

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

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

*сборник статей VII международной научной конференции.  
3 февраля 2011 г.*

**Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях** //Сборник статей VII международной научной конференции, 3 февраля 2011 года. – Белгород-Харьков-Красноярск: ХГАДИ, 2011. – 196 с.

(Укр., рус.)

В сборнике представлены статьи по проблемам спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. В них отражены перспективы развития учебно-тренировочных занятий, реабилитации и рекреации спортсменов, студентов в этих видах специализации.

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

Электронная версия сборника размещена на сайте:

<http://www.sportscience.org>

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

Замечания, пожелания и предложения направлять по e-mail:

[konf2009@bk.ru](mailto:konf2009@bk.ru)

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол №5 от 28.01.2011 г.].

Редакционная коллегия:

- Ермаков С.С., д.пед.наук, проф. - гл. редактор, (г.Харьков);
- Олейник Н.А., канд.наук ф.в.с, проф., (г.Харьков);
- Ашанин В.С., канд.физ.-мат.наук, проф., (г.Харьков);
- Арутюнян Т.Г. канд.пед.наук, проф., г. Красноярск;
- Зайцев В.П., канд.мед.наук, проф. - отв. редактор, (г.Харьков);
- Крамской С.И., канд.соц.наук, проф., (г. Белгород);
- Кузьмин В.А., доц., (г. Красноярск);
- Манучарян С.В., (отв.секретарь, г.Харьков);
- Сосин И.К., д.мед.наук, проф., (г.Харьков);
- Толстопятов И.А., проф., (г. Красноярск).

# **Планування тренувального процесу, спрямованого на розвиток рухових якостей арбітрів**

Абдула Анатолій Борисович, ст. викладач

Ашанін Володимир Семенович, кандидат фізико-математичних наук,  
професор

*Харківська державна академія фізичної культури*

Планування навчально-тренувального процесу футбольного арбітра є одним з найбільш складних. Це пояснюється безліччю різнопланових завдань, які доводиться вирішувати на різних етапах підготовки [1, 2]. При побудові занять необхідно уміти застосовувати всі сучасні методи підготовки в такому поєднанні і співвідношенні, які дозволили б максимально розвивати і використовувати функціональні можливості арбітрів і рівень вже досягнутої підготовки [3]. Арбітри повинні підтримувати пік своєї спортивної форми впродовж всього сезону, який триває близько 9 місяців. Тому, украй необхідно ретельно розробити режим тренувань футбольного арбітра так, щоб гарантувати: 1) необхідний рівень фізичної підготовленості, відповідний фізичним і психологічним вимогам кожного матчу; 2) достатню кількість часу для адаптаційних процесів після матчів і тренувань з великим навантаженням; 3) достатній рівень фізичної підготовки під час напружених періодів, що дозволяє регулювати зменшення тренувального навантаження за рахунок ігрового. В середньому арбітри професійних команд проводять 20-24 офіційні гри за сезон. Складність в підготовці полягає в тому, що арбітри дізнаються про своє призначення на черговий матч лише за один або два тижні до його початку, а іноді за 2-3 дні. Тому, необхідно мати декілька варіантів тренувань з урахуванням різного часу на підготовку.

Щоб саме тренування, його інтенсивність і об'єм мали належний ефект, тренувальний сезон повинен ділитися на декілька періодів, кожен з яких вирішує різні цілі і завдання [1].

Річний цикл підготовки арбітрів дещо відрізняється від підготовки футболістів. В цьому процесі необхідно виділити причини, які впливають на хід підготовки під час футбольного сезону. По-перше, це діяльність арбітра, яка в певній мірі відрізняється від роботи футболіста. Друга причина – це те, що арбітр повинен мати достатній рівень підготовки, як при тестуванні з фізичної підготовки, так і проведенні самих офіційних ігор. Арбітри, які проводять ігри професійних команд, приймають участь у тестуванні 4 рази на рік. Згідно з правил відбору арбітрів до проведення чемпіонату та першостей України з футболу, якщо арбітр не склав тестування, то він відсторонюється від ігор до наступного виконання нормативів.

Підготовка арбітрів вищої ліги має структуру зведеного річного циклу тренувань з двома підготовчими, двома змагальними та одним перехідним періодом (табл. 1).

Таблиця 1

*План річного тренувального циклу арбітрів у футболі (за результатами особистої підготовки)*

Місяці	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Періоди	Підготовчий		Змагальний			Підготовчий		Змагальний			Перехідний		
Етапи	Загально-підготовчий		Спеціально-підготовчий			Рухливі ігрові підготовчі		Змагальний			Перехідний		
МЕЗОЦИКЛИ	Базовий	когнітивно-підготовчий	змагальний	змагальний	змагальний	когнітивно-підготовчий	змагальний	змагальний	змагальний	змагальний	змагальний	підготовчий та змагальний	перехідний

Підготовчий період футбольного арбітра, як правило, починається на початку січня після 4-6 тижневого періоду відпочинку і відновлення. Проте, із-за цілого ряду різних чинників, саме цей період річного циклу підготовки є найбільш травмонебезпечним. Вивчення травм в професійному футболі підтверджує цей висновок [3]. Різне збільшення об'єму і інтенсивності тренування, що настає за періодом відпочинку в кінці сезону, часто є причиною підвищення ризику пошкодження складових опорно-рухового апарату. Найбільший об'єм тренувань в цей період здійснюється для того, щоб створити відповідний рівень підготовленості до майбутнього сезону, а це може стати причиною пошкоджень арбітра за рахунок невідповідного балансу між навантаженням і відновленням. Такі чинники як, наприклад, тверде покриття під час підготовки, нове взуття (арбітри часто в підготовчому періоді випробовують нове спортивне взуття) можуть також впливати на збільшення ризику отримання травми.

Підготовчий період для футбольного арбітра повинен розділятися на два етапи: 1) загальнопідготовчий; 2) спеціальнопідготовчий.

Метою загальнопідготовчого етапу, що включає в себе базовий мезоцикл є розвиток загальної фізичної підготовленості і, перш за все, розвиток аеробної витривалості. Зважаючи на збільшення ризику пошкодження

протягом цього часу, необхідно розвивати аеробну витривалість більшою мірою через підвищення об'єму тренування від середнього до великого в протилежність інтенсивним, перервним аеробним тренуванням.

Головне завдання спеціально підготовчого етапу (контрольно-підготовчий мезоцикл) підготовчого періоду - перехід від загального фізичного навантаження до спеціального тренування, а також до моделей руху і показників інтенсивності тренувань.

Завдання цього етапу передбачає роботу над рівнем загальної фізичної підготовки, але стає більш схожим на дії арбітра під час матчу. Тому, спостерігається поступове зменшення тривалості тренування, яка супроводжується збільшенням інтенсивності тренування.

Важлива мета змагального періоду – гарантувати, щоб арбітр перед кожним матчем знаходився на оптимальному рівні фізичної підготовленості, який дозволить йому справитися з фізичними і психологічними навантаженнями – уникнути застою, одноманітності у зв'язку з адаптацією до тренувань.

Завдання цього періоду – подальше підвищення рівня розвитку фізичних та морально-вольових якостей, підтримання загальної та спеціальної фізичної підготовленості на досягнутому рівні.

Під час реабілітаційно-підготовчого етапу підготовки, що складається, як і спеціально підготