, а болельщикам доставляет истинное наслаждение созерцать с какой легкостью игроки управляют мячом. И когда играют большие мастера, всегда кажется, что нет ничего проще, чем выйти на площадку и показать достойную игру в волейбол.

Впервые на чемпионате мира в Японии в 1998 году, состоялся дебют игроков этого амплуа на крупном международном турнире. Тогда своеобразным курьезом стало то, что лишь сборная Югославии и болгары - выступали без либеро.

Игрок либеро в волейболе специальный игрок в команде выполняющий только защитные функции. Основной задачей либеро в игре является прием-подача атакующих ударов соперника, подбор отскока от блоков и сбросов.

В итоге за 11 лет сложилась несколько двоякая тенденция, связанная с игроками либеро. С одной стороны, имеется прямо противоположный эффект, вместо того чтобы дать путевку в волейбол игрокам более низкого роста, сложилась ситуация, что команды, наоборот, «растут». Конкретный пример: либеро в игре на задней линии и на приеме подачи соперника часто меняет центрального блокирующего, что позволяет тренеру использовать последнего лишь на подаче, блоке и в атаке. То есть в тех элементах игры, в исполнении которых одну из ключевых ролей играет рост волейболиста. Данная аномалия привела к тому, что команды все чаще используют блокирующих, чей средний рост 210-215 сантиметров. В результате такого подхода многим центральным блокирующим отводится достаточно однобокая роль в команде, а их маневренный потенциал сужается, поскольку из-за чередования с либеро на задней линии блокирующий по сути уже не должен уметь качественно принимать подачу или разыгрывать мяч на задней линии. Он попросту не участвует в этих сегментах игры. Когда-то рост центральных блокирующих колебался в районе 195-200 сантиметров, и они отлично принимали подачу и разыгрывали мяч. Вследствие изменений в

правилах, сегодня такие примеры являются большой редкостью. С другой стороны, волейбол действительно стал более привлекательным, более зрелищным, что, без сомнений, можно занести в актив авторам нововведения. Также налицо плюсы в тактическом плане - увеличился процент успешности приема подачи, улучшены действия при розыгрыше мяча [2].

Новинка введена относительно недавно, так что преждевременно говорить об игроках, воспитанных для игры именно на этой позиции. В то же время и сам подбор исполнителей этого амплуа пока несет несколько суррогатный характер - как правило, на место либеро определяют доигровщика, который не может закрепиться в команде на своей позиции. Нужно отметить, что сегодня трудно заметить ощутимую разницу в качестве игры между номинальным доигровщиком и либеро. То же самое можно сказать об их действиях при розыгрыше мяча - доигровщик или связующий часто могут действовать не хуже либеро.

В то же время позиция либеро - самое неблагодарное амплуа в команде. Либеро - как вратарь в игровых видах спорта: на нем лежит огромное бремя ответственности, он может только потерять очко, но не выиграть его, и является дежурным виновником почти каждой неудачи. Поэтому игрок, выходящий на позиции либеро, должен быть психологически стабильным, готовым нести это бремя. Кроме того, он должен обладать очень редким в наше время человеческим качеством - быть истинным альтруистом, готовым неустанно пахать на площадке, пока его партнеры набирают очки и срывают аплодисменты. К сожалению, не каждый зритель понимает игру достаточно тонко, чтобы понять, насколько ценен тот вклад, который либеро вносит в успех команды, и поэтому его старания часто остаются незамеченными. А ведь либеро - игрок с хорошей взрывной реакцией, навыками приема мощных атакующих ударов, умением быстро двигаться и ориентироваться в игре. К тому же действия нападающих игроков происходят гораздо эффективнее, когда они знают, что за их спинами есть человек всегда готовый подстраховать и выручить в самой непростой игровой ситуации.

В России пока немного высококлассных игроков на этой позиции. Можно ли воспитать либеро? Можно, поскольку рецепт весьма прост - на тренировках нужно оттачивать два основных элемента: прием подачи и розыгрыш мяча. Потенциал роста вклада либеро в успех команды кроется именно в совершенствовании исполнения этих игровых навыков. С другой стороны, эволюция роли либеро за последние 10 лет вызвала и достаточно сомнений, и отдельные скептики пару лет назад уже начали призывать к отмене этого амплуа [3].

Мы часто забываем, что это место в команде по своему уникально, поскольку во всех спортивных играх у тренера есть возможность заменить любого игрока другим. Только волейбольный либеро не имеет права на за-

мену. Это создает огромное давление на спортсмена, поскольку каждый из нас имеет право на плохой день, и, тем более, никто не застрахован от травм [1].

Тем более что обязанности игрока либеро достаточно строги. Либеро запрещено проводить подачу, попытку блокирования и блок. Также запрещено проводить атакующие действия, в частности атакующий удар, если в момент контакта мяч находится полностью выше верхнего края сетки. Но с передачей дела обстоят несколько иначе, либеро может отдать пас для атакующего удара, но только если он находится за границей трехметровой линии. В случае, когда либеро находится в передней зоне, есть некоторые ограничения: он должен делать передачу снизу, но если он все-таки пасует сверху, игрок, которому адресована передача не должен атаковать, если мяч находится выше верхнего края сетки.

Либеро заявляется на всю игру. В течение матча он не может поменять свое амплу и выйти на площадку вместо, например, травмированного игрока даже в виде исключительной замены. Если же это произошло, то команда объявляется не полной. К тому же, либеро не может быть капитаном, даже игровым. Назначить нового либеро можно только в том случае, если он получил травму.

В этом году Всемирная Федерация волейбола выдвинула инициативу ввести второго либеро – это позволяет тренеру любой команды более разнообразно действовать в игровой обстановке и в зависимости от ситуации, решать проблемы приема и защиты.

Таким образом, либеро – это игрок, который работает только на задней линии, осуществляет прием, страховку и защиту для своей команды. И эти элементы должны быть отточены им до совершенства, ведь игрок этого амплу – это линия обороны, очень необходимая для успешного проведения игры.

Литература:

1. Донченко А.Б. Волейбол. – Москва: Изд-во «Вече», 2002.- С.145.
2. Железняк Ю.Д., Кунианский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – С. 86.
3. Фурманов А.Г. Волейбол. – Минск: Соврем. шк., 2009. – С.127.

Индивидуальная тренировка важный аспект подготовки квалифицированного резерва в гандболе

Крамской С.И., профессор, кандидат социологических наук
*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова*

Уже после Олимпийских игр в Афинах 2004 г. стало ясно, что гандбол стал ещё более динамичнее, интереснее, его отличают быстрая смена игровых ситуаций, за счет преобладания атакующих действий над защитой, бескомпромиссная борьба практически в любой точке игровой площадки. Этому способствовали как изменения в правилах игры, так и сама подготовка перспективных спортсменов. Увеличилось число игроков, индивидуальное мастерство которых соответствует современным тенденциям развития игры.

Бывший тренер сборной команды СССР – чемпионов мира и Олимпийских игр Спартак Миронович после чемпионата мира 2007 года в Германии отмечал, что появились быстрые молодые исполнители, которые могли сотворить чудо, обойти оппонента, забросить мяч с любой позиции [3]. Именно такие талантливые, амбициозные игроки приносят победы своим командам на крупнейших гандбольных форумах, именно их игра привлекает все новых и новых поклонников на трибуны и все больше детей приходят заниматься гандболом в спортивные школы. Да, и как не восхищаться гандболом в исполнении француза Николя Карабатича, хорвата Ивано Балича, россиянина Эдуарда Кошкарлова и других звезд мирового гандбола. Рядом с такими выдающимися мастерами, как правило, растёт целая плеяда действительно сильных игроков в различных амплуа.

Вызывает огромный интерес у болельщиков командная игра сборной Франции, построенная на высочайшем индивидуальном мастерстве спортсменов. Действительно – игра, а не спортивная работа. К сожалению, провалы сборной команды России на нескольких к ряду чемпионатах мира, Европы и не совсем вразумительное выступление на Олимпиаде 2008 года в Пекине показали, что в нашей стране большой дефицит именно талантливых, амбициозных, хорошо подготовленных, прежде всего технически гандболистов. И одним из показателей этого является то, что молодых россиян единицы в составах ведущих европейских клубных команд. За исключением Константина Игропуло, Егора Евдокимова, Даниила Чернова Автор, тем не менее, считает, что ряд спортсменов, выступающих в российском чемпионате при надлежащей кропотливой, профессионально грамотной работе тренеров могут стать звездами мирового гандбола.

На сегодняшний день приходится делать вывод, что несколько молодежных сборных страны вроде бы успешных по подбору игроков не смогли за последнее время не только выиграть молодежные чемпионаты мира, но и делегировать игроков в национальную сборную команду России. Игроков способных быть лидерами в труднейших поединках на международной арене, решать серьезные турнирные задачи. И в ответе за это тренеры. Только они смогут помочь раскрыться талантливым молодым дарованиям. В стране работают спортивные школы, училища олимпийского резерва, дублирующие составы команд суперлиги чемпионата России, а ведь получается, что коэффициент отдачи очень низок. Подготовка значительной части игроков дублирующих составов вызывает просто сожаление и прогноз не утешителен, новых Лавровых, Кокшаровых, Кудиновых и других россиян звезд мирового гандбола в прошлом (как вратарей, так и полевых игроков) ждать придется долго. Возможно, это связано с тем, что гандболисты тренируются командами, а современный уровень развития игры требует более активно совершенствовать индивидуальные качества игроков. Индивидуальная тренировка поможет повышению, прежде всего технического мастерства особенно молодых спортсменов. Ведь эффект достигается за счет интенсивности тренировочного процесса. В тренировках такого типа игрок имеет возможность многократно повторять те или иные технические приемы с мячом. Различные формы индивидуальной тренировки, как показывает практика дают наибольший эффект именно в совершенствовании техники игры. Самая простая форма индивидуальной подготовки, когда тренеры определенное время в командной тренировке проводят индивидуальным методом. Примером может служить работа над точностью броска, передачи мяча или совершенствование других технических элементов игры.

Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим молодым гандболистам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и, особенно желания работать самостоятельно. Прежде всего, это нехватка знаний, о важности того, что залог высокого мастерства – есть индивидуальная работа, осуществление намеченной цели, правильное планирование и контроль тренировок [1]. А это уже профессионализм тренеров, их умение не только организовать и провести тренировку, но и увлечь воспитанников идеей преодоления игровых недостатков и достижения высоких спортивных побед.

Собственный опыт тренерской работы (более 35 лет) с юношескими и молодежными командами показывает, что в индивидуальной тренировке желательно не менее 50 % тренировочного времени уделять броскам мяча по воротам с различных позиций или строго по игровым амплуа. По окончании части индивидуальной тренировки в командной тренировке, особенно если совершенствовали технику бросков, передач мяча, обманные

передает мяч игроку №4, а сам спиной вперед уходит в конец своей колонны А.

Игрок №4 выполняет в соответствии с игровой ситуацией одно из действий:

- угрозу броска по воротам и передачу мяча в колонну Д игроку №6;
- после получения мяча выполняет обыгрыш в атаке и бросок по воротам;
- бросок по воротам, а затем движение спиной вперед в конец своей колонны.

Если же мяч от игрока №4 передается в колонну Д игроку №6, то он (игрок №4) выполняет в атаке после получения мяча:

- бросок по воротам;
- обыгрыш и бросок по воротам.

После выполнения технического приема игрок №6 уже без мяча движется спиной вперед в свою колонну Д. И как только произведен бросок игроком №6, сразу же игрок №10 делает передачу мяча игроку №7 в колонне Д. И все действия в данном комплексном упражнении повторяются с противоположной стороны.

Вариант 2 (см. рис. 1)

Здесь предусматривается, что полусредний игрок №2 может сразу после получения мяча производить любое игровое действие по своему усмотрению:

1. бросок по воротам;
2. обыгрыш и бросок по воротам;
3. сделать передачу мяча игроку № 4

Вариант 1 (см. рис. 2)

Игрок № 6 после передачи мяча в колонну А игроку № 2 движется в защитной стойке сначала в место защиты против колонны А, где идет имитация защитных действий. Затем игрок № 6 перемещается в место защиты против колонны Б, где все защитные действия уже выполняются в полную силу и затем уходит в конец противоположной колонны.

Игрок № 2 с получением мяча выполняет угрозу воротам, передает мяч игроку № 4, а сам спиной вперед уходит в конец своей колонны А.

Игрок № 4 выполняет в атаке после получения мяча: а) обыгрыш и бросок по воротам или б) бросок по воротам, а затем спиной вперед движется в свою колонну Б. И как только произведен бросок игроком № 4, сразу же игрок № 10 делает передачу мяча игроку № 5 в колонне Б. И все действия в данном комплексном упражнении повторяются с противоположной стороны.

Вариант 2 (см. рис. 2)

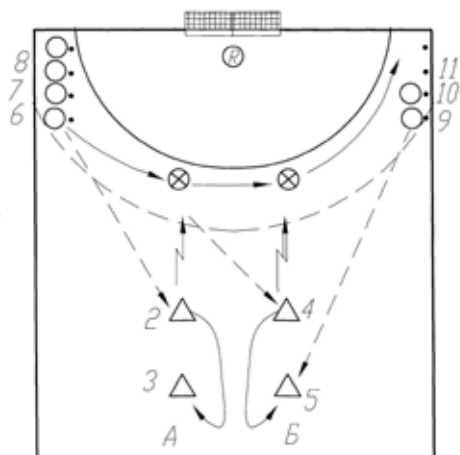


Рис. 2. Игровой конвейер для полусредних игроков.

Более усложненный вариант, особенно для защитника № 6. В месте защиты против колонны А необходимо играть в полную силу, так как игрок № 2 получает возможность выполнить три действия по своему усмотрению:

- бросить по воротам;
- обыграть защитника и бросить по воротам;
- выполнить угрозу броска и отдать передачу игроку № 4, а далее все как в варианте 1 (см. рис. 2). Именно различные игровые конвейеры станут заметным подспорьем для совершенствования мастерства молодых спортсменов.

Автор убежден, что грамотно организованная индивидуальная тренировка позволит быстрее устранить ошибки, совершенствовать те приемы, которыми хорошо овладел игрок, совершенствовать приемы игры соответствующие игровому амплуа, научить новым техническим элементам, соответствующим индивидуальным качествам гандболиста и современным тенденциям развития гандбола.

Вследствие чего ускорить процесс подготовки спортсменов высокого класса – будущего резерва сборных и клубных команд страны.

Литература:

1. Контвайнис В.П., Плотников Л.А. (рекомендационная обработка). Индивидуальная тренировка гандболиста (методические рекомендации). - М., отдел исследований организационно-методических проблем НИД ВНИИФК, 1989. – 49с.
2. Крамской С.И. Учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся гандболом: Учеб. пособие. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова; Изд-во АСВ, 2003. - 75 с.
3. Крамской С.И., Саша Маркович. Гандбол: рассуждения после чемпионата мира (обзор средств массовой информации).: Научные исследования, наносистемы и ресурсосберегающие технологии в стройиндустрии: Сб. докл. Междунар. науч.-практич. конф. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2007. – Ч. 12. – С. 69-71.

Понятие о спортивном отборе

Кривцов А.С., старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет В.Г. Шухова

«Отбор» широко применяется в профессиональной среде. В этом случае говорят о «профессиональном отборе», близких к нему понятиях (профессиональная ориентация, профессиональное просвещение, профессиональная консультация и т.д.).

Профессиональный отбор имеет целью определение, выявление круга лиц, которые в дальнейшем смогут успешно выполнять деятельность в избранной сфере труда. Объектом профессионального отбора является так называемая «профессиональная пригодность». Представление о сущности «профессиональной пригодности» значительно менялось в течение многих лет в результате исследований в психологии труда, инженерной психологии, педагогике. Под профессиональной пригодностью в разные годы понимали приспособленность к условиям труда, соответствие определенных свойств и качеств человека требованиям конкретной профессии, способность успешно справляться с профессиональной деятельностью при положительном отношении к труду, уровень адекватных профессии физических и психофизических особенностей человека (Собянин Ф.И., 2007). Данные определения кажутся слишком банальными и главное – статичными. Более приемлемым кажется определение, предложенное при разработке проблемы профессиональной пригодности, например, к деятельности учителя физической культуры. В этом определении говорится, что профессиональной пригодность человека – «это динамичные, относительно устойчивый, оптимальный уровень сочетания биологически и социально обусловленных предпосылок личности, необходимых для успешной профессиональной деятельности в конкретной области». В приведенном определении указано, что выявляемые предпосылки личности являются динамичными, изменчивыми, они относительно устойчивы. Это связано, вероятно с тем, что они имеют различную природу. Именно поэтому все профессии разделяют на две основные группы: в первую входят профессии с абсолютной профессиональной пригодностью и относительной профессиональной пригодностью.

Все сказанное выше, в значительной степени справедливо, если рассматривать отбор в спорте.

Спортивный отбор представляет собой вид профессионального отбора наиболее одаренных и подготовленных спортсменов. Требования, предъявляемые современной действительностью к людям, в любой сфере деятельности вынуждают ориентировать каждого человека в область наиболее сообразную его наклонностям, качествам и способностям.

Спортивный отбор является, прежде всего, процессом, в результате которого применяется комплекс различных средств и методов и в результате их применения выявляются дети или действующие спортсмены, наиболее перспективные в данном виде спорта (спортивной специализации) (Ашмарин Б.А., 1990). Главное значение в спортивном отборе имеют индивидуальные особенности людей. При этом характер отбора зависит от специфики вида спорта.

«Спортивная ориентация» также имеет большое значение и тесно связано с отбором в спорте. Во время мероприятий по спортивной ориентации выбирают вид спорта из большого количества имеющихся, а во время отбора происходит обратный процесс, направленный на выявления перспективного человека для отдельного вида спорта. Исследование сущности спортивного отбора к настоящему времени позволяет выделить несколько положений, которые становятся сегодня наиболее актуальными. Первое положение заключается в том, что следует выявлять не просто массу различных показателей, влияющих на дальнейшую результативность спортсмена, а перечень наиболее актуальных параметров и факторов. Например, выявлено, что для начального отбора будущих бегунов-спринтеров среди детей 10-12 лет наиболее важными являются скоростно-силовые способности, способности набирать высокий темп движений, время реакции опоры при беге с максимальной скоростью, время до пика одиночного сокращения и напряжение мышц до 25% от максимально возможного и ряд других (Л.А. Кошелева, 1981). Перечень таких факторов и параметров обусловлен, в первую очередь, глубиной проводимых обследований, развитием вида спорта и появлением новых выдающихся результатов, новых правил соревнований, новых технических и тактических приемов, предъявляющих новые требования к возможностям спортсменов.

Следующее положение тесно связано с предыдущим и заключается в том, что к настоящему времени большинство специалистов склоняются к мнению о необходимости выявления наименее изменчивых факторов и параметров, влияющих на перспективность спортсмена или новичка. Среди таких факторов часто определяются те, которые имеют биологическую природу, например, антропометрические и морфологические параметры. Поэтому в качестве критериев отбора, профессор В.Н. Платонов не рекомендует опираться на признаки временного характера, а выбирать наименее изменчивые, которые часто связаны с наследственностью, генетической предрасположенностью к виду или к группе видов спорта (Платонов В.Н., 2004).

Третье положение – по содержанию отбор должен быть не односторонним, а **комплексным**. Такой подход позволяет всесторонне оценить способности испытуемого и повышает вероятность точного определения его

перспективности в спорте. В этом мнении единодушны многие авторы, исследовавшие проблему спортивного отбора (Б.Н. Евстигнеев, 1980; Э.А. Сергеев, 1977; и др.).

Следующее положение касается того, что важную информацию приносит не только диагностика исходного уровня способностей спортсмена, но и темпы прироста его достижений. Часто случается, что крепкие невысокие дети на первоначальном этапе спортивной подготовки прогрессируют быстрее, но в дальнейшем именно они отсеиваются как неперспективные (Платонов В.Н., 2004).

Следующее положение – со временем методика отбора в спорте становится все разнообразнее и сложнее. Учитывая, что конкуренция в спорте активно обостряется – значение отбора все возрастает. Поэтому специалисты приходят к тому, что уже поверхностным обследованием, анамнезом и комплексом из нескольких упражнений уже трудно обойтись. Отсюда следует необходимость глубокого научного подхода к проблеме спортивного отбора. Особенно актуально положение о необходимости совершенствования первичного отбора в спорте.

Литература

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Сальников, В.А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности / В.А. Сальников // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 4. – С. 16-20.
3. Селиверстова, Г.П. Методы прогнозирования функциональных резервов организма и возможных достижений человека в спорте / Г.П. Селиверстова, С.Г. Махнева // Теория и практика физ. культуры: Тренер: Журнал в журнале. – 2006. – № 5. – С. 30-31.
4. Собянин, Ф.И. Введение в акмеологию учителя: монография / Ф.И. Собянин. – Приднестровский гос. Университет им. Т.Г. Шевченко. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. Ун-та. – 2007. – 192 с.
5. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. Физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. «Физ.культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

Психологические и эмоциональные особенности игры в теннис

Куликов И.А., доцент

Куликова И.В., старший преподаватель

Клокова Е.А., старший преподаватель
*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г.Шухова*

В теннисе, процесс управления собственными мыслями и чувствами во время обучения и в ходе самой игры, также важен, как и правильное усвоение технических приёмов и навыков или понимание стратегии игры. Правильное руководство мыслями, эмоциями, поведением во время игры может стать союзником теннисиста в достижении лучшего результата. И наоборот, если утратить над ними контроль, это может свести на нет все его возможности успешно вести соревновательную деятельность. Как только физические способности спортсмена бывают приведены в полный порядок, основные усилия переключаются на мобилизацию его адекватной эмоциональной реакции.

Управление собственными эмоциями обычно начинается с самооценки. Самооценка означает полную эмоциональную вовлечённость и осознание того, что происходит на самом деле. Например, теннисист почти мгновенно начинает ощущать, как увеличение напряжения мускулатуры рук (от предплечья до запястья) и кистей в момент критического перелома в счёте или усиливающееся разочарование и раздражение по мере развития матча отрицательно влияют на его (или её) способность играть в оптимальной манере. Данная самооценка – способность «читать» эмоции и связывать их с качеством игры на корте – является наиболее широко распространённой эмоциональной способностью [2]. Будучи посвящённым в то, каким образом эмоции участвуют в формировании его мыслей, восприятию действительности, и самое главное – в то, каким образом он реагирует в процессе соревнований, игрок решает очень трудную и важную задачу. Теннисисты, которые достаточно не внимательно относятся к собственным чувствам, или те, кто противопоставляет им своё упрямство, обычно не адекватно воспринимают действительное положение дел на корте. Кроме того, возникает почти непреодолимый барьер для контроля за точным перемещением по корту и выполнением игровых движений в условиях психологического давления.

Саморегуляция также является важной составляющей эмоциональных способностей теннисиста. Главное в саморегуляции – это способность управлять уровнем возбуждения. Сохранение положительного настроения и

контроля за разрушительными эмоциями является ключевым фактором, определяющим возможность выполнения биомеханических движений – точного перемещения по корту и удара по мячу. Умение проявлять эмоции надлежащей интенсивности в нужный момент времени и сохранять баланс между слишком малой и слишком большой интенсивностью этих эмоций возникает только в результате многих проб и ошибок [2]. Нет двух игроков, которым потребовалось бы установить один и тот же уровень эмоционального равновесия. Каждый теннисист уникален. Оптимальный уровень эмоционального накала одного и того же теннисиста может заметно измениться от матча к матчу. Не существует двух похожих в этом смысле участников теннисного соревнования. Не обладая способностью надлежащим образом регулировать своё эмоциональное состояние, теннисист наверняка не сумеет точно выполнять все технические приёмы.

С саморегуляцией тесно связано умение правильно реагировать на допущенные ошибки во время матча. Способность оставаться уравновешенным и благоприятно настроенным при наличии повторяющихся ошибок является достаточно трудной задачей для большинства теннисистов. Игровые и технические ошибки, будь то вынужденные или самопроизвольные, присутствуют постоянно и являются частью реального тенниса. Тактические ошибки могут послужить спусковым крючком процесса резкого нарастания отрицательных, разрушительных эмоций, как, например, гнев, ярость, страх, а также эмоциональной неустойчивости. Тактические ошибки на корте способны полностью разрушить чувство уверенности в себе, умение сосредоточиться, а также способность к самоконтролю. Для успешной игры на протяжении соревнований теннисист обязан стать дисциплинированным в отношении того, каким образом он будет реагировать на допущенные тактические ошибки. Понимание того, как можно на деле избежать тактических ошибок, напрямую связано с точностью выполнения удара и последующей точностью попадания мяча в цель [1].

Немаловажное значение для проведения успешной игры имеет контроль теннисиста за своим дыханием. Ритм дыхания спортсмена – как во время, так и в промежутках между розыгрышами очков оказывает очень сильное влияние на его биомеханику, то есть на способность совершать требуемые перемещения по корту и удары по мячу при участии определённых групп мышц [2]. Для промежутков между розыгрышами очка характерно ритмичное дыхание за счёт диафрагмы (дыхание животом). Оно обеспечивает восстановление как физиологических, так и психологических процессов в организме спортсмена, снижает интенсивность таких разрушительных эмоций, как гнев и страх.

После того как физические и эмоциональные способности спортсмена бывают приведены в полный порядок, необходимо переходить к созданию

нужного мысленного образа игры. Психологические особенности игры в теннис основаны на шести независимых, но связанных между собой конкретных умениях.

1. *Умение сосредоточиться.* Концентрация внимания на протяжении всего матча оказывает влияние на способность теннисиста перемещаться по корту и выполнять удары, но в тоже время умение сосредотачивать своё внимание на протяжении определённого момента игры – также достаточно важное обстоятельство в условиях соревнований.

Фиксация внимания на негативных событиях прошлого момента, или же сосредоточение на вероятных неблагоприятных исходах будущих событий, могут полностью парализовать процесс выполнения ударов ракеткой по мячу. Весьма специфическое качество, которое необходимо в данном случае, – это способность сохранять постоянным, в течение определённого времени, один и тот же фокус, тот фокус внимания, который наиболее необходим в текущий момент. Внимание, сосредоточенное на одном, самом важном моменте, в каждом конкретном эпизоде на протяжении всей игры обуславливает в высокой степени инстинктивный стиль игры [3].

2. *Умение наметить цель.* Характер целей, которые теннисисты ставят перед собой как перед матчем, так и на протяжении всей игры, может оказать очень сильное влияние на способность спортсмена совершать необходимые перемещения по корту и выполнять точные удары ракеткой по мячу. Глобальные цели, например как, выигрыш турнира усиливают ощущение внешнего психологического давления в процессе игры. Цели, конкретно поставленные на выполнение определённого удара или подачи, позволяют сосредоточить внимание на наиболее важных моментах игры и служат примером достижения тактических задач. При этом, как правило, не возникает ощущения внешнего давления и страха перед необходимостью значительно прибавить в игре [3]. Конкретные цели находятся в сфере непосредственного контроля со стороны спортсмена, а далёкие, глобальные цели – нет. Характер целей, которые теннисист себе намечает, имеют эмоциональные последствия в процессе игры, а последние в значительной степени определяют способность спортсмена хорошо использовать технические приёмы во время матча.

3. *Визуализация.* Мысленная визуализация подачи или приёма подачи до начала розыгрыша очередного очка обеспечивает успех в игре. Воссоздание мысленными образами того, что должно произойти на самом деле, даёт возможность перейти на инстинктивную, почти автоматическую игру. Использование метода создания мысленных образов для исправления тактических ошибок в процессе игры может оказать весьма положительное воздействие на точность перемещения по корту и выполнения ударов. Ощущение «правильного удара», а также мысленное и реальное повторение необходимой

коррекции перед началом розыгрыша следующего очка повышают уровень теннисиста в своих силах.

4. Психологическая подготовка. Теннисисты гораздо лучше демонстрируют навыки перемещения по корту и умение наносить точные удары в условиях внешнего, эмоционального давления, когда они ощущают, что психологически готовы к борьбе. Солидная психологическая подготовка к соревнованию снижает риск того, что излишняя нервозность сможет серьёзно помешать правильному выполнению тех или иных ударов.

Продуманная до матча стратегия поведения и чёткий тактический план игры дают возможность теннисисту гораздо меньше тратить времени на анализ ситуации, сложившейся в процессе игры. Именно таким образом спортсмен сможет продолжить вести инстинктивную игру и спонтанно выполнять наиболее эффективные удары [1]. Надлежащая психологическая подготовка к матчу в значительной степени обеспечивает уверенность спортсмена, а также общий положительный настрой. Два последних фактора напрямую связаны с выполнением точных ударов в условиях внешнего давления.

5. Умение распределять время. Когда игрок ощущает острую нехватку времени, начинает спешить, его удары перестают достигать цели.

Большинство теннисистов играют гораздо лучше, когда у них возникает ощущение, что время замедлило свой бег. Важной проблемой для каждого является выработка ощущения того, что он реально управляет ходом времени, а не время управляет им и его действиями в процессе игры [2].

Необходимо научиться максимально, использовать имеющееся время перед каждым розыгрышем. Тем более что игра в теннис не имеет временного регламента. Особенно важно неуклонно придерживаться весьма специфических ритуалов, характерных мыслей и движений в периоды между розыгрышами очередного очка.

6. Мысленный диалог. Разговор с самим собой в благоприятном воодушевленном ключе служит усилению возможностей личности управлять своей реакцией в условиях стресса. В случае неблагоприятной, критической тональности внутреннего диалога бывает совершенно противоположный результат. Постоянная критика в свой адрес, а также поиск ошибок в своих действиях, в качестве их выполнения повышают уровень отрицательных эмоций и способны серьёзно подорвать точность выполнения ударов в условиях сильного психологического стресса. Поэтому самый простой и эффективный совет в отношении правила ведения внутреннего диалога с самим собой состоит в следующем: говорить как можно меньше, а если всё-таки придётся что-либо сказать, то пусть это будут благоприятные, воодушевляющие слова [3].

С одной стороны теннис является сложно координационной игрой, тре-

бующей высокой физической подготовленности, а с другой – его можно назвать интеллектуальной игрой. Теннисист, обладающий множеством хорошо отработанных технических приёмов, ещё не гарантирует себе победу в матче. Необходимо научиться продумывать стратегию и тактику каждой игры. Точная самооценка и саморегуляция своих действий во время матча поможет правильно выполнять перемещения по корту и игровые движения. Умения сосредоточиться, распределить время, наметить цель и правильно реагировать на допущенные ошибки повысит точность выполняемых ударов.

Таким образом, для того, чтобы получить наслаждение, удовольствие и наилучший результат от игры, следует думать не только о физических, но и о психических и эмоциональных факторах, о тех тонкостях игры, которые теннисист создаёт сознательно или подсознательно.

Список литературы:

1. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 160 с.
2. Синглтон С. Искусство игры в теннис/ С.Синглтон; Пер. с англ. С.Ю.Бардиной. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – С.41-51.
3. Теннис мирового класса: - М., Изд-во Эксмо, 2004. – С.152-159.

Некоторые аспекты обучения основным ударам в теннисе

Куликов И.А., доцент

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г.Шухова*

Теннис является таким видом спорта, который предъявляет к игроку высокие требования, как в плане овладения техникой движения, так и развития физических и психологических качеств. Тем не менее тому, кто хочет приобщиться к этой увлекательной игре, кто хоть раз возьмёт в руки ракетку и попробует свои силы на корте, открывается удивительный мир переживаний. Прежде всего, нужно понимать то, что если вы впервые взяли ракетку в руки и твёрдо решили научиться играть в теннис, необходимо запастись бесконечным терпением. Придётся пролить не мало пота, чтобы научиться отбивать мяч через сетку несколько раз подряд.

Соревнования – это борьба за победу, и без этого теряют смысл любые тренировки. А каждая борьба имеет своё оружие. Главное игровое оружие теннисиста – удары. С их помощью и ведётся игра, решается главная задача – направить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы последнему было сложно его отразить. При этом удар – это не просто соприкосновение ракетки с мячом, а движения, которые делает теннисист перед подготовкой к удару и потом, готовится к ответному [2].

С самого начала нужно стараться выполнять удары точно и технически грамотно. Если привыкнуть производить удар неправильно, то потом придётся переучиваться, а это сложнее. Некоторые ошибки так и не удаётся исправить, и они будут мешать на протяжении всей дальнейшей игровой практики. Так что с самого начала нужно учиться играть правильно.

Все удары необходимо отрабатывать без мяча. Техника удара делится на фазы, и все движения необходимо повторять до тех пор, пока они не станут автоматическими. Поначалу, стараясь достать и отбить каждый мяч, можно забыть о правильном выполнении удара. Поэтому перед каждой тренировкой и после неё нужно отрабатывать удары без мяча. Следует вначале научиться правильно выполнять движение рукой с ракеткой, а потом можно сконцентрировать своё внимание только на точности удара по мячу и его попадании в цель [2].

Техника – это во многом основа фундамента, на которой строится игра хорошего теннисиста. Начиная обучение следует уделять основное внимание отработке техники выполнения ударов. Стараться выполнить их правильно, и не увлекаться силой и резкостью удара. Лучше пропустить трудный мяч, чем отбить его неправильно.

Для выполнения каждого удара существует своя техника, но есть и общие технические основы, которыми нужно владеть для выполнения любых ударов:

1. Держать мяч постоянно в поле зрения. Внимательное слежение за мячом – главная составляющая хорошей игры. Очень важно смотреть на мяч вплоть до того момента, когда он коснётся ракетки. Движения соперника надо контролировать боковым зрением. Как только мяч перелетит через сетку на сторону соперника, смотреть только на мяч [1]. На тренировках больше внимания уделять наблюдению за всеми мячами, от первого до последнего.

2. Готовиться к удару своевременно. Каждый удар в теннисе делится на четыре фазы: замах, собственный удар, сопровождение удара и возвращение в исходное положение. Своевременная подготовка к удару означает вовремя выполненный переход из основной стойки в стойку для удара и произведение замаха. Выполнить переход в ударную стойку и осуществить замах необходимо, когда мяч находится ещё в воздухе. А в момент соприкосновения мяча с землёй замах уже должен быть закончен.

3. При выполнении удара стоять по отношению к сетке боком. Стоя боком к сетке, игрок располагает большим пространством для удара и ему легче контролировать мяч. На начальном этапе обучения нет больших скоростей полёта мяча, и есть достаточно времени, чтобы развернуться боком к сетке [2]. Эта ошибка встречается при быстрой игре, когда теннисист не успевает к мячу и у него не остаётся времени, чтобы правильно развернуться.

4. После выполнения удара как можно быстрее возвращаться в исходное положение. Ударив по мячу нельзя стоять на месте, провожая глазами и ракеткой мяч, радуясь удачно выполненному удару. Необходимо сразу же вернуться в исходное положение и готовиться к приёму следующего мяча.

5. Равномерно ускорять движение руки с ракеткой. У каждого удара есть свой оптимальный ритм, но суть у всех одна: замах производится с одной скоростью, но как только ракетка подходит к мячу, скорость её движения увеличивается и в момент соприкосновения с мячом становится максимальной. После отбивания мяча движение опять равномерно замедляется.

6. Удар выполнять с силой равной весу собственного тела. Играть только за счёт силы руки нельзя. Вернее можно, но это будут слабые и неэффективные удары. К тому же не совсем точные, так как в этом случае сложно контролировать полёт мяча. Произвести сильный удар только рукой не возможно. Существуют различные способы, которыми в удар вкладывается сила.

7. Удар по мячу производить перед собой на нужном расстоянии от туловища. Необходимо стараться все удары выполнять перед собой: одни

дальше от туловища (удары с лёта), другие ближе к нему (смеш). Выполняя удары из-за туловища, теннисист не контролирует мяч и не может вложить в удар силу, равную весу его тела.

8.Выполнять удар с расслабленным плечом, предплечьем, но с напряжённой в запястье рукой. С самого начала обучения теннису необходимо заставлять свои мышцы работать правильно, но для этого нужно очень много тренироваться и не забывать, что рука в запястье должна быть всегда твёрдой и представлять с ракеткой одно целое [1].

Также большое значение при обучении основным ударам имеет техника передвижения теннисиста. Позиция готовности, первый шаг к мячу, дополнительные коррекционные шаги, первый возвратный шаг, скользящие скачки, шаг-«разножка», скорость равновесие и сила являются основными элементами техники передвижения.

Известно, что не все игроки имеют высокую физическую подготовку, скорость, силу и способность предугадывать действия соперника. Однако хорошей техникой передвижения должен владеть любой игрок [1].

Обучение основным ударам необходимо начинать у тренировочной стенки. Во время игры у стенки стабильно возвращающей мяч, можно лучше проследить за попаданием по мячу, легче держать равновесие и сохранять ритм движения. Важно понять простые истины: как быть готовым к приёму мяча и отправить его вперёд, знать, что происходит при контакте мяча с ракеткой, научиться координировать движение ракетки и тела. И, лишь освоив самое необходимое, можно выйти на теннисный корт и начать играть против соперника, получившего равные навыки у стенки. Чем больше теннисист будет знать про основные удары перед выходом на корт, тем больше он преуспеет в приёме подачи или отражении удара соперника. В теннисе игроку нужно стать единым целым с ракеткой и научиться чувствовать мяч.

Девизом каждого желающего научиться играть в теннис может стать высказывание К.С.Станиславского: «Делайте трудное привычным, а привычное приятным» [3]. Тогда теннис станет любимым занятием, приносящим радость и удовлетворение, и захочется в любую свободную минуту потренироваться. А научившись технически правильно выполнять основные удары в теннисе, уже никакие трудности не помешают достичь поставленной цели.

Список литературы:

1. Боллетьеры Н. Теннисная академия. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 448с.
2. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – С.47-52.
3. Шильков Н.П. Занятия теннисом со студентами. Белгород, БГТАСМ, 1995г. – 58с.

Особенности психической надёжности баскетболистов различной квалификации

Малинаускас Ромуальдас Казимерович, доктор педагогических наук,
профессор

Брусокас Андриус Ромович, преподаватель
Литовская академия физической культуры

Введение.

Оценка надёжности спортивной деятельности спортсменов представляет собой актуальную и довольно сложную проблему. Надёжность спортивной деятельности состоит в умении спортсмена показать свой лучший результат в условиях ответственных соревнований. Психическую надёжность можно рассматривать как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях [1]. Полученные в исследованиях [2, 3] результаты показывают, что надёжность представляет собой одну из самых существенных характеристик спортсмена высокого класса.

Когда поставленные тренером задачи не реализуются спортсменами в состязаниях, а многие тренерские указания оказываются не выполненными, то в таких случаях сетуют на слабую психологическую подготовленность спортсмена или команды, неумение реализовать свои потенциальные возможности, и это во многом обусловлено недостаточной психической надёжностью. Поэтому в современных условиях спортивной борьбы вопрос о диагностике и прогнозировании психической надёжности деятельности спортсменов является одной из важнейших научно-практических задач подготовки спортсменов.

Психическая надёжность состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, соревновательной мотивации, стабильности-помехоустойчивости и саморегуляции [4].

В.Э. Мильман [5] отмечает, что эмоциональная устойчивость определяет адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций. Соревновательная эмоциональная устойчивость – это способность регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в условиях соревновательной деятельности. Соревновательная мотивация – это мотивация достижения успеха. Стабильность-помехоустойчивость свидетельствует о силе и уравновешенности нервных процессов и служит интегральным показателем адаптационных возможностей человека. Саморегуляцией необходимо называть индивидуальные особенности спортсмена, устойчиво проявляющи-

еся в различных видах произвольной активности, в поведении и соревновательной деятельности. Среди них различаются особенности, характерные для процессов планирования, моделирования, программирования и оценки результатов.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Объект исследования - психическая надёжность баскетболистов различной квалификации.

Цель исследования - изучение особенностей психической надёжности баскетболистов различной квалификации.

Гипотеза исследования: психическая надёжность баскетболистов элитного дивизиона выше, чем у баскетболистов второй по силе лиги в структуре Литовского баскетбола.

Методы и организация исследования. С целью изучения психической надёжности спортсменов была применена анкетная методика, разработанная В. Э. Мильманом [4]. Совокупность первичных показателей, предложенных автором данной методики, позволяет охарактеризовать уровень соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ), соревновательной мотивации (СМ), стабильности-помехоустойчивости (СтП) и саморегуляции (СР).

Необходимо было сравнить психическую надёжность баскетболистов элитного дивизиона и баскетболистов второй по силе лиги в структуре Литовского баскетбола. Спортсмены Литовской баскетбольной лиги (LKL) (Литовская баскетбольная лига (LKL) – это элитный (высший) дивизион в структуре Литовского баскетбола) были отнесены к группе высшей квалификации. Спортсмены Литовской студенческой баскетбольной лиги (LSKL) были отнесены к группе не такой высокой квалификации.

Исследование проведено в спортивных командах по баскетболу «Жальгирис», «Айсчай» и «Шяуляй» Литовской баскетбольной лиги и в студенческих спортивных командах по баскетболу «LККА», «КТU», «VDU» Литовской студенческой баскетбольной лиги. Объем выборки составила группа из 69 испытуемых. В их числе были 34 баскетболиста Литовской баскетбольной лиги и 35 баскетболиста Литовской студенческой баскетбольной лиги.

Результаты исследования.

Эмоциональная сфера баскетболистов элитного дивизиона представлена более высокой эмоциональной устойчивостью, стабильностью-помехоустойчивостью. В элитном дивизионе показатели эмоциональной устойчивости находятся ниже среднего уровня ($-0,48 \pm 1,16$). В студенческой баскетбольной лиге ниже среднего уровня находятся не только показатели эмоциональной устойчивости ($-1,02 \pm 1,02$), но и показатели стабильности – помехоустойчивости ($-0,12 \pm 0,84$).

Показатели саморегуляции и соревновательной мотивации выше среднего уровня и у баскетболистов элитного дивизиона и у спортсменов студенческой баскетбольной лиги (второй по силе лиги). По данным исследования обнаружены статистически значимые различия по всем компонентам психической надежности: соревновательной эмоциональной устойчивости ($t=2,05$, $p<0,05$), соревновательной мотивации ($t=1,97$, $p<0,05$), стабильности – помехоустойчивости ($t=2,20$, $p<0,05$), саморегуляции ($t=1,98$, $p<0,05$). По мере роста соревновательного мастерства показатели психической надежности закономерно возрастают. Это значит, что баскетболисты элитного дивизиона постепенно добиваются относительно ровного эмоционального фона на соревнованиях, более адекватно оценивают внешние события, эмоции не вступают в противоречие с намеченным планом действий, оптимально регулируют энергетический потенциал в предстартовой ситуации и в ходе состязаний. Важно отметить, что зафиксированный уровень соревновательной эмоциональной устойчивости все равно не достигает оптимальных пределов.

Результаты проведенных исследований дают возможность прогнозирования степени устойчивости соревновательных выступлений у баскетболистов различной квалификации.

Выводы.

Наше исследование показало, что обнаружены статистически достоверные ($p<0,05$) различия по показателям психической надёжности между баскетболистами различной квалификации: уровень психической надёжности выше у баскетболистов элитного дивизиона.

Список литературы

1. Ванаев Г. Психическая надёжность и общая соревновательная устойчивость боксёров // Scientific proceedings of Riga Technical University. - 2008. - Vol. 14, № 8. - P. 197-201.
2. Малинаускас Р.К. Особенности характера студентов-легкоатлетов и баскетболистов // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 5. - С. 23-25.
3. Малинаускас Р.К. Особенности формирования психологических навыков в студенческой команде по баскетболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 2. - С.73-81.
4. Мильман В.Э. Психическая надёжность спортсменов. / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова // Методики психодиагностики в спорте. - Москва: Просвещение, 1990. - С. 123-125.
5. Мильман В.Э. Стресс и тревога в спорте. -Москва: Физкультура и спорт, 1983.

Предотвращение травматизации в армрестлинге

Мальков А.П., доцент

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова*

Несомненно, на сегодняшний день такой казалось бы, народный, быстро развивающийся армрестлинг один из самых травмоопасных видов спорта. Его кажущаяся простота, доступность и демократичность позволяла еще несколько лет назад, безоговорочно включать армспорт в спартакиадные соревнования различных образовательных учреждений.

Но вместе с успехом развития армрестлинга обозначились и серьезные проблемы: недостаток квалифицированных специалистов, тренеров, и как следствие выступление разного уровня подготовки спортсменов приводило порой к сложным травмам во время борьбы.

Часто в соревнованиях принимают участие спортсмены, не готовые к схватке: их техника грешит изъянами, суставо-связочный аппарат не подготовлен должным образом и вдобавок ко всему они пренебрегают разминкой. Травма в таких случаях не заставляет ждать. А ведь при схватке необходимо учитывать не только свои умения и навыки, но и вес, категорию и силу своего соперника.

Первое что нужно сделать новичку, это найти опытного наставника, тренера, который поможет не только в составлении индивидуального плана, но и в выработке собственной техники и тактики. Армрестлинг включает в себя набор сложных и быстрых движений. Спортсмен должен быть хорошо осведомлен: если он не будет соблюдать осторожность, он может травмировать себе плечо или запястье.

Часто начинающие спортсмены не обращают внимание на болевые ощущения в связках, суставах, мышцах, полностью не восстанавливаясь от предыдущих занятий. Боль перерастает в хроническое заболевание, которое сложно вылечить, а в особо запущенных случаях можно получить серьезную травму (например, разрыв связок).

Не нужно спешить, большую роль играет отдых и восстановление после тренировок. Всегда нужно помнить простой закон: мышцы растут не во время тренировок, а во время отдыха между ними. Напряженные тренировки детренируют мышечную ткань, поэтому и необходимо ее полное восстановление.

В большинстве случаев травмы на занятиях возникают в результате неправильной организации и методики проведения занятий; неудовлетворительного состояния мест занятий, инвентаря и спортивного костюма занимающихся; недисциплинированности и нарушения правил ведения борьбы.

К причинам травм, вызванных неправильной методикой проведения занятий, относится нарушение основных положений: постепенности увеличения нагрузки, индивидуального подхода, тщательного инструктажа и правильного показа упражнения. Отсутствие или недостаточная разминка перед началом занятий, неправильный подбор пар по подготовленности, допуск к соревнованиям без достаточной подготовки – все это также способствует возникновению травм.

На тренировках тренер-преподаватель, а на соревнованиях судья должны внимательно следить за действиями соперников, не допуская опасных положений и движений, которые могут привести к травмам, и своими действиями вовремя остановить поединок.

В армрестлинге, как и в любом виде спорта, необходимо соблюдать самый основной принцип системы физического воспитания – обязательный врачебный контроль и овладение его требованиями тренерско-преподавательским составом.

Нельзя не напомнить о методике тренировок по армрестлингу, а еще вернее, об ее самых известных восьми принципах для последовательного, наиболее безопасного достижения результативности:

- I. Принцип рабочего угла и рабочей амплитуды. Армрестлинг является статическим видом спорта. Во время борьбы многие мышцы не изменяют своей длины, фиксируют отдельные части руки в определенном положении. Эти положения называют рабочими углами (РУ). Те же динамические движения, которые все же совершаются, носят, как правило, одноразовый характер и совершаются в определенной части амплитуды движения. Эта часть амплитуды называется рабочей амплитудой (РА). Как правило, во время борьбы в конце рабочей амплитуды все равно фиксируется РУ, в котором спортсмен и завершает свою борьбу в случае выигрыша.
- II. Принцип рабочего направления. Основан на том, что разную силу одна и та же мышца может иметь не только по длине (принцип рабочего угла), но и по ширине.
- III. Принцип приоритета статических напряжений. Во время борьбы у армрестлеров преобладают статические напряжения над динамическими.
- IV. Принцип микровременного воздействия. Основан на способности мышц выдерживать супернагрузку на протяжении очень короткого промежутка времени. Время исчисляется долями секунд, а напряжение может возрастать до 120%-130% от максимального при обычных тренировках. Эти стрессовые нагрузки заставляют мышцы наращивать силу, а также укрепляют связочно-суставной аппарат.
- V. Принцип длительного воздействия. Восстановительно-окислительные процессы после таких тренировок длятся в среднем от 5 до 10 дней.

Чтобы ускорить реабилитацию, необходимо применять длительное, но умеренное статическое напряжение.

VI. Принцип взаимозависимости мышц. На определенном этапе слабые места могут тормозить развитие сильных. Поэтому необходимо в качестве общей физической подготовки тренировать слабые места мышц.

VII. Принцип ограниченной амплитуды. Не доводить свои движения до полного разгибания, так как это растягивает мышцы и уменьшает их силу.

VIII. Основной принцип. Необходим непосредственный контакт с рукой соперника. Тренировки за столом должны составлять не менее половины тренировочного времени.

Можно надеяться, что сознательный подход к учебно-тренировочному процессу приведет начинающих армрестлеров к высоким результатам без серьезных травм, надолго сохраняя их духовное и физическое здоровье.

Литература

1. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учеб. для высш. учеб. заведений. – 2-е изд. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.-С.330-335.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1997. – С101-102.
3. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг-борьба на руках: Учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – 289 с.: ил.

Игровая деятельность при освоении дисциплины «Физическая культура» в вузе

Олейник Екатерина Григорьевна доцент
*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова*

Игра — удобная основа для построения имитационной деятельности по разрешению различных (в т. ч. и практических) проблем. [1]. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игровой деятельности. Игровая деятельность на местности способствуют образованию навыков, необходимых в профессиональной деятельности. Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, состоянием здоровья, подготовленностью студентов. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия [3].

Прежде всего, нужно создать у занимающихся интерес к игре, тогда они лучше усвоят её правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий.

Необходимо обращать внимание на соблюдение правил и анализировать причины их нарушения. Играющий может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял объяснение правил; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д. Также нужно следить за правильностью двигательного акта, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием игроков.

При организации и проведении учебного процесса рассматриваются варианты подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать двигательный навык, повышать психофизические качества.

При выборе игры, необходимо следовать задачам занятия, решению которых она оказывает содействие, учитывать состав участников, развитие и физическую подготовку, необходимо придерживаться правила постепенного перехода от простого к сложному. Эффективность проведения игры зависит от адекватности решения организационных факторов, таких как [1]:

- умение объяснить игру;
- определение помощников и судей;
- руководство процессом игры;
- дозирование нагрузок;
- окончание игры.

Перед объяснением игры игроков размещают в исходное положение, из которого они будут начинать игру. В объяснении необходимо сообщить название игры, ее цель и ход, роль каждого игрока. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений.

Для проведения игры необходимо обозначить ведущего. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Преподаватель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две и более команд, а распределение игроков на команды осуществляется следующим способом:

- с помощью расчета;
 - по указанию руководителя;
 - по выбору капитанов, которые поочередно выбирают игроков.
- Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:
- наблюдение за действиями участников;
 - устранение ошибок;
 - коллективных приемов решения игровых задач;
 - пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
 - вариативность нагрузок;
 - стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении игры.

При реализации игры, руководитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. Необходимо своевременно указывать и исправлять ошибки, объяснять их, демонстрируя правильные действия, также для повышения эффективности игровой деятельности нужно применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию.

Во избежание переутомления играющих необходимо своевременно заканчивать игру или варьировать её интенсивность. Регулируя физическую нагрузку, используются разнообразные приемы: изменение игрового времени и количества повторений игры. По окончании игры подводятся итоги, где указывают на допущенные ошибки, отрицательные и положительные моменты в поведении команд и отдельных игроков.

Игра может быть включена во все части практического занятия. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание занимающихся. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодо-

лением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения осваиваемых двигательных действий. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части [1, 3].

Подготовка молодежи к профессиональной деятельности одна из важнейших задач системы физического воспитания. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта с учетом современных тенденций будет способствовать укреплению здоровья, повышать работоспособность и производительность труда, способствовать профилактике профессиональных заболеваний и травматизма [2, 3, 4].

Литература

1. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: Здоровья, 1989. – 168с.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Высшая школа, 1985.
3. Теория и методика физической культуры./Учебник под. ред. Ю.М. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2002. - 463 с.
4. Физическая культура студента. /Учебник под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448с.

Количественная оценка техники удара по мячу в футболе

Пазенко Вячеслав Иванович, доцент

Коннов Андрей Владимирович, преподаватель,

¹Коннов Владимир Михайлович, старший преподаватель
Институт фундаментальной подготовки СФУ, г.Красноярск

¹*Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева*

Футбол – одна из наиболее доступных а, следовательно, массовых спортивных игр. Эта поистине народная игра пользуется огромной популярностью у самых широких слоев населения. Как средство физического воспитания футбол очень эффективен и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания в нашей стране.

При правильном планировании и организации занятий футбол, как истинно атлетическая игра, способствует укреплению костно-мышечного аппарата и развитию функциональных возможностей организма. Современный уровень футбола предъявляет высокие требования к техническому мастерству футболистов. По определению техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в различных сочетаниях.

Технические приемы – это средства ведения игры, которые выполняются различными способами и имеют свои разновидности. Сохраняя общий основной механизм действия, способы и разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола ещё более разнообразной. Для оценки техники выполнения ударов предлагается набор тестовых упражнений (нормативов) и таблицы оценки результатов.

Следует отметить, что техника футболиста претерпела глубокие изменения во взаимодействии с атлетизмом и под влиянием все более нагрузок. Удары по воротам бесполезны, если игрок для их осуществления должен принять идеальную позицию. Только техника и качество игры могут спасти футбол.

Техника в футболе играет первостепенную роль и накладывает определенный отпечаток на качество и зрелищную сторону матча. Недостатки в технике невозможно компенсировать ни силой, ни игровым темпераментом, ни тактической сообразительностью, ни большой работоспособностью или волей к победе.

Недаром высокотехнические футболисты, независимо от уровня раз-

вития других качеств, ценятся очень высоко. Футболист, владеющий в совершенстве техникой, всегда будет играть успешней, чем плохо владеющий ею, хотя и более сильный, быстрый, выносливый.

Сложность выполнения технических приемов требует:

- вооружения футболистов огромным количеством различных технических приемов;

- развития способности сознательно, быстро и внезапно создавать новые варианты техники, новые технические способы осуществления действий;

- способности отлично координировать свои движения и безукоризненно управлять своим двигательным аппаратом.

Сложность выполнения технических действий предъявляют высокие требования к организации и методике тренировки футболистов. Для успешной тренировки нужны новые упражнения, новые средства и методы тренировки в наиболее правильной последовательности и критический анализ практического опыта, научно-методического обеспечения.

Упражнения в совершенствовании технического мастерства является самым важным моментом в тренировке футболистов.

В футболе удары по мячу являются одним из основных средств ведения игры. Голы, составляющие конечный результат всех действий футболистов на поле, забиваются в ворота противника именно ударом по мячу. Взаимодействие игроков в ходе игровых комбинаций осуществляется передачами мяча, которые выполняются также ударами по мячу. Поэтому, начинающему футболисту очень важно научиться бить по мячу правильно, т.е. освоить правильную технику удара.

Для оценки техники выполнения ударов можно предложить набор тестовых упражнений (нормативов), с помощью которых тренер (учитель), а также сам футболист, может количественно оценить правильность выполнения того или иного удара. Для повышения интереса учащихся к выполнению тестов можно устроить соревнование по, так называемому, «ударному многоборью» с целью выявления лучших футболистов в данном разделе техники игры.

1. Удар внутренней стороной стопы «щечкой» в гимнастическую скамейку с расстояния 10-12 метров по «встречному мячу».

Первый удар наносится по неподвижному мячу, следующие – по «встречному» без остановки. После отскока от скамейки мяч должен возвращаться к бьющему игроку в проекции скамейки низом. Любое нарушение этих условий является ошибкой. Засчитывается количество ударов, выполненных подряд до ошибки.

Оценивается правильность нанесения удара внутренней стороной стопы («щечкой»).

2. Удар «щечкой» в «коридоре».

Двое учащихся располагаются на противоположных лицевых линиях волейбольной площадки (расстояние 18 метров) лицом друг к другу. На середине волейбольной площадки устанавливаются две гимнастические скамейки, одна напротив другой, лежащие параллельно боковой линии сиденьями навстречу друг другу. Расстояние между ними 1,5 метра. Игроки попеременно наносят по 10 ударов одним мячом «щекой» в «коридор» между скамейками. Любое касание скамеек считается ошибкой. Засчитывается количество правильно выполненных ударов из 10. Оценивается точность удара внутренней стороной стопы (длинная передача низом).

3. Удар серединой подъема в гимнастическую скамейку.

Упражнение выполняется одним футболистом. Первый удар выполняется серединой подъема по неподвижному мячу в гимнастическую скамейку, лежащую на боку, с расстояния 12-15м. Последующие удары наносятся после остановки катящегося навстречу мяча подошвой, игрок наносит 10 ударов в скамейку, после которых мяч должен возвращаться к бьющему игроку в проекции скамейки низом. Любое нарушение этих условий является ошибкой. Засчитывается количество правильно выполненных ударов из 10. Оценивается правильность удара серединой подъема низом.

4. Удар серединой подъема, верхом, в гандбольные ворота.

На расстоянии 12-15 метров от ворот необходимо расположить 10 мячей, лежащих на одной линии, т.е. на равном расстоянии от ворот. Ученик должен нанести подряд поочередно 10 ударов по неподвижным мячам. Мяч должен попасть верхом в створ ворот. Любое нарушение этого упражнения является ошибкой. Засчитывается количество правильно выполненных ударов. Оценивается сила и точность удара серединой подъема верхом.

Примечание: при недостатке мячей можно выполнить упражнение сериями 2 по 5 ударов, либо одним мячом, возвращаемым на исходную позицию партнером.

Таблица оценки результатов

№	Тест/баллы	5	4	3	2
1	удар «щекой» по встречному мячу, количество раз	9-10	8	6-7	5 и менее
2	удар «щекой» в «коридоре», количество раз	9-10	8	6-7	5 и менее
3	удар серединой подъема низом, количество раз	9-10	8	6-7	5 и менее
4	удар серединой подъема верхом, количество раз	9-10	8	6-7	5 и менее

Комплексная оценка техники ударов

баллы	оценка
19-20	5 (отлично)
17-18	4(хорошо)
15-16	3(удовлетворительно)
Менее 15	2(неудовлетворительно)

Примечание:

Для оценки техники удара учащихся старшего возраста (либо более подготовленных спортсменов) можно изменять условия выполнения ударов в сторону усложнения. Например:

- в упр. №1 увеличивать расстояние до скамейки;
- в упр. №2 уменьшать расстояние между скамейками;
- в упр. №3 применить удар по встречному мячу;
- в упр. №4 увеличивать расстояние до ворот;

Оздоровча фізична культура: напрямки та принципи

Петренко Н.В., старший викладач

Медведева Л.М., старший викладач

Миколаївський державний аграрний університет

У статті розглядається оздоровча фізична культура як основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини. Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує організувати процес фізичного виховання, щоб він виконував і профілактичну і розвивальну функцію.

The article is dedicated to sanitary physical culture as the main way of increasing level pictures of health and capacity to work of the person. The principle to sanitary directivity obliges the specialist culture and sport so organize the process of the physical education to dared two main functions and developing.

Ключові слова: оздоровча спрямованість, фізична реабілітація, фізична рекреація.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку відбувається в суспільстві різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. Лише 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, знижується потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження у поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя, є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науково доказано, що здоров'я людини на 20% залежить від лікарів, на 30% від природного стану навколишнього середовища, 50% від умови і способу життя [2]. За даними Латвійського інституту фізичної культури, половина випускників та випускників середньої школи мають надмірну масу тіла. Кількість жінок, котрі страждають ожирінням у нашій країні перевищує 50%, а чоловіків – 30%. Згідно з М.М. Яковлевим до 60 – річного віку доживають 90% худорлявих і лише 60% повних, до 70 – річного віку відповідно 50% і 30%, до 80 – річного віку – 30% і 10%. Якщо врахувати те, що збільшення маси тіла на 10% відносно до нормальної скорочує життя на 14%, збільшення на 20% - скорочує тривалість на 45%, а збільшення на 25% скорочує життя на 74%.

Ціль роботи. Розкрити зміст й основні напрямки оздоровчої фізичної культури з метою впровадження фізичних вправ, як засобу покращення фізичної працездатності.

Основний матеріал дослідження. Фахівці вважають, що низька рухома активність призводить до розвитку ішемічної хвороби серця. У людей у яких недостатня рухома активність, порушується обмін речовин, погіршується функція дихання. Все це приводить до зниження витривалості, падіння працездатності. Істотно підвищується ймовірність серцево – судинних захворювань, надмірна маса тіла і стреси. Відомі кардіологи відзначають,

що при надмірному нервово – емоційному збудженні рухова активність і фізична робота найбільш сприятливі для нормалізації діяльності.

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад». Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- ✓ засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- ✓ фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до можливостей учнів;
- ✓ у процесі використання всіх форм фізичної культури потрібно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну, і розвивальну функцію. Це означає, що за допомогою фізичного виховання можна було б:

- ✓ удосконалити функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів;
- ✓ компенсувати використання всіх форм фізичної культури потрібно забезпечити регулярність[4].

На сьогодні розроблено і впроваджені авторські комплекси та програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації й ефективність. Насамперед це:

- 1) режим 1000 рухів (Система Амосова);
- 2) біг заради життя (Система Лідярда);
- 3) 10 000 кроків кожен день.

У наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури які дають оздоровчий ефект. До них можна віднести: аеробіку і її різновиди: степ, джаз, аквааеробіку, танцювальну аеробіку (сіті – джем, хіп – хоп), фітнес, шейпінг, стретчинг. Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою смаку й інтересу.

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються із загартуванням у вигляді водних процедур, сонячних і повітряних ван, а також масаж. У системі оздоровчої фізичної культури виділяють основні напрями: оздоровчо – рекреативний, оздоровчо – реабілітаційний [1].

Оздоровча – рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення

сил за допомогою засобів фізичного виховання (рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання).

Основними видами фізичної рекреації є гімнастика, фізкультурні паузи, туризм, пішохідні і лижні прогулянки, масові ігри: волейбол, теніс, бадмінтон.

Оздоровча – реабілітаційна фізична культура – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засобів лікування і відновлення функцій організму, порушення або втрачених внаслідок захворювання, травм та інших причин. В оздоровчо–реабілітаційній фізичній культурі значно зростає роль таких методичних принципів, як принцип індивідуалізації і поступового підвищення навантаження [3].

Оздоровчо – реабілітаційний напрям представлено в основному трьома формами:

- 1) групи ЛФК при диспансерах, лікарнях;
- 2) групи здоров'я в колективах фізичної культури;
- 3) самостійні заняття.

Індивідуальні заняття реабілітаційного типу можуть також мати як загальнооздоровчий так і спеціально спрямований характер. Велику роль у системі підготовки спортсменів відіграє спортивна – реабілітаційна фізична культура. Вона спрямована на відновлення функціональних і пристосувальних можливостей організму після довгих періодів напружених тренувальних навантажень, особливо під час перетренування та ліквідації наслідків спортивних травм.

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного:

- ✓ поступове нарощування інтенсивності та тривалості навантажень;
- ✓ різноманітність засобів;
- ✓ системність занять.

Постійне збільшення часу для оздоровчого тренування – ось головна тенденція, яка повинна визначити руховий режим людини до глибокої старості.

Найбільш часто профілактики – оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують із використанням вправ помірної інтенсивності. У зв'язку з цим отримали поширення рекомендації до використання з оздоровчою ціллю циклічних вправ (біг, їзда на велосипеді, гребля та інші).

Оздоровча ходьба – найбільш доступний вид фізичних вправ – може бути рекомендована людям усіх вікових груп, які мають різну підготовку і стан здоров'я. Особливо ходьба корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя [3].

Однаковою для всіх залишається тільки одна вимога, яка забезпечує пристосування організму для зростаючого тренувального навантаження.

Плавання є гарним засобом впливу на серцево – судинну систему. Гори-

зонтальне положення тіла в воді, ефективна дія м'язів в поєднанні з глибоким диханням. Полегшена робота серця під час планування робить можливим тривале плавання в повільному темпі й для людей похилого віку.

Їзда на велосипеді зміцнює серцево – судинну й дихальну системи. Великий оздоровчий аеробний ефект дає і заняття на комп'ютеризованому велотренажері з автоматичним завданням навантаження. Зі всіх видів фізичних вправ найбільшу користь для здоров'я приносять ті які виконуються довгий час і при достатньо повному забезпеченню киснем тобто рухи виконуються в аеробному режимі. Самк до таких вправ належить пересування на лижах. Якщо під час ходьби, бігу та їзди на велосипеді втягуються в роботу переважно м'язи ніг, то під час пересування на лижах в роботу втягуються і м'язи верхніх кінцівок та тулуба.

Аеробіка – система вправ у циклічних вправах спорту, пов'язаних із проявом витривалості (ходьба, біг, плавання) направлена на підвищення функціональних можливостей серцево – судинної і дихальної системи. Дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури [2,4].

Висновки.

Оздоровча фізична культура – основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та вдосконаленні обміну речовин покращенні діяльності центральної нервової системи.

Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево – судинної, дихальної й інших систем до умов м'язової діяльності, відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

Фізична культура забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини за умов дотримання певних правил:

- 1) засоби й методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, що мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- 2) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до можливостей учнів;
- 3) у процесі використання всіх форм фізичної культури потрібно забезпечити регулярність і єдність педагогічного контролю та самоконтролю.

Література:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - К.: Олімпійська література, 2005.– 471с.
2. Окамото Г. Основи фізичної реабілітації: Навч. посібник/Г.Окамото, пер. з англ. Ю.Кобіва, К.А.Добриніної. – Львів, 2002. – 232 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – К.: Штабр, 2007. – 218с.
4. Соколовський В.С. Лікувальна фізична культура : Підручник. - Одеса: Одес. мед. ун-т, 2005. - 234 с.
5. Язловецький В.С., Верич Г.С., Мухін В.М. Основи фізичної реабілітації: Навч. посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 238с

Перспективы развития европейского гандбола в высших учебных заведениях

Пильненькая Татьяна Анатольевна

Николаевский государственный аграрный университет

Аннотация. Для подготовки квалифицированного резерва тренерскому штабу необходимо творчески работать с учетом направлений и тенденций, которые показал чемпионат Европы. Именно на них необходимо сконцентрировать внимание для улучшения качества тренерской работы в высших учебных заведениях. Гандбол - игра очень динамичная. Это не футбол, где можно за всю игру не увидеть ни одного удара по воротам. Гандбол - это постоянные атаки. Хотя, как и в любом другом виде, выделяются специализации игроков не только нападающих, но и защитников. Ведь в гандболе, в отличие от баскетбола, мяч нужно забросить не в корзину, а в ворота, которые, в отличие от регби, защищает вратарь, ворота в гандболе довольно большие, почти как футбольные, а мяч намного меньше баскетбольного.

Ключевые слова: гандбол, спортсмен, тренер, подготовка.

Анотація. Пильненька Тетяна Анатоліївна. **Перспективи розвитку європейського гандболу в вищих навчальних закладах.** Для підготовки кваліфікованого резерву тренерському штабу необхідно творчо працювати з урахуванням напрямків і тенденцій, які показав чемпіонат Європи. Саме на них необхідно сконцентрувати увагу для поліпшення якості тренерської роботи у вищих навчальних закладах. Гандбол - гра дуже динамічна. Це не футбол, де можна за всю гру не побачити жодного удару по воротам. Гандбол - це постійні атаки. Хоча, як і в будь-якому іншому вигляді, виділяються спеціалізації гравців не лише нападаючих, але і захисників. Адже в гандболі, на відміну від баскетболу, м'яч потрібно закинути не в корзину, а у ворота, які, на відміну від регбі, захищає воротар, ворота в гандболі досить великі, майже як футбольні, а м'яч набагато менше баскетбольного.

Ключові слова: гандбол, спортсмен, тренер, підготовка.

Annotation. Pilenenkaya Tatyana. Prospects of development of the European handball in high schools. For preparation of the qualified reserve it is necessary for trainer's staff to work creatively. To take into account directions and tendencies of the championship of Europe. On them it is necessary to concentrate attention. It will improve quality of trainer's work in high schools. Handball - game very dynamical. It not football where it is possible not to see any shoot for goal for all game. Handball are constant attacks. Though, as well as in any other kind, specialisations of players not only attacking, but also defenders are allocated. After all in handball, unlike basketball, the ball needs to be thrown not in a basket, and in gate which, unlike Rugby football, the goalkeeper protects. gate in handball big enough, almost as football, and the ball is much less than basketball.

Key words: handball, the sportsman, the trainer, preparation.

Введение.

В мире нет ничего вечного, тем более в мире спорта. Здесь происходит постоянный поиск форм спортивных развлечений, создания на их основе новых видов спорта. Одним из таких видов спорта является гандбол - сравнительно молодой, чрезвычайно динамичный и зрелищный.

Современный гандбол требует высокого уровня владения всеми техническими приемами [1,6,7] поэтому учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки должен базироваться на возможности детального анализа индивидуальной техники спортсменов [2,6] . Для этого уже недостаточно просто визуального анализа техники каждого игрока в связи с тем, что высокая скорость выполнения технических приемов гандболиста часто не позволяет достаточно точно уловить отдельные нюансы их индивидуального

выполнения. Современный гандбол требует более широкого применения информационных технологий на всех этапах подготовки, особенно - при обучении технике, что и определило цель нашего исследования.

Наиболее подробно эффективность обучения изучила Козина Ж.Л. (Харьковский государственный педагогический университет им. Г.С. Сковороды). Она поставила проблему анализа последних исследований и публикаций. Так же значительный вклад в исследование проблем развития гандбола сделали Игнатъева В.Я., Крамской С.И., Шестаков И.Г., Зайцев В.П.

В Украине необходимо создать национальную программу развития гандбола. Безуспешная попытка сделать это была еще в 2006 году, потому что разработкой должны заниматься профильное министерство с привлечением национального университета физической культуры. Федерация скорее должна быть исполнителем, а не создателем такой программы. Программа без источников финансирования ее реализации - профанация. А основные возможные источники финансирования в руках государственных органов. На плечах гандбольных клубов-энтузиастов не поднять на новый уровень наш вид спорта. И все же основные направления:

а) - развитие детско-юношеского спорта (формирование предложений Минмолодьспорту, расширение числа детских соревнований за счет различных источников финансирования, уменьшающих расходы спортивных школ, новые формы мотивации для детских тренеров и руководителей спортивных школ);

б) – включение гандбола предметом в программы общеобразовательных школ;

в) – организация регулярных первенств Украины для юношей 14, 16 и 18 лет и дублирующих составов команд суперлиги;

г) – организация студенческой лиги;

д) – создание региональных центров Олимпийской подготовки с государственным финансированием;

е) - коммерциализация чемпионата страны (выход на республиканские телеканалы, привлечение спонсоров, рекламодателей, продажа атрибутики);

Реализация этих пунктов силами самих участников предполагаемых мероприятий, выглядит декларативно.

Только включение в государственную программу развития гандбола с привлечением государственного финансирования, эти шаги будут иметь право на жизнь.

Тренеров всегда интересует вопрос, что нового принес в гандбол тот или иной гандбольный форум, будь - то чемпионат Европы, мира или Олимпийские игры. Уже после Олимпийских игр в Сиднее 2000 г. многие специалисты пытались предугадать тенденции развития гандбола нового XXI века. Прогнозов было достаточно и следующий олимпийский цикл их во многом

подтвердил на практике: чемпионат мира 2003 года в Португалии, чемпионат Европы 2004 года в Словении и Олимпийские игры в Афинах 2004 года. Стало ясно, что гандбол в своем развитии пошел в следующих вариантах и направлениях:

- в нападении команды используют несколько взаимосвязанных между собой тактических схем за счет увеличения количества скрестных перемещений и большего использования заслонов;
- в игре преобладает высокий темп движения, как игрока, так и мяча при активном, а порой и очень жестком противоборстве соперника. И как следствие повысились требования к точности выполнения движений;
- селекция проводится не только с учетом ростовых данных, но и с учетом скоростных, игровых качеств, мышления гандболистов;
- импровизация в действиях игроков отошла на второй план, так как команды стремятся строго соблюдать игровую дисциплину за счет выполнения определенных тактических схем на игру;
- все действия игроков в атаке строятся на четких, рациональных действиях в «двойках», «тройках»;
- возросли требования к уровню подготовки, как в физическом плане, так и технико-тактическом (разнообразии бросков в ворота соперника и их результативность), увеличение арсенала действий гандболистов при жестком противоборстве защитников. Повышение точности и своевременности передачи, прежде всего, в голевых ситуациях;
- универсализация игроков (успешное выступление на разных игровых позициях);
- принятие правильных решений в кратчайшие временные отрезки;
- значительно возросли требования к морально-волевой подготовке, когда спортсмены на каждом метре игровой площадки действуют предельно самоотверженно, смело и решительно. Проявляются бойцовские качества с первой до последней минуты игры, в каждом игровом моменте;
- контратака остается одним из основных средств ведения игры;
- требования к подготовке вратарей вышли на первый план, ведь именно стабильная игра вратаря при жестких требованиях к действию защитников обеспечивает победу[3].

Говорить о каком-то специфическом развитии, вернее о влиянии гандбола на физическое развитие очень сложно. По тем же причинам, что и в других играх. В любом игровом виде спорта тренироваться всегда приходится больше, чем играть. В спортивном гандболе тренировка, кроме игровой и специальной технической, как минимум на половину атлетическая, направленная и на специальную, и на общую физическую подготовку[1].

Формулирование целей работы.

Цель работы - анализ выступлений команд в последних чемпионатах Европы и Олимпийских игр, прогнозирование тенденций развития гандбо-

ла в высших учебных заведениях.

Результаты исследования.

Интересно проанализировать итоги VII чемпионата Европы по гандболу, завершившегося в феврале 2006 года в Швейцарии. Каковы те моменты, на которых необходимо сконцентрировать внимание в собственной тренерской работе. Чемпионат Европы показал, что все сборные команды полностью приспособили свою игру к измененным правилам игры, которые способствуют к ее ускорению и как следствие в среднем большее количество голов в одном матче. А это не могло не вызывать удовольствия у болельщиков. Практически все сборные команды продемонстрировали улучшение в тактике игры и в нападении. Команды показали исключительно ответственный подход в организации различных способов позиционного нападения против различных форм обороны с наигранными, отточенными до автоматизма комбинациями. Значительное внимание было уделено использованию в атаке малых составов и индивидуальных характеристик в игре 1x1, взаимодействиях 2x2. Возможен прогресс и в применении всех способов контратаки - от индивидуальных до командных.

В тактике игры в обороне на чемпионате Европы соперники не представили ничего нового, необычного, запоминающегося. Направляется вывод, что в своей работе тренеры больший акцент сделали на совершенствование тактики атакующих действий. В дальнейшем необходимо совершенствовать все системы зонных и комбинированных защит. И, прежде всего, индивидуальные способы игры в обороне, чтобы успешно отвечать на игру против атакующей команды. Наиболее успешно в решении задач, стоящих перед защитой на данном соревновании, продемонстрировали вратари, действующие не только самоотверженно, но и очень надежно, решительно. На чемпионате акцент в технической подготовке игроков был полностью поставлен на совершенствование техники бросков: прогресс очевиден в бросках со всех позиций. С места крайних нападающих доминировали броски с вращением мяча (с «подкруткой») почти из «мертвых» углов, уверенное завершение атак при выходе 1x1 с вратарем. Спортсмены имеют в своем арсенале большое количество различных бросков, что также увеличивает процент реализации. Так же, когда речь идет о технике бросков, учитывается, что игрок в фазе нападения обязан знать технику броска с различных позиций, несмотря на какой позиции выступает игрок. Он должен уметь играть по ситуации и профессионально грамотно. Это и продемонстрировали лидеры ведущих сборных команд Европы, а значит и мира, так как гандбольную моду в мире диктуют европейцы.

При выполнении других технических элементов гандбола обращает на себя внимание следующие моменты игры:

- точная, сильная передача мяча, способствующая атакующим действиям при максимальной скорости движения;

- замечен прогресс в технике ведения мяча, особенно в ситуациях 1х1 (атакующий против защитника), но в этом направлении необходимо, чтобы игроки умело применяли ведение мяча и сильной, и слабой рукой;

- особым моментом в технической подготовленности игроков является применение обманных движений («финтов») своевременно и в зависимости от игровой ситуации;

- замечен прогресс в технике движения без мяча в фазе нападения, а вот техника движения защитников отстает, что не позволяет с успехом применять индивидуальную тактику игры в обороне;

- касаясь антропометрических данных, можно отметить, что в среднем рост игроков 190 см, вес 90 кг. Естественно эти параметры колеблются в зависимости от игровой позиции, где выступает гандболист. Так же отмечается коллективный труд с ведущими сборными командами Европы, то есть в одной тренерской команде работают специалисты из различных областей гандбольного тренинга (тренеры по физической подготовке, по работе с вратарями, психологи, аналитики и т.д.). Этот опыт необходимо перенимать активнее для того, чтобы прогрессировать в гандболе, тем более в других игровых видах спорта эта практика присутствует давно и успешно[5,6].

Выводы.

Делая выводы можно утверждать, что тенденции в развитии современного гандбола, предсказанные практически подтверждаются. И для того, чтобы готовить квалифицированный резерв, необходимо не только творчески работать тренерскому штабу, но еще и с учетом тех направлений, которые показал чемпионат Европы. Именно на них необходимо сконцентрировать внимание в смысле улучшения качества тренерской работы на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития европейского гандбола в высших учебных заведениях.

Литература:

1. Зайцев В.П., Крамской С.И., Агаркова И.Н. Реакция сердечно-сосудистой системы у юных гандболистов после выполнения Гарвардского степ-теста // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПІІ. - Харьков, 2001. - N 5. - С.43-49.
2. Игнатъева В.Я. Юный гандболист/В.Я. Игнатъева – М.,1997. – 220 с.
3. Крамской С.И. Тенденции развития гандбола и подготовка резерва. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях /С.И.Крамской - Харьков: ХГАДИ, 2005. - С. 84-85.
4. Крамской С.И. Точность движений - путь к мастерству юных гандболистов/С.И. Крамской // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 2. - С. 28-30.
5. Крамской С.И. Учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся гандболом/ С.И.Крамской: Учеб. пособие. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова; Изд-во АСВ, 2003. - 75 с.
6. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболиста/М.Г.Шестаков - М.: ФОН, 1997. - 210 с.
7. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Тактическая подготовка гандболистов/М.П.Шестаков, И.Г. Шестаков - М.: ФОН, 1997. - 138 с.

Техника и биомеханика ударов в бадминтоне: бэкхенд

Русланов Д.В., к.м.н., доцент

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Состояние проблемы. В последние годы на Украине отмечается устойчивый рост интереса молодежи к занятиям бадминтоном. Начинают заниматься этим видом спорта, как правило, стихийно. Именно поэтому изначально усваивается неверная техника хвата ракетки и ударов. Первые занятия спортивным бадминтоном вынужденно посвящаются не только (и не столько) обучению правильной техники хвата и нанесения ударов, но, что очень существенно, отучению от привычной неверной техники. Тренеры обычно показывают правильное движение, не углубляясь в детали понимания сути движения, его биомеханики.

Целью исследования явилась разработка теории ударов в бадминтоне, в частности, детальное описание оптимальной биомеханики движения при ударе закрытой стороной ракетки сверху слева (бэкхенда для правшей).

Собственные исследования.

О правильном хвате ракетки написано много, и достаточно полно (1). В основе техники любого удара в бадминтоне лежит осевое слаженное вращение кисти, предплечья и плеча. При этом ракетка располагается обычно под углом 70-90° к вытянутой руке. В ударе слева сверху закрытой стороной (бэкхенде) крайне важен момент вращения кистью, поэтому последняя должна быть сильная. Лицам со слабой кистью, в первую очередь, девушкам, стоит рекомендовать хват чуть ближе к головке ракетки, ближе к расположению центра баланса. В этом случае становится гораздо легче перемещать головку ракетки; скорость движения её резко возрастает.

Любое движение начинается от импульса силы, начиная со стоп. Поэтому стопы всегда лучше располагать носками чуть внутрь (косолапя).

Вначале следует перемещение к месту удара; последний шаг делают правой ногой, перенося на неё большую часть веса.

Одновременно с шагом правая (для правшей) рука, согнутая в локте под прямым углом, описывает крутую дугообразную траекторию назад (по отношению к сетке). Локоть при этом уходит вверх, а кисть «ныряет» вниз. Предплечье как бы огибает по дуге невидимую поверхность большого мяча. В конце такого подготовительного движения предплечье располагается почти вертикально вниз: локоть оказывается по вертикали вверх, над кистью. Кисть в это время разогнута и глубоко супинируется (поворачивается по продольной оси кнутри, против часовой стрелки), и давление рукоятки во многом приходится на выпрямленный большой палец, располагаю-

щийся на широкой грани рукоятки. Головка ракетки описывает траекторию по дуге справа-налево, сверху-вниз.

Тело в это время в целом скручивается влево. Поворот туловища (плечей) имеет большое значение. Правое плечо максимально выдвинуто вперед, правый плечевой сустав опускается чуть ниже левого, спина чуть сутулится. Левая рука согнута в локте, локоть отведен чуть назад (участие левой руки на подготовительном этапе состоит помощи поворота туловища влево). Потенциальная энергия свернутой пружины накоплена.

Импульс силы следует по винтообразной траектории вверх-назад.

Опорная правая нога выпрямляется, спина выпрямляется и прогибается назад. Правое плечо, предплечье и правый локоть движутся резко вверх-назад. Головка ракетки по инерции вначале движения еще опускается вертикально вниз. Рука начинает выпрямляться в локте. В момент выпрямления кисть активно прогибается (поворачивается по продольной оси кнаружи, по часовой стрелке); тогда и происходит собственно удар сверху назад закрытой стороной ракетки (бэкхенд). Главенствующая роль в управлении ракеткой принадлежит большому пальцу.

В целом, начиная с момента заноса и заканчивая фазой после удара, головка ракетки описывает сложную траекторию восьмерки, что позволяет достичь хлесткости удара.

Окончательная фаза движения – шаг правой ногой назад с поворотом тела вправо, возвращаясь, таким образом, в позицию лицом к сетке.

Практические рекомендации. Приведенную разработку техники и биомеханики бэкхенда считаем возможным рекомендовать для теоретического обучения на занятиях в секциях бадминтона. Полезным приемом повышения эффективности практического обучения является замедленное выполнение каждой фазы движения, в том числе выполнение с закрытыми глазами.

Практическая значимость. Достоинством предлагаемой разработки техники и биомеханики бэкхенда является понимание сути совершаемого телодвижения. Для обучения - это прекрасная возможность осознанного самостоятельного отслеживания и управления каждой фазой движения.

Дальнейшие исследования в данном направлении следует, безусловно, считать перспективными.

Список литературы

1. Лившиц В.Я., Галицкий А.В. Бадминтон. - М.:«Физкультура и спорт», 1976. – 144 с.

Техника и биомеханика ударов в бадминтоне: форхенд

Русланов Д.В., к.м.н., доцент

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Состояние проблемы. В последние годы на Украине отмечается устойчивый рост интереса молодежи к занятиям бадминтоном. Начинают заниматься этим видом спорта, как правило, стихийно. Именно поэтому изначально усваивается неверная техника хвата ракетки и ударов. Первые занятия спортивным бадминтоном вынужденно посвящаются не только (и не столько) обучению правильной техники хвата и нанесения ударов, но, что очень существенно, отучению от привычной неверной техники. Тренеры обычно показывают правильное движение, не углубляясь в детали понимания сути движения, его биомеханики. К сожалению, в доступной нам литературе таких сведений в полном объеме найти не удалось.

Целью исследования явилась разработка теории ударов в бадминтоне, в частности, детальное описание оптимальной биомеханики движения при ударе открытой стороной ракетки сверху справа (форхенда для правойшей).

Собственные исследования. О правильном хвате ракетки написано много, и достаточно полно (1). В основе техники любого удара в бадминтоне лежит осевое слаженное вращение кисти, предплечья и плеча. При этом ракетка располагается обычно под углом 60-80° к вытянутой руке.

Для любого движения требуется импульс силы. Удар в бадминтоне начинается от импульса, идущего со стоп. Стопы всегда лучше располагать носками чуть внутрь (косолапя), так задействуют сильную группу мышц наружной поверхности голени. Опорная правая (для правойшей) стопа располагается под углом 60-80° к направлению удара (к противнику).

Вначале надо прогнуться назад, почти точь-в-точь как при замахе для бросания мяча, чуть присев на опорной ноге. Правый бедренный сустав располагается сзади и ниже левого бедренного сустава. Левая нога свободна, согнута в колене, приподнята. По отношению к правой опорной стопе тело скручивается вправо. Правый плечевой сустав располагается сзади и ниже левого плечевого сустава. Правая рука согнута в локте и максимально отведена в локте назад, кисть согнута и расслаблена, находится чуть выше головы у правого уха, либо за головой. Головка ракетки располагается либо сверху над головой, либо уже отведена за спину, сзади-слева за головой. Левая рука расслаблена, направлена вперед-вверх навстречу летящему волану.

Импульс силы следует по сложной винтообразной траектории вверх-вперед. Первый важный элемент раскручивающегося влево-вверх-вперед

движения всего тела – это сложное вращательно-поступательное движение правого бедренного сустава по дуге вперед-вверх. Правая нога при этом разгибается, одновременно разворачиваясь на носке (пятка уходит کنارужи). Левый бедренный сустав в то же время описывает обратную траекторию: назад-вниз. Происходит поворот таза вокруг двух осей: вертикальной и поперечной, с общим движением вверх. Выглядит всё как перескок с одной ноги на другую; вначале его можно делать без отрыва стоп от пола, а затем, по мере роста мастерства, и с отрывом (в воздухе).

Вслед за движением ног в бедренных суставах, продолжая выдерживать принцип винтообразной траектории движения, но с отставанием во времени, следует аналогичное движение плечевых суставов: правый плечевой сустав описывает такую же траекторию по дуге вперед-вверх, левый - назад-вниз.

Последними в акт движения «вступают» руки. Для подготовительного движения, заноса, вначале используют инерционный момент. Правая кисть, в которой находится ракетка, во время движения бедра и плечевого сустава согнута и расслаблена. Инерционный момент отбрасывает головку ракетки в обратном движению движения плеча (и траектории будущего удара) направлении: назад-вправо. Кисть пассивно-активно помогает движению ракетки, постепенно напрягаясь, максимально разгибаясь в лучезапястном суставе и активно сопровождаясь обратным вращением - супинацией (поворот кисти в лучезапястном суставе کنارужи; большой палец обращен کنارужи). Именно так накапливается потенциальная энергия мощного хлесткого удара. Основная фаза собственно удара начинается с разгибания руки: локоть движется вперед-вверх, рука полностью выпрямляется, и кисть ввинчивающимся движением совершает активную пронацию (поворот кисти в лучезапястном суставе кнутри). Поддерживает такую пронацию и активно усиливает ее общее вращение выпрямленной руки: предплечья и плеча. Как показатель правильного движения и присутствия активного вращения, стоит обратить внимание на вращение локтя. Дополнительное ускорение придает одновременное полусгибание кисти. Получается, что кисть в лучезапястном суставе совершает сложное движение пронации-сгибания. Во время ввинчивающегося движения головка ракетки описывает сложную траекторию восьмерки, что позволяет достичь хлесткости удара. Схематично ракетка движется по дуге из положения справа-сзади-снизу в положение вперед-сверху-слева, в нужном направлении удара. На этом отрезке траектории и времени происходит собственно удар. Угол расположения ракетки по отношению к оси выпрямленной руки в идеале составляет 70-80°.

Левая рука при нанесении удара сгибается в локте и уходит назад, помогая вращению плечевого пояса влево.

На заключительной стадии вес тела вновь переносится на шагнущую

вперед правую ногу, а правая рука опускается в продолжение движения вниз.

Приведенная схема удара форхенда, на наш взгляд, является оптимальной.

Практические рекомендации. Приведенную разработку техники и биомеханики форхенда считаем возможным рекомендовать для теоретического обучения на занятиях в секциях бадминтона. Полезным приемом повышения эффективности практического обучения является замедленное выполнение каждой фазы движения, в том числе выполнение с закрытыми глазами.

Практическая значимость. Достоинством предлагаемой разработки техники и биомеханики форхенда является понимание сути совершаемого телодвижения. Для обучения - это прекрасная возможность осознанного самостоятельного отслеживания и управления каждой фазой движения.

Дальнейшие исследования в данном направлении следует, безусловно, считать перспективными.

Список литературы

1. Лившиц В.Я., Галицкий А.В. Бадминтон. - М.:«Физкультура и спорт», 1976. – 144 с.

Развитие специальной выносливости пловцов-стайеров в годичном цикле подготовки

Семёнов Андрей Иванович, преподаватель, мастер спорта
Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Рациональное использование в тренировочном процессе упражнений, требующих высокой функциональной активности систем кровообращения и дыхания, приводит к значительному увеличению аэробных возможностей спортсмена.

Возможности существенного увеличения потребления кислорода наглядно продемонстрированы в трудах отечественных и зарубежных специалистов. Наибольший тренировочный эффект достигается через 6-12 недель. За это время прирост аэробной производительности по данным различных авторов достигает 10-30%. В этих исследованиях под влиянием тренировки в течение 3,5 месяцев с широким использованием средств, способствующих росту аэробных возможностей, уровень максимального потребления кислорода у квалифицированных пловцов возрос на $15,40 + 3,94\%$ [4].

Для повышения аэробных возможностей в тренировке пловцов-стайеров широко используются дистанционный и интервальный методы. Проплывание дистанций или отрезков осуществляется как в равномерном, так и в переменных режимах. Эффективность интервальной тренировки была установлена многочисленными исследованиями [4;5].

В основе метода, разработанного этими авторами, лежит увеличение ударного объёма сердца во время пауз после относительно напряжённой работы. Таким образом, в начале отдыха мышца сердца испытывает специфическое воздействие, которое наблюдается во время мышечной деятельности. Это позволило обосновать вид так называемой интервальной тренировки с воздействующими паузами, при которой на протяжении большей части работы и в течение всего периода отдыха сохраняется максимальная величина ударного объёма сердца [3].

Применяя интервальный метод с целью повышения уровня аэробной производительности, необходимо руководствоваться следующими принципами, основанными на физиологическом подходе [4,5]:

Продолжительность проплывания отдельных отрезков не должна превышать 1 мин.

В зависимости от длины тренировочного отрезка продолжительность интервалов отдыха колеблется обычно в пределах 45-90 сек.

Интенсивность работы характеризуется частотой сердечных сокращений - 170-180 уд/мин к концу упражнения и 120-130 уд/мин к концу паузы. Увеличение частоты сокращений сердца превышает 180 уд/мин во время

работы и снижение её ниже 120 уд/мин в конце паузы нецелесообразно, так как в том и другом случаях наблюдается уменьшение объёма.

Более того, эффективность интервальной тренировки возрастает в случае, если отдельные упражнения выполняются в течение 2-3 мин.

Интервальная тренировка в основном направлена на повышение функциональных возможностей сердца, которые являются важнейшим фактором, лимитирующим уровень аэробной производительности. Однако воздействие этого метода не ограничивается увеличением объёма сердечной мышцы. Применение его развивает способность спортсмена к интенсивной утилизации кислорода тканями и благотворно сказывается на уровне анаэробной производительности [5].

Другим методом, успешно используемым для повышения уровня аэробной производительности пловцов-стайеров, является дистанционный. Он способствует совершенствованию практически всех основных свойств организма, обеспечивающих поступление, транспорт и утилизацию кислорода. Дистанционное плавание, которое обычно осуществляется при частоте сокращения сердца от 140 до 170 уд/мин весьма эффективно для повышения его функциональных возможностей. Особое значение специалисты придают этому методу как способу улучшения капилляризации совершенствования способностей, связанных с потреблением кислорода непосредственно в мышцах. Следует также отметить, что по мнению отдельных специалистов дистанционный метод приводит к более устойчивому повышению аэробных возможностей, чем интервальный, способствует построению солидного фундамента для применения различных методов тренировки [2].

При дистанционной тренировке необходимо учитывать следующие основные положения. Интенсивность работы должна обеспечивать высокие величины ударного объёма сердца и уровень потребления кислорода, по возможности близкой к максимальному. Таким условиям отвечает работа производительностью от 10 до 30-40 мин [4].

В плавании это дистанции протяжностью от 800 до 3000 м, преодолеваемые в пределах 150-175 уд/мин т.е. в том диапазоне, при котором регистрируются максимальные величины ударного объёма.

Протяженность тренировочных дистанций определяется квалификацией и подготовленностью спортсменов, поэтому пловцы высокого класса, обладающие высоким уровнем аэробной производительности, эпизодически могут проходить дистанции большей длины - до 4000 - 5000 м.

Нельзя забывать, что излишне продолжительная работа, не соответствующая возможностям пловца, приводит к резкому снижению уровня потребления кислорода, координации деятельности систем и органов, обеспечивающих потребление и утилизацию кислорода, а это отрицательно сказывается на эффективности тренировки [6].

Важными факторами при планировании тренировки, направленной на повышение аэробной производительности, являются смена режима работы с равномерного на переменный и подбор тренировочных упражнений.

Резкая смена интенсивности работы в процессе прохождения дистанции способствует совершенствованию такого существенного показателя аэробных возможностей, как способность к быстрой активизации систем кровообращения и дыхания. Как известно, дыхательные процессы полностью активизируются примерно через 3-4 мин после начала работы. Широко применяя режим переменного плавания, можно добиться сокращения этого периода.

Весьма эффективными для повышения отдельных сторон аэробной производительности являются упражнения в плавании с помощью одних рук и одних ног. В этом случае значительно активизируется периферическое кровообращение, что способствует увеличению его возможностей и совершенствованию процессов утилизации кислорода тканями.

Нельзя согласиться со специалистами, которые считают целесообразным повышение аэробной производительности осуществлять только при помощи, дистанционного метода. Дистанционная тренировка, проводимая на фазе утомления, может иметь отрицательные последствия, сказывающиеся в угнетении скоростных и анаэробных возможностей, ухудшении функционального состояния мышц [4].

Эффективное повышение аэробных возможностей безопасности отрицательного воздействия на отдельные стороны тренированности пловца и состоянии его здоровья возможно лишь на основе комплексного применения дистанционного и интервального методов при широком варьировании тренировочных средств. Таким образом, нельзя считать обоснованным стремление отдельных специалистов противопоставить один метод другому и рекомендовать строить тренировку, направленную на повышение аэробной производительности, пользуясь только дистанционным либо только интервальными методами.

Результаты исследования позволили выявить высокую эффективность интервального и дистанционного методов для повышения выносливости при работе аэробного характера. Об этом убедительно свидетельствуют данные функциональных проб а также результаты ряда других показателей.

Сравнивая влияние тренировки с использованием интервального и дистанционного методов на другие стороны специальной подготовленности спортсменов, в частности, на уровень скоростной выносливости, определяемой, прежде всего эффективностью анаэробных механизмов обеспечения работы, мы обнаруживаем существенные различия. Так, если у испытуемых, применявших в тренировке интервальное плавание, уровень скорост-

ных возможностей имеет достаточно выраженную тенденцию к повышению, то в группе, где пользовались дистанционным плаванием, скоростные возможности несколько, хотя и статистически несущественно, снизились. Значительно различается влияние интервального и дистанционного методов на уровень специальной выносливости, а также выносливости при работе анаэробного характера и психологической устойчивости спортсмена в условиях накопления продуктов распада.

Особо следует отметить целесообразность дистанционного плавания в тех случаях, когда требуется выполнение значительного объема работы. Суммарный объем работы, которую спортсмен может выполнить в уроке с большой нагрузкой при использовании дистанционного метода, на 30-40% больше, чем при тренировке интервальным методом [1].

Таким образом, многочисленные литературные данные а также результаты исследований позволяют на первом этапе подготовительного периода рекомендовать применение дистанционного метода. По мере роста тренированности в конце первого и на втором этапе подготовительного периода, целесообразно постепенно увеличивать долю средств, применяемых в режимах интервального метода. Такой подход дает возможность предъявлять к организму пловца постоянно возрастающие требования и благоприятно сказывается на других свойствах и качествах, определяющих уровень достижений [1].

Литература

1. Вайцеховский С.М., Крюков Н.М, Мильштейн В.М., Набатникова М.Я. Подготовка сильнейших пловцов мира. - М.; ФиС, 1965 - 184с.
2. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М. - ФиС. 1979. - 166с.
3. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. – Киев, «Здоровье», 1987. – 96с.
4. Платонов В.Н. Специальная физическая подготовка пловцов высших разрядов. – Киев, «Здоровье». 1974. – 140с.
5. Платонов В.Н. Теория спорта. – Киев,; В. шк. 1987. - 424с.
6. Фирсов З.П. Плавание. Ежегодник, 1984, ФиС, 1984. - 96с.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки в художественном вузе

Тесленко Л.Н., ст. преподаватель

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Физическое воспитание, осуществляемое в вузе, может в какой-то степени «аккумулировать» на будущее здоровье, разностороннюю и специальную физическую подготовленность организма студентов. Непременным условием при этом является постоянная тренировка, совершенствование физических качеств на протяжении всей учебной работы и трудовой деятельности. Отсюда перед кафедрами физического воспитания вуза стоит задача привить студентам прочные навыки к занятиям физкультурой и спортом с целью постоянного поддержания здоровья, высокой работоспособности и дальнейшего совершенствования профессиональных психофизиологических качеств. Очень важно, чтобы молодой специалист на производстве стал организатором борьбы за здоровье, высокую работоспособность рабочего коллектива. В связи с чем он должен хорошо знать наиболее приемлемые для производства формы и средства физической культуры, уметь организовать к самому провести, если необходимо, производственную гимнастику, спортивное мероприятие, туристский поход выходного дня, организовать при надобности коллектив физической культуры или принять активное участие в работе спортивного совета и т.д. Для этого необходимо уже в студенческие годы передать ему знания и выработать умение применять основные формы и средства производственной физической культуры, организовывать спортивно-массовую работу, научить проводить оздоровительные мероприятия, утреннюю зарядку, т.д.

Общие задачи:

- воспитание общих двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, оздоровления организма;
- формирование и совершенствование определенных двигательных навыков, качеств и умений с целью «переноса» их положительных сторон на профессиональную деятельность;
- воспитание устойчивости организма к различным вредным влияниям производства и климатических условий; развитие определенных групп мышц и органов с целью лучшей подготовки к профессиональной деятельности и профилактике возможных профессиональных заболеваний; совершенствование двигательного аппарата;
- формирование общих и специальных психофизиологических и морально-волевых качеств в соответствии с требованиями производства в целом и конкретной специальности; умения управлять своими эмоциями; выра-

- ботка правильной осанки; закаливание организма;
- ознакомление с требованиями к физической подготовленности со стороны производства и избранной специальности (художественной), к овладению физической культурой и спортом для практического применения их во время производственной деятельности.
 - Конкретные задачи:
 - воспитание быстроты движений плеча, предплечья, кисти, пальцев;
 - развитие ловкости и, прежде всего, ловкости рук, и связанной с этим координации и точности движений;
 - повышение общей и специальной выносливости;
 - формирование правильной осанки;
 - совершенствование функции зрительного тактильного анализаторов;
 - развитие быстроты реакции;
 - формирование навыков соизмерения и точного дозирования движения рук, кистей и пальцев в различных плоскостях, с различной амплитудой по времени и величине мышечных усилий;
 - развитие устойчивости и концентрации внимания;
 - повышение устойчивости организма к нагрузке однородными, однообразными движениями и действиями;
 - сохранение высокой работоспособности при длительном пребывании в условиях гиподинамии;
 - воспитание неспецифической устойчивости организма к вредным влияниям производства;
 - укрепление мышц тела, и особенно живота и спины и т.д.

Примерные контрольные и зачетные нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке студентов художественных вузов

Упражнения	Отделение						Примечание
	Основное		Специальное		Спортивное		
	I - II курсы	Старшие курсы	I - II курсы	Старшие курсы	I - II курсы	Старшие курсы	
1. Бег 100 м (мужчины)	14,6 с-к. 14,3 с-з.	14,3 с-к. 14,0 с-з.	60 м-к (10,0 с)-з.	60 мин (9,5 с)-з.	14,0 с-к. 13,8 с-з.	14,2 с-к. 14,0 с-з.	Каждый семестр
Бег 100 м (женщины)	17,0 с-к. 16,5 с-з.	16,5 с-к. 16,0 с-з.	30 м-к. (7,4 с)-з.	30 м. (7,2 с)-з.	16,5с-к. 16,0с.-з.	16,0 с.к. 15,5 с.-з.	То же
2. Плавание 50 м (мужчины)	50 с-к. 48 с-з.	45 с-к. 42 с-з.	Без времени 50 мин	Без времени 50 мин	100 м 1 мин 35 с-з. 1 мин 30 с-з.	1мин 40 с-к. 1мин35с-з.	1 - 4, 6 и 8 семестры

Плавание 50 м (женщины)	1 мин-к. 1 мин-з.	1 мин 10с.-к., 1мин-з	То же	То же	100 м. 1мин50с-к. 1мин 45с-з.	100 м 1мин55с-к. 1мин50с-з.	То же
3. Сгибание рук в упоре	10 раз-к. 15 раз-з.	10 раз-к, 15 раз-з.	3 раза-з.	4 раза -з.	–	–	Каждый семестр
Отклоны туловища	40 раз -к. и з.	35 раз - к. 40 раз - з.	+	+	45 раз - к, и з.	40 раз-к. и з.	Каждый семестр
4. Подтягивание на перекладине (мужчины)	7 раз -к. 10 раз -з.	7 раз-к. 10 раз-з.	+	+	15 раз -к. и з.	12 раз-к. 15 раз-з.	То же
5. Прыжок в длину с места (мужчины)	230 см-к. 250 см-з.	240 см-к. 250 см-з.	200 см-к. 210 см-з.	200 см-к. 210 см-з.	230 см-к. 250 см-з.	240 см-к. 250 см-з.	2-4, 6 и 8 се- местры
Прыжок в длину с места (женщины)	180 см-к. 200 см-з.	190 см-к. 210 см-з.	150 см-к. 160 см-з.	160 см-к. 180 см-з.	200 см-к. 220 см-з.	210 см-к. 230 см-з.	То же
6. Плавание 10 мин. (мужчины и женщины)	+	+	+	+	+	+	–
8. Лыжные гонки (мужчины)	5 км 25 мин30с-к. 25 мин -з.	25 мин-к. 24 мин -30с-з.	3 км -без времени	4 км - без времени	24 мин-к. 23мин30с -з.	24мин-к. 23 мин30 с.-з.	2,4,6,8 семе- стры
Лыжные гонки (женщины)	3 км 18 мин30с-к. 18 мин -з.	18 мин-к. 17 мин -30с-з.	2 км -без времени	3 км - без времени	3 км 17 мин30с-к. 17мин0с -з.	17 мин.с-к. 16мин30с -з.	То же
9. Бег 3000 м (мужчины)	До 13 мин	До 13 мин	Участие		До 12 мин	До 12 мин	–
Бег 2000 м	До 9 мин	До 10 мин	То же		До 8 мин 30 с	До 9 мин	–

10. 12 мин бег (тест Купера) (мужчины)	До 3 км	До 3 км	Участие		3,5 км	3,5 км	2,4,6,8 семестры
(женщины)	До 2,5 км	До 2,5 км	То же		2,5 км	2,5 км	То же
11. Спортивные игры мужчины и женщины	Овладение техникой и навыками						2,4,6,8 семестры
12. Метание теннисного мяча в цель (цель – 1 м ²), мужчины – 15 м, женщины – 10 м)	Попадание из 5 бросков				-	-	1,3,5,7 семестры
	3	4	3	4			
13. Туристский поход	25-30 км с элементами «пленера»		до 25 км	до 15 км	30 км с элементами «пленера»		-
14. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики	+	+	+	+	+	+	-
15. Выполнение комплекса производственной гимнастики (физкультуры) с учетом особенностей будущей художественной профессии	На оценку						
16. Знание основных приемов самомассажа и умение их выполнять	+	+	+	+	+	+	-
17. Умение проводить самоконтроль и т.д.	+	+	+	+	+	+	-

18. Умение организовать и провести спортивные соревнования по волейболу, настольному теннису, метанию гранаты, прыжкам в длину, подтягиванию на перекладине и др.	Согласно правилам соревнований	
---	--------------------------------	--

Примечание. Использованные здесь сокращения обозначают: к. - контрольные, з. - зачетные нормативы.

Таким образом, профессионально-прикладная направленность при проведении занятий по физическому воспитанию студентов художественных вузов состоит в создании прочного фундамента общефизической подготовленности, развитии основных двигательных качеств, укреплении здоровья, осознании необходимости и выработке потребности заниматься физическими упражнениями и спортом.

Основы обучения нижней передаче мяча

Умаров Вячеслав Султанович, тренер первой категории по волейболу,
Кирина Елена Дмитриевна, кандидат педагогических наук
*Сибирский государственный аэрокосмический
университет им. М.Ф. Решетнева*

Обучение игре волейбол необходимо начинать с нижней передачи-доводки, поскольку прием мяча с подачи – это первый этап взаимных игровых действий, который во многом определяет дальнейшую эффективность игры. Совершенствованию приема мяча с подачи необходимо уделять самое серьезное внимание, так как он является самой слабой стороной волейбола [1].

Нижняя передача мяча является основным техническим действием при приеме подач и атакующих ударов соперника, страховке блока, доигровке при исправлении ошибок своих партнеров. В современном волейболе все игроки применяют преимущественно этот технический прием, за исключением связующего игрока.

К обучению нижней передаче мяча приступают с работы на стенке, но ни в коем случае не в парах. Причина этого проста. В парах неподготовленные студенты не смогут удерживать мяч в игре, вызывая раздражение и претензии друг к другу. И как следствие резко снижается интерес к занятию вплоть до полного отвращения - «школьный эффект». Работая же на стенке, каждый может предъявлять претензии только самому себе. Во-вторых, поскольку уровень технической подготовленности и развития двигательных качеств у студентов различны, варьируя уровнем сложности - количеством, качеством исполнения, дистанцией - можно подобрать упражнение каждому обучаемому индивидуально. Одному 10 передач на стенке, другому 50 за 30 секунд в одном подходе. В-третьих, психологический аспект, неподготовленные студенты стесняются своего неумения, особенно на виду у всех. В нашем случае, каждый занят сам с собой и никто не может «подглядывать» друг за другом, такой вид работы исключает уязвление самолюбия и появление комплекса неполноценности. В-четвертых, при такой ситуации легко включается индивидуальный соревновательный момент (самообучение), когда игрок соревнуется сам с собой, пытаясь превзойти предыдущий результат. Возникает так называемый момент самотестирования.

Для того чтобы студент мог играть в парах, необходимо выполнять не менее 30, а лучше 50 передач на стенке в одном подходе. В этом случае при играх в парах мяч будет «висеть», то есть количество перелетов будет составлять не менее 6-8, вследствие чего интерес студента к занятию возрастает. И только после этого можно давать указания и задачи по команд-

ной игре, поскольку умения уже хорошо сформированы, и студент может воспринимать информацию, следить, оценивать, принимать решения по ситуации.



Рис. 1. Позиция и положение рук при выполнении нижней передачи мяча

При демонстрации нижней передачи преподаватель акцентирует основное внимание студентов на постановке и характере перемещения рук (рис. 1). Перед приемом надо зафиксировать вытянутые и вывернутые в локтевых сгибах руки перед собой под углом 40–45 градусов от вертикали («платформа») (*Руки перед собой, вытяни и выверни!*). Затем, выполняя прямолинейное равномерное направляющее движение под траекторию полета мяча (*Залезь под мяч!*), удерживая его в момент приема, продлевая движение полета мяча и в последующем фиксируя руками нужное направление, удостовериться в точности направления полета мяча (*Веди руки с мячом и провожай его доооолго!*). Особое внимание уделяется тому, что мяч не подбивается, а выполняется движение руками навстречу мячу. Мяч в полете как бы встречается с руками между запястьями и локтевым сгибом (*Смотри, на что надо принимать!*), отражаясь, направляется по необходимой траектории. Именно в этот момент обучения нижней передаче мяча, при показе преподавателем, необходимо обратить внимание студентов на постановку и характер движения рук (*Смотри, как идут руки!*). При этом нужно акцентировать внимание студентов на движении рук, ни в коем случае не на мяче. Студенты должны сами прочувствовать, что мяч нужно не ударять, а вести всей плоскостью рук, и это называется доводкой. Доводка – буквальный смысл этого движения, которое должен выполнять играющий в волейбол. Этот сленг используется всеми волейболистами, причем при приеме отсутствуют такие фразы, как «подбей мяч», «ударь по мячу».

Очень часто встречается такая ситуация, что студенты, особенно девуш-

ки, жалуются на болевые ощущения при приеме мяча. Важно понять, что при технически грамотном приеме энергия соударения рук с мячом гораздо меньше, чем при ударе или «тычке» по мячу (*Не дергай руками, особенно в момент приема!*).

Reinder Numerdor, олимпийский чемпион по волейболу, описывает свою технику приема мяча таким образом:

- двигайтесь по направлению к мячу;
- сыграйте его так, как вы чувствуете уверенней;
- принимайте мяч вытянутыми руками, выстройте прямую линию от плеч до кистей рук;
- запомните, вы управляете игрой, а не мяч, направляйте его, не позволяйте ему отскакивать [2].

Просмотрев литературные источники по волейболу [1;3;4;5], мы обнаружили, что авторами мало внимания уделяется мышечному ощущению игрока в стойке. Есть указание только о высоте стойки, а не об упругости, подвижности, мобильности стойки, готовности игрока к приему мяча. Поэтому нами будет использован особый термин «группировка» игрока, имея в виду как раз упругую стойку в момент выполнения приема.

Перед самым приемом происходит группировка игрока в соответствующей стойке – тело находится в группировке и не допускается никаких лишних движений. Движения только руками, учитывая принцип параллельности - параллельное перемещение точек: плечевого, локтевого и запястного сустава. Это второй момент, на котором необходимо акцентировать внимание студентов.

По нашему мнению, стойка игрока в ожидании приема должна отражать готовность к действию – широко расставленные слегка подпружиненные ноги (шире плеч) враспор, что мы наблюдаем у команды Бразилии, полурасслабленное состояние игрока, готового переместиться, «сорваться» в любой момент. Данную стойку мы назовем **стойкой ожидания**. Дело в том, что, на наш взгляд, для выполнения приема мяча игроки последовательно принимают две стойки: стойку ожидания, затем следует перемещение и стойка приема мяча.

Из стойки ожидания в момент подачи или в момент атакующего удара делается резкий короткий подскок вперед, с последующим перемещением (выход к мячу), если в сторону, то приставными шагами (подскоками), если вперед, то бег с наскоком на основную стойку приема (*Испай!*). Необходимо учесть, что в стойке приема проводится корректировка рук, корпуса, чтобы оказаться под мячом и точно его довести.

Это является очень серьезным отличием в методике обучения от всех существующих описаний. В стойке надо быть перед приемом мяча, а не в момент. Поэтому у студентов начального этап обучения мяч практически

всегда «сваливается» с рук, поскольку в стойку они становятся в момент приема и пока принимают устойчивое положение, мяч уже не контролируется.

Из личного опыта работы видно, что если студент действует в игре, не задумываясь над деталями техники, то резко возрастает качество приема мячей, вплоть до тех, которые раньше для него были практически недостижимы. Начинаящий успеет подскочить на 1,5-2 метра, а подготовленный - на 4-5 метров. Происходит прогресс, который в полной мере ощущает студент, вследствие чего возникает заинтересованность игрой, спортивный азарт.

Следующим важнейшим элементом обучения является акцентирование внимания студентов на сопернике или партнере, совершающем маневр с мячом. Первое, почему это необходимо делать – физиологически, генетически в человеке заложены безусловные рефлексы, благодаря которым даже самый слабоиграющий студент делает инстинктивно движение в сторону мяча. Второе – когда студент следит за партнером или соперником, он начинает предугадывать его действия.

По мнению Ю.Ф. Курамшина [6], при реагировании на движущийся объект самое большее время, около 80%, затрачивается на то, чтобы увидеть объект. И уже 20% – на оценку направления и траектории движения и принятие решения.

Мы предполагаем, что оценка ситуации происходит значительно быстрее, и больше времени остается на принятие оптимального варианта в выборе позиции и приеме мяча. В случае, если игрок следит за партнером или соперником, он предугадывает действия соперника и принимает опережающее решение, а затем уже видит мяч. То есть в начале полета мяча он уже действует. Такую ситуацию, возникающую в волейболе, мы назовем развитием антиципации – предвосхищения, предвидения, прогнозирования.

Грубейшая ошибка при обучении – это акцентирование внимание на мяче, а затем уже на сопернике. Помимо этого, часто возникают ошибки из-за того, что после каждого приема мяча, студент убирает руки из поля деятельности. По нашему мнению, полем деятельности называется область, в районе которой чаще всего игрок работает на приеме. Поле деятельности совпадает с границами периферического зрения. Исходя из этого, когда игрок находится в стойке, он должен периферическим зрением, как говорится, краешком глаза, видеть свои кисти рук. Это резко облегчает перемещение рук к предполагаемой траектории полета мяча и дает возможность более эффективно выполнить прием (по накопленному двигательному опыту). При выполнении этого условия возникает более динамичное перемещение рук, пластичность, мягкость движений. У студентов сразу исчезает угловатость в движениях, резкие раскоординированные действия руками

(*Смотрю на соперника, слежу за руками!*).

Когда студент следит за соперником и за руками, он, так или иначе, следит за мячом и охватывает (держит под контролем) сразу три объекта. Возникает периферическое ощущение всего пространства, автоматически развивается игровое периферическое зрение. То есть, применяя одно упражнение с уточнением констатирующих элементов, мы обучаем комплексно.

Еще одна ошибка, возникающая при выходе на прием мяча, - студент выполняет движение к мячу, а необходимо выполнять движение корпуса (центра корпуса, т.е. на живот) под траекторию полета мяча для выполнения качественного приема. Помимо этого, в момент приема часто откидывают корпус назад, за счет чего возникает забрасывающее движение рук и совершается ошибка – мяч улетает за голову принимающего игрока. Также игрок может убрать таз назад, чего делать нельзя, поскольку отсутствует упругая стойка, мяч не получает должной энергии для полета и «сваливается» перед игроком.

Таким образом, при приеме мяча необходимо: первое – следить за партнером, 2 – краем глаза видеть руки и третье – самое главное для реализации этих действий – при игре все время идти под мяч.

Иногда у студентов возникает боязнь игры с партнером после работы на стенке. Студенту необходимо пояснить, что партнер – это воображаемая стенка, и играть с ним надо как со стенкой.

Когда количество перелетов мяча в парах достигает не менее 15-20, можно приступать к последующим более сложным упражнениям в тройках (четверках и др.) с перемещениями. В этом случае идет наработка высококачественной передачи. В случае неуверенной передачи мяч не «зависает» и партнер вынужден принимать его в сложных условиях, возрастает возможность потери мяча. Поэтому надо продемонстрировать качественную передачу с наименьшими усилиями и с максимальной эффективностью, что достигается четкой заблаговременной фиксацией стойки перед приемом и последующей (после приема) длительной фиксацией передачи.

Мы считаем, что студенты должны заставлять мяч «зависать» над партнером (*Подержи мяч!*).

Именно во время передач в тройках с перемещением необходимо вспомнить все то, чему студенты обучались на стенке (*Делай все как на стенке!*). При передаче необходимо качественно держать руки, качественно держать верхнюю передачу.

В этом упражнении формируется хорошая динамика игры и ритм взаимодействия игроков. Студенты должны прочувствовать характер перемещения – двигаться большими шагами, без суеты, за счет чего выигрывается время на перемещение, выход на исходную позицию приема. Дистанция

вначале берется произвольная, максимально удобная для партнеров. Это имеет существенное значение в период обучения. При слишком короткой дистанции (2-3 м) начинается суэта, резкие «тычки» по мячу и студенты не успевают реагировать и забывают обо всем, чему их обучали. Когда дистанция слишком длинная – более 6-7 метров, то мяч не долетает до партнера. Студенты вынуждены резко и сильно дергать руками на приеме, пытаясь доставить мяч друг другу по настильной траектории, грубо искажают технику нижней передачи. Наиболее приемлемо, когда между партнерами 4-5 метров, эта дистанция является основной при игре волейбол.

Следующее упражнение, которое дается студентам, снова работа в парах. Особенностью выполнения этого упражнения является то, что студент обязан «доставать» все мячи. Студенты создают друг для друга сложные условия приема мяча и сами же реагируют на эти мячи. В этом упражнении развивается координация, динамика и ритм игры, опережающее движение, быстрая оценка ситуации.

Последнее упражнение в парах – качественная передача партнеру на дистанции 4-5 метров, точно, добиваясь того, чтобы в полете мяч практически не вращался (не более 1-2 оборотов). На этом упражнении формируется умение управлять мячом, в будущем эта передача будет выполняться связующему игроку.

Обязательно в конце занятия проводится самооценка каждого студента о своих действиях для выявления положительного эффекта от занятия. При таком подходе студент углубленно прорабатывает определенное техническое действие, и это действие у него в большинстве случаев получается лучше, чем раньше. Вот это ощущение «лучше, чем предыдущее» у него должно быть всегда, тогда он чувствует, что обучается.

Таким образом, у каждого студента от занятия к занятию происходит естественный сравнительный анализ с предыдущим: «Как я делал до того и как я делаю сейчас», и студент сразу ощущает свой прогресс. Он чувствует, что сегодня у него занятие прошло не просто так, а он действительно что-то приобрел.

Если студент в работе над техническим приемом или игре начинает задумываться о том, куда полетит мяч, как ему готовиться, начинает сомневаться, у него больше времени уходит на мыслительный процесс, нежели на выполнение действия. Чтобы обучение было эффективным, этого не надо допускать. Нужно добиваться того, чтобы студент выполнял движения, начинал играть, и добиваться этого можно применением ключевых фраз: «Играй!», «Иди под мяч!» и др. В процессе написания этой статьи мы указывали ключевые фразы, использование которых значительно облегчает процесс усвоения студентами действий.

Процесс обучения возможен и без применения этих ключевых фраз, без

уточнения деталей, но темп обучения очень задержится. Студенты научатся играть не на первом занятии, а только на 4-5 достигнут тех самых 10-15 перелетов мяча. В нашем случае, студенты на первом же занятии выполняют такой норматив. Этим выгодно отличаются наши занятия от общепринятых.

Библиографический список:

1. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – К.: Здоровья, 1990. – 128 с.
2. Спортивные игры. Азы технического мастерства. Reinder Numerdor [Internet] // <http://mediacomlab.ru/540646/1/Azi-tehnicheskogo-masterstvaPoleznaya-informatsiya>. - 02.01.2010.
3. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: Методическое пособие. – М.: Человек, Олимпия, 2007. – 56 с.
4. Бержо, Блан, Хоаг. Волейбол высшего уровня / пер. с франц. Ю.Б. Чесноков. – М.: Человек, Олимпия, 2007. – 32 с.
5. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. – М.: Человек, Олимпия, 2007. – 56 с.
6. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

Прогнозируем и отбираем

Чуча Ю. И., доцент

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Обсуждения и споры по поводу ранней, несвоевременной специализации ведутся давно и активно. Каждому виду спорта свойственны свои интересные и своеобразные возможности и показатели. Многие годы исследований дали возможность учесть и детально обосновать все нюансы спортивной медицины, физиологии, психологии, фармакологии с учетом индивидуальности спортсменов. Здесь нельзя не вспомнить и различные факторы (физические, морфологические, биологический возраст, психическая устойчивость, наследственность, иммунитет т. д.).

Помощь врачей, физиологов, психологов, биомехаников, знание современной диагностической техники, учет данных за многие годы – вот неполный перечень всех возможных вариантов обследования. И это реальная помощь тренерам-практикам, которые заняты отбором, прогнозированием, созданием перспективного банка данных на базе спортивных училищ, ДЮСШ, интернатов, клубов и сборных команд.

Сегодня возникает потребность в объективном и надежном обеспечении проблем отбора и комплектования резервов в определенных видах спорта (в частности спортивных играх).

Прогнозы – вещь неблагодарная и весьма уязвимая в плане стабильности. Поэтому нам необходимо использовать опыт всех сфер деятельности игроков для определения важных и надежных факторов отбора.

В детстве пробуют все и много. Это не секрет, а возможность проявления интересов, природных и наследственных данных. Детально и точно изучая все показатели, мы можем дать реальную картину потенциала будущего спортсмена. Учет адаптации к условиям занятий и требованиям тренерско-педагогического уровня, селекция и использование наследственных факторов, поиск талантов на ранней стадии развития физических кондиций, а также интерес, популярность и доступность того или иного вида спорта ранжировать и рейтинговать по популярности мы сейчас не будем, но согласитесь, что подвижные и спортивные игры дают разнообразную и разностороннюю подготовку для многих видов (легкая атлетика, гребля, фехтование, плавание, единоборства, игры) иногда до 15-20% обеспечения.

Профиль занятости или даже заинтересованности должен учитывать интересы обеих сторон. Тренер-преподаватель и родители должны действовать сообща, выбирая и учитывая положительные стороны процесса, с максимальной выгодой для ребенка. Ведь ошибка или насилие над организмом может навредить или оттолкнуть от занятий в будущем, то и влечет за собой негативные последствия и результат ($\approx 5-7\%$).

В странах Азии (Китай, Япония, Корея), США и Германии подобного рода исследования и варианты развития будущих «звезд» ведутся в раннем

возрасте. Ведь умение распознать и определить полезность важны и диагностировать их необходимо на ранней стадии.

Не беда, если ребенок будет задействован в нескольких родственных видах спорта. Это дает возможность определить его потенциал. Этот вариант предусматривает развитие координационных возможностей гибкости, пластичности, ориентировки и бойцовских качеств личности (бокс, прыжки в воду, карате, батут, лыжи, женский футбол и хоккей).

Конечно, наши варианты и предположения могут быть спорными и требуют доказательств на дальнейшей стадии отбора.

В ряду факторов эффективного спортивного роста следует выделить опережающие темпы спортивно-технического мастерства.

Удачный выбор средств и методов подготовки служит исходным материалом, который в ходе индивидуальной подготовки приобретает новые и качественные оттенки и гарантирует успешность реализации потенциальных резервов.

В качестве критериев отбора и контроля могут служить их задатки, врожденная одаренность, способности, уровень воспитания, а также наследственность детей.

Важно изучить объем интересов, уровень притязаний, направленность волевых качеств, глубину трудолюбия и желаний, возможность автономного или коллективного воздействия на занимающихся. При этом учесть условия реальные и возможности создания необходимых условий учебно-педагогического процесса. Также необходимо учесть и возросшую «конкурентность» других видов спорта (индивидуальных, циклических, командных), их доступность и финансовую стабильность на всех этапах.

Научно-обоснованный отбор на базе ранней специализации предпочтителен, более результативен, и его необходимо тщательно готовить.

Поэтапный отбор в спортивных играх может продлиться около 2,5-3 лет, что даст нам возможность более точно и объективно найти контакт и выявить все факторы, определяющие достаточно стабильное будущее наших подопечных и их результат (но не на очки, голы, секунды сиюминутно, а на перспективу).

Гарантировать результативность мы можем только при условии тщательного соблюдения всех тонкостей и правильности выбора. Это не значит, что в условиях жесткой конкуренции наши подопечные потеряются. Они могут перепрофилироваться в других видах спорта, но база воздействия должна принести свои плоды. Наша задача – не потерять в детях веры в правильность выбора и уверенности в достижении результатов. Настойчивость в достижении поставленной цели зависит и от них самих – опыт работы подсказывает, что в условиях «борьбы за место под солнцем» и нам остается направлять и выбирать пути реализации этого потенциала. И на каждом этапе этого трудного и болезненного пути становления мы должны отдать частицу сердца и уверенность в победе.

Физические кондиции и их развитие у игроков

Чуча Ю. И., доцент

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Возможности человеческого организма весьма небеспредельны. Но спортивная подготовленность и надежная тренированность позволит игроку поддерживать достаточный уровень своего организма на протяжении длительного времени. А это дает повод обсудить качественное отношение к своему здоровью. Ведь нагрузки, как физические, психологические и временные, постоянно влияют на состояние и поведение нашего организма, и соответственно на настрой человека. Это касается как обычной жизнедеятельности, так и спортивной деятельности человека.

О факторах, влияющих на наш организм, о возможностях и уровне подготовленности к любого рода деятельности мы и поговорим на примерах развития физических кондиций, в частности прыгучести. Мы благодарны многочисленным авторам за возможность проанализировать и использовать их рекомендации (Бабушкин В., Бриль М., Верхошанский Ю., Волков В., Гуревич Н., Друзь В., Кожевникова З., Корягин В., Кудимов В., Линдберг Ф., Николич А., Набатникова М., Параносич В., Фомин В., Филин Н., Шварц В., Хрущев О., Яхонтов Е., Козина Ж., Вуден Д., Мозола Р., Годик М., Волков Л., Кондрашин В., Гомельский А.).

Прыжок является одним из самых сложных элементов физической и технической подготовленности игрока. Нами рассмотрены все возможные рекомендации тренировки и совершенствования прыжка в различных видах спорта с учетом полезности для спортсменов-игровиков.

Для совершенствования разбега:

- бег с ходу 5х20 м;
- ускорения в нарастающем темпе (до 60 м), чередуются с переменным темпом (3-5 шагов свободно, по инерции);
- бег в гору и под гору (отрезки 20-30 м);
- прыжки с ноги на ногу в длину по диагонали, в сторону (сериями 5-6 р. до 12-15 м).

Для совершенствования отталкивания:

- с одного шага разбега (вверх-вперед);
- с двух и более шагов (вперед-вверх);
- через низкие препятствия или на конкретные расстояния (5-6 раз);
- то же, но с отягощениями (пояса, манжеты, гантели, набивной мяч до 3 м).

Все упражнения должны иметь обоснованный характер, с целью закрепления правильности и точности движения, с учетом роста и веса игрока.

Для повышения прыгучести применяют ряд специальных упражнений:

- подпрыгивание на двух ногах;
- прыжки на одной и двух ногах по наклонной рожке вниз;
- прыжки с ноги на ногу после быстрого короткого разбега;
- прыжки через препятствия с учетом высоты или глубины;
- добавляя отягощения разного веса и не перегружая усталостью мышцы.

В практике спортсменов-игровиков (баскетболистов, волейболистов, гандболистов, регбистов) применяются специфические упражнения прыжкового характера, свойственные сугубо «своему» виду спорта. Дозировать и сочетать их обязательно с другими упражнениями. Отдых между сериями заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление мышц в сочетании с дыханием в течение 3-5 минут.

Идея ударного метода развития взрывной силы ног заключается в том, чтобы стимулировать мышцы ударным их растяжением, предшествующем активному усилию в этом движении (Ю. В. Верхошанский). Методы развития взрывной силы являются общими независимо от специализации спортсменов. Поэтому в процессе общей физподготовки игроков использование статических упражнений на силу. Сочетать их надо с упражнениями на гибкость, ловкость, расслабления (растягивание).

Так называемые внешние отягощения необходимо использовать для развития мускулатуры спортсменов. Гантели, блины от штанги, гири, разновесные ядра, набивные мячи, гриф штанги с учетом разновесов, амортизаторы и эспандеры, жгут-резинка, естественное сопротивление партнеров и внешней среды позволяет достаточно точно дозировать объем и интенсивность нагрузки. Обеспечивать нагрузку и направленное воздействие на группы мышц возможно, чередуя максимальные усилия с полным расслаблением. Большинство упражнений с отягощениями требуют от спортсменов волевых усилий, предельной концентрации, настойчивости и твердости духа. Ведь результаты будут видны не так скоро и требуют длительных временных затрат.

Основным средством развития прыгучести у спортсменов-игровиков можно считать различные прыжки вверх, в длину, с места и с разбега, серийные, многократные (многоскоки) прыжки в глубину и через препятствия, запрыгивания и зашагивания с отягощениями и сопротивлениями. Следует учитывать специфику самого прыжка и последствия его приземления.

Рассмотрим некоторые закономерности:

- быстрота и своевременность при выполнении и отталкивании;
- короткий разбег и вертикальность взлета;
- умение управлять телом в воздухе («координация»);
- ориентирование в пространстве и во времени при выполнении всех фаз подготовки и прыжка;
- многократные прыжки при силовой борьбе и сопротивлении;
- внезапность и неожиданность в условиях опеки блокирования;

- имитация и обманные движения туловища, рук, ног перед выполнением прыжка или приземления.

Развитие и совершенствование данных упражнений проходят как в самой тренировке, так и после (на фоне усталости, с применением тренажеров и приспособлений).

Прыжки с определенной направленностью и соревновательными элементами:

- доставание предметов на различной высоте с короткого 2-3 м разбега (одной, двумя руками, головой);
- то же самое, поочередно за определенное время (5, 10, 20, 24 сек.);
- серийные прыжки на количество повторений или максимальную точку касания;
- прыжки на дальность, точность приземления в условиях зала или природных с различными исходными положениями;
- комбинированные прыжки в глубину, высоту, в сторону и на дальность с учетом возможных препятствий задач выполнения;
- прыжки с амортизаторами (2-4 точки крепления на количество и время выполнения);
- использование подкидного мостика, батута, подвижной или мягкой опоры.
- использование скакалки или турникета-вертушки небольшой высоты 30-50 см (длительность и техничность).
- прыжки-подскоки с использованием грифа штанги, поясов или манжет, резинового жгута, гантель или гирь доступной тяжести с определенным заданием, жилетов (в условиях тренажерного зала или естественных природных в воде, на песке, в лесу и т. д.).

В современных условиях точность замера высоты прыжка мы контролировали тензоплатформой или фотоэлементами, что позволяет более точно увидеть плоды нашей работы.

Прослеживается постепенный прирост от 0,5 до 2,0 см в зависимости от интенсивности, характера упражнений и времени их выполнения, учитываемая дозировка и уровень занимающихся (возраст, срок занятий тоже имеют немаловажное значение).

Прирост прыгучести у юношей происходит значительно активнее, чем у девушек ($\approx 0,5-1,0$ см).

Мы рассмотрели только некоторые варианты развития физических кондиций. Важную роль здесь играют правильность и последовательность дозировки, регулярность занятий и интерес к ним у спортсменов любого уровня и возраста, профессионализм тренеров-преподавателей с учетом их знаний, а главное – это кропотливый труд и вера в свои силы и возможности человеческого организма.

Физическая реабилитация больных с черепно-мозговыми травмами у лиц молодого возраста, перенесших оперативные вмешательства

Шевченко Наталия Игоревна

Манучарян Светлана Валентиновна

Зайцев Вячеслав Петрович

Харьковская городская клиническая больница скорой и неотложной медицинской помощи им. проф. Мещанинова

Харьковская государственная академия физической культуры

Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменов по боксу, борьбе и спортивным играм возможны черепно-мозговые травмы различной степени тяжести. Естественно, такие спортсмены (больные) нуждаются в изучении и разработке по восстановлению здоровья и проведению физической реабилитации. В связи с этим поставлена цель: ознакомить студентов с теоретическими и клиническими данными лиц молодого возраста с черепно-мозговыми травмами в условиях стационара.

Среди всех травм средняя частота черепно-мозговых (ЧМТ) по Украине составляет 4 случая на 1000 населения (около 600000 случаев в год). При этом среди причин инвалидизации, наступившей вследствие травм, на их долю приходится 25-30%. Это люди молодого и среднего возраста, преимущественно мужчины, то есть люди наиболее работоспособного и продуктивного возраста, что приводит к тяжелой социальной проблеме.

Как правило, они развиваются в результате механического повреждения головы и гидродинамического «удара» ликворной волны. Патогенез травмы связан с механическим воздействием на череп и мозг, развитием ликвородинамических расстройств, нарушением функций высших вазомоторных центров мозгового ствола гипоталамуса. Ангиоспазм сменяется парезом, при этом повышается проницаемость сосудов, развивается отек мозга. Изменения мозгового кровотока приводят к метаболическим нарушениям и вторичным отклонениям коллоидно-осмотического давления, способствующим отечному набуханию мозговой ткани.

Все черепно-мозговые повреждения делятся на две основные группы:

- **Закрытые повреждения черепа и головного мозга.** Они включают все виды травмы при сохранности целостности кожи либо при ранении мягких тканей черепа, но без повреждения его костей.
- **Открытые повреждения.**

При этом определяется особенность повреждения внутрочерепного содержимого: характер воздействия травматического агента и сложности внутрочерепной топографии. В первую очередь учитываются величина, на-

правление и область приложения механических факторов. В то же время закрытая ЧМТ различается по признаку костных повреждений (виду переломов черепа), а открытая делится на проникающую и непроникающую травму.

Переломы черепа обычно подразделяют на переломы свода черепа и переломы основания черепа.

С морфологической точки зрения различают такие виды переломов черепа: трещины, щелевые переломы, оскольчатые переломы, переломы с дефектом кости (дырчатые переломы), расхождение швов костей черепа.

Различают также сотрясение, ушиб, внутричерепное кровоизлияние, сдавление мозга. По тяжести неврологической симптоматики травма может быть легкой, средней и тяжелой. Больные, перенесшие ЧМТ, в течение некоторого времени находятся в состоянии оглушения, затем развивается повышенная возбудимость, вазомоторные, секреторные и вестибулярные расстройства. При тяжелой ЧМТ нарушается сознание, возникают соматические и вегетативные нарушения. При ушибе головного мозга, наряду с общемозговыми явлениями, наблюдаются очаговые поражения: гемипарезы, монопарезы, симптоматика которых в дальнейшем может либо сглаживаться, либо остаться без значительной динамики.

Большинство закрытых черепно-мозговых травм лечится консервативно. Лечебные мероприятия направлены на нормализацию сердечной деятельности и дыхания, борьбу с шоком. Важное значение имеет правильный уход за больным. При открытых ЧМТ производят первичную хирургическую обработку раны. В случае необходимости выполняется пластика твердой мозговой оболочки. При закрытых травмах свода черепа вдавленный перелом является показанием к операции. Если имеется внутричерепная гематома, оперативное вмешательство должно быть неотложным. При травмах головного мозга обычно наблюдаются такие симптомы: потеря сознания, нарушение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, чувствительности, парезы, параличи, расстройства речи. От локализации и обширности поражения зависит степень: парез или паралич, гемипарез или гемиплегия, параплегия, тетраплегия. Как видно, при всех вышеперечисленных видах поражений существуют различные показания и противопоказания к оперативным вмешательствам, которые определяют врачи-нейрохирурги.

На основании вышеизложенного, возникла необходимость более тщательного и подробного рассмотрения данной проблемы. Многолетний опыт работы в клинике ставит перед нами следующие задачи: изучить литературные источники по данной проблеме; провести анализ обследованных больных; разработать рекомендации по проведению занятий лечебной гимнастикой по проблеме с этой патологией.

Нами обследовано 35 больных с данной патологией. Среди них 15 женщин и 20 мужчин в возрасте от 18 до 30 лет, с которыми проводились занятия лечебной гимнастики. Эти занятия выполнялись строго индивидуальным методом 5 раз в неделю. Количество времени, затраченного на процедуру зависело от общего состояния больного, назначенного двигательного режима и тяжести поражения. Данное мероприятие проводилось врачом ЛФК строго по назначению лечащего врача и врача ЛФК.

Лечебная физкультура, как правило, назначается еще и в условиях реанимационного отделения. На данном этапе ставятся такие задачи: активизация жизненно важных функций организма – дыхательной и сердечно-сосудистой деятельности; нормализация двигательных и вегетативных расстройств.

На начальном этапе реабилитации занятия лечебной гимнастикой выполнялись в условиях строго постельного режима. Методика проведения процедуры во многом зависит от сознательной активности пострадавшего. Если пациент находится в ясном сознании, и у него все функции движения суставов сохранены, то есть он способен понимать и выполнять команды, то мы предлагаем ему выполнить следующий комплекс упражнений:

1. Сжимать и разжимать пальцы на руках и ногах, 4-6 раз, темп средний.

2. Круговые вращения в лучезапястных и голеностопных суставах по часовой стрелке и против, 4-6 раз, темп средний.

3. Одновременные сгибания и разгибания локтевых и голеностопных суставов, 4-6 раз, темп медленный.

4. Руки к плечам: круговые вращения в плечевых суставах, 4-6 раз, темп медленный.

5. Руки вверх – вдох(через нос), опустить вниз – выдох (через рот, губы трубочкой), 3-4 раз, темп медленный.

6. Правая рука вверх, левая вдоль туловища: смена положений рук, 4-6 раз, темп медленный.

7. Согнутыми руками опереться в локтях: прогнуться, приподнять лопатки – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, 4-6 раз, темп медленный.

8. Диафрагмальное дыхание: надуть живот – вдох (носом), втянуть живот – выдох (ртом), 2-4 раза, темп медленный.

9. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользя пяткой по постели, 4-6 раз, темп медленный.

10. Ноги согнуты в коленях с опорой на пятки: развести колени и соединить, 4-6 раз, темп медленный.

11. И.п. то же, опереться на пятки приподнять и опустить таз, 4-6 раз, темп медленный.

12. И.п. то же: наклонить оба колена вправо, вернуться в исходное положение, тоже влево, 4-6 раз, темп медленный.

13. И.п. то же: «ходьба» в постели, 4-6 раз, темп медленный.

14. Выпрямить ноги, потянуться за руками вверх – вдох, И.п.– выдох.

15. Ноги прямо: поочередное сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах (имитация бега), темп средний, 30 сек.

Если у пациента наблюдается гемипарез, то на пораженной стороне за него все движения выполняет инструктор, добиваясь синхронности выполнения упражнений. Все упражнения также выполняются в медленном темпе для того, чтобы больной смог уловить импульсы на пораженной стороне и в дальнейшем пытался выполнять упражнения самостоятельно.

Если пациент находится в бессознательном состоянии, и он не может реагировать на двигательные команды, подаваемые инструктором, то в таком случае выполняется суставная гимнастика. Эта процедура представляет собой разработку всех суставов по всем осям движений для того, чтобы не было застоя верхних и нижних конечностей.

Важно также принимать во внимание и то, с каким видом параличей имеем дело: если перед нами пациент с вялым параличом, то мы движения проводим с мелких суставов. Если у пациента спастический паралич, то тогда необходимо проводить занятие с крупных суставов. Если у пациента в дальнейшем наблюдается положительная динамика, то мы расширяем двигательный режим(переходим ко второму периоду): больному с начала разрешается лежать в кровати с приподнятым изголовьем, увеличивается амплитуда, частота, дозировка выполняемых упражнений. Темп с медленного переходит в средний, добавляются медленные повороты головы и туловища вправо влево. Все это проводится для подготовки больного к переводу его в вертикальное положение - сидя на кровати со свешенными ногами.

После того как пройдет адаптация больного к вертикальному положению, можно приступить к «высаживанию» его в кровати. В это время добавляются следующие упражнения, выполняемые сидя на кровати: имитация руками плавания стилем «басс», руки на пояс – повороты туловища вправо-влево, правая рука вверх, левая на пояс наклон туловища вправо, поменять руку наклон туловища влево. «Ножницы» руками горизонтальные и вертикальные. Также даем упражнения на вестибулярную устойчивость: руки в стороны, сидеть с закрытыми глазами, удерживая прямую осанку. Здесь обращается внимание на то, как сидит пациент, как долго он может удерживать равновесие. Для лучшей адаптации и подготовке пациента к ходьбе предлагают упражнения для нижних конечностей: имитация ходьбы в исходном положении сидя, надавливание поочередно пятками и носками пола, поочередно каждой ногой имитация езды на велосипеде и т.д. Необ-

ходимо также включать в комплекс упражнения на координацию движений, обращая внимание на точность выполнения и постепенно усложняя технику и темп.

Например: одновременное круговое вращение прямой правой руки вверх и левой вниз; поочередно хлопнуть себя по правому колену правой рукой два раз, а левой один раз и наоборот. Темп упражнений медленный, каждое движение повторяется по 6-8 раз с отдыхом и паузами между ними.

При наличии парезов или параличей применяют упражнения с помощью здоровой руки – здоровая рука поддерживает пораженную и выполняет вращения, сгибания-разгибания, самосопротивления. Также важно на этом этапе активизировать пораженную конечность, создавать наиболее облегченные условия для работы руки – скользить по гладкой наклонной поверхности, выполнять различные маховые движения в суставах, самостоятельно разрабатывать пальцы на пораженной руке. Очень эффективно здесь использовать упражнения на внимание, заставляя большую руку брать и отпускать различные предметы, максимально разжимая и разгибая пальцы. При спастических параличах пострадавшего обучают самостоятельному расслаблению мышц. Целесообразно проводить занятия 2-3 раза в день по 30-40 минут.

При удачной динамике выздоровления больному разрешается подниматься и ходить по палате и коридору (третий ранний период). На этом этапе важно научить больного сначала правильно стоять ровно. Очень часто после травматического нарушения головного мозга больной не может равномерно стоять на двух ногах. Как правило, они опираются только на одну ногу. Здесь предлагаются такие упражнения: полуприседы на двух ногах; поочередные выпады то на правой, то на левой ноге, делая акцент на парализованную ногу; круговые вращения тазом; повороты туловища вправо, влево; ходьба на месте с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад. При успешном освоении всех этих навыков, можно переходить к обучению ходьбе.

На этом этапе важно научить больного правильной постановке стопы. Для этого используются различные виды ходьбы: с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад; имитация ходьбы по канату как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Необходимо следить, чтобы больной полностью становился на стопу, полноценно упирался ногой, не делал приставных шагов (как это часто бывает). Все эти упражнения выполняются при помощи страховки инструктора ЛФК. Основной задачей на этом периоде: обучить больного самостоятельной ходьбе, а затем уже оттачивать постепенно качество ходьбы на сколько это является возможным.

На третьем тренировочном периоде в случаях полного восстановления функций устраняются мелкие дефекты в пораженных конечностях. Боль-

ные могут самостоятельно приходить заниматься в зал лечебной физкультуры. В эти занятия включаются сложные координационные упражнения, упражнения на координацию, равновесие, с предметами, у гимнастической стенки. При этом важно чтобы больные видели себя со стороны в зеркало и старались выполнять качественно все упражнения. Противопоказания: наклоны вниз головой, прыжки, подскоки, бег, натуживания.

Занятия лечебной физической культурой проводились в комплексе с медицинской коррекцией, физиотерапией, диетотерапией, психотерапией, фитотерапией.

Таким образом, проведенное нами комплексное лечение больных способствовало улучшению состояния их здоровья, а предложенные нами физические упражнения можно рекомендовать для занятий с данной категорией больных.

Использованная литература

1. Полный справочник травматолога / О.В. Ананьева, Д.А. Бодаренко, В.В.Градович и др.; под ред. Ю.Ю.Елисеева. – М.:Эксмо, 2006. – 768 с.
2. Спортивная медицина, лечебная физкультура и массаж: учебник / под ред С.Н.Попова. - М.: ФиС, 1985. – 351 с.
3. Справочник по детской лечебной физкультуре /под ред. М.И.Фонарева. – Л.: Медицина, 1983. - 360 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Акимова М.Е., Мухина И.С. Оздоровительный эффект аэробных упражнений.....	3
Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Влияние физического утомления на устойчивость двигательного навыка в спортивной борьбе	7
Амельченко И.А., Машковская Л.С., Тулинова Н.А. Влияние спортивных игр на качественную составляющую эмоциональной сферы студентов.....	11
Вильнер Б.С., Кузьмин В.А. Аспекты планирования, управления и педагогического контроля тренировочного процесса (на примере футбола).....	14
Дурыхин Е.В., Гончаров Б.Я., Коруковец А.П. Современные тенденции в организации практических занятий в вузе при обучении технике и тактике волейбола	19
Дхауади Хишем, Зайцев В.П., Манучарян С.В. Методические подходы во время выполнения физических упражнений при хронической пневмонии на стационарном этапе реабилитации.....	22
Евсеева В.К., Фиронова Р.П. Содержание и организация комплексного контроля за физическим состоянием волейболисток.....	27
Евсютина В.Б., Манучарян С.В., Зайцев В.П., Журид С.Н. Первая медицинская помощь футболистам во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	30
Егоров Д.Е. Игра в профессиональной подготовке специалистов инженерно-строительного профиля	34
Козина Ж.Л., Бойко Я.С., Гринь Л.В. Моделирование тактических взаимодействий в баскетболе с помощью flash – технологий	37
Коруковец А.П. Характеристика игровой деятельности либеро в волейболе	40
Крамской С.И. Индивидуальная тренировка важный аспект подготовки квалифицированного резерва в гандболе	43
Кривцов А.С. Понятие о спортивном отборе	48
Куликов И.А., Куликова И.В., Клокова Е.А. Психологические и эмоциональные особенности игры в теннис	51
Куликов И.А. Некоторые аспекты обучения основным ударам в теннисе.....	56
Малинаускас Р.К., Брусокас А.Р. Особенности психической надёжности баскетболистов различной квалификации.....	59
Мальков А.П. Предотвращение травматизации в армрестлинге	62
Олейник Е.Г. Игровая деятельность при освоении дисциплины «Физическая культура» в вузе.....	65

Пазенко В.И., Коннов А.В., Коннов В.М. Количественная оценка техники удара по мячу в футболе.....	68
Петренко Н.В., Медведєва Л.М. Оздоровча фізична культура: напрямки та принципи.....	72
Пильненькая Т.А. Перспективы развития европейского гандбола в высших учебных заведениях.....	76
Русланов Д.В. Техника и биомеханика ударов в бадминтоне: бэкхенд..	81
Русланов Д.В. Техника и биомеханика ударов в бадминтоне: форхенд	83
Семёнов А.И. Развитие специальной выносливости пловцов-стайеров в годичном цикле подготовки	86
Тесленко Л.Н. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки в художественном вузе.....	90
Умаров В.С., Киршина Е.Д. Основы обучения нижней передаче мяча ..	95
Чуча Ю. И. Прогнозируем и отбираем.....	102
Чуча Ю. И. Физические кондиции и их развитие у игроков	104
Шевченко Н.И., Манучарян С.В., Зайцев В.П. Физическая реабилитация больных с черепно-мозговыми травмами у лиц молодого возраста, перенесших оперативные вмешательства	107

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ.

Журнал «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ»

(предыдущее название: «Физическое воспитание творческих специальностей»)

Журнал утвержден ВАК Украины: (физическое воспитание и спорт). Журнал также включен в список изданий Министерства науки и высшей школы Польши. (<http://www.nauka.gov.pl>).

Журнал размещен в электронных базах данных:

- Портал научной периодики Украины. http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PhVSTS/index.html (представлено около 1000 научных изданий).
- База журналов Index Copernicus. http://journals.indexcopernicus.com/search_journal.php (представлено несколько тысяч научных журналов).
- База журналов Российской электронной библиотеки. <http://elibrary.ru> (представлено более 25 тысяч научных журналов в т.ч. 24 - по физическому воспитанию и спорту).
- Центральная библиотека по физической культуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>
- Библиотека Центра инновационных спортивных технологий Москомспорта: <http://www.bmsi.ru/sources/14>

Текст объемом 8 и более страниц формата А4 на русском, английском языке переслать по электронной почте в редакторе WORD. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. В статью можно включать черно-белые графические материалы - рисунки, таблицы и др. (кроме фото). Избегать сплошного заливания фона в изображениях. Диаграммы, рисунки, формулы, схемы выполнять встроенными в WORD редакторами (шрифт 10) или в виде отдельных файлов в формате jpg.

Структура статьи:

НАЗВАНИЕ СТАТЬИ.

ФИО автора (ов). Не более 3-х.

Полное название организации.

Аннотации на 3-х языках (рус., укр., англ.). Объем каждой аннотации - 500-600 знаков. Привести перевод ФИО автора(ов) и названия статьи на украинском и английском языке. Структура аннотации: цель, материал, результат. Для авторов из России перевод на укр. яз. выполняет редакция.

Ключевые слова на 3-х языках: (≈ 1-2 строки слов. Не употреблять словосочетания).

Введение (постановка проблемы; анализ последних исследований и публикаций по теме исследования; выделение нерешенных прежде частей проблемы, которым посвящается данная статья).

Связь работы с важными научными программами или практически-задачами.

Цель, задача работы, материал и методы.

Результаты исследования (изложение основного материала исследо-

вания с полным обоснованием полученных научных результатов).

Выводы.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

Литература (5 и более) по Госстандарту и требованиям ВАК.

В конце статьи привести: полностью фамилия, имя, отчество автора (ов); контактный e-mail; телефон; почтовый адрес. Переписка с авторами исключительно по электронной почте. Сообщение о принятии (или отклонение) статьи в печать присылается автору по электронной почте после **рецензирования** ее членами редколлегии. Плата с аспирантов за публикацию рукописей не взимается.

Справки: тел.: (057) 755-73-58; факс: 706-15-60. моб.: 097-910-81-12.

<http://www.sportsscience.org/>

e-mail: sportart@gmail.com

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова,
Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени акад.М.Ф.Решетнева
Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковский национальный технический университет
сельского хозяйства имени П.Василенко
Харьковская государственная академия дизайна и искусств
имеют честь пригласить представителей Вашей организации к участию в
конференции:

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕ- НИЯХ.

*VI международная научная конференция
(20 апреля 2009 года, г.Белгород, БГТУ им.В.Г.Шухова,
статьи и тезисы - до 02.04.10)*

Материалы направлять по e-mail: konf09@bk.ru с пометкой «на конференцию».

Начало работы конференции в 14:00. По итогам каждой конференции планируется издать два номера журнала «Физическое воспитание студентов» и один сборник тезисов.

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ в журнал «Физическое воспитание студентов» (см. предыдущую стр.).

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ в сборник тезисов конференции: текст (на одном из языков – укр., рус., англ., пол.) объемом 4 и более страниц формата А4 присылать по электронной почте в редакторе WORD. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. СТРУКТУРА СТАТЬИ: название статьи, полные ФИО автора (ов), звания, полное название вуза, текст.

Уточнения, запись на выступления с докладом за неделю до начала работы конференции - konf09@bk.ru. На конференцию в г.Белгород будет организован выезд из Харькова в день начала работы конференции в 7:00 с ж.д.вокзала. Стоимость проезда электричкой 5грн. При себе иметь украинский паспорт. Тел. (057) 336-89-60 – Зайцев Вячеслав Петрович.

<http://www.sportsscience.org>

ОРГКОМИТЕТ

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в
высших учебных заведениях**

Сборник статей.

VI международная научная конференция

2 февраля 2010 года.

Белгород-Харьков--Красноярск

Сборник издан при поддержке:

- Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова,
- Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва (г. Красноярск),
- Харьковской государственной академии физической культуры.

Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта
издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.

Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ.

Технический редактор: Гросу Ю.

Подп. к печати 29.01.2010. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.

Печать: ризограф. Усл. печ. л. 7.50. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.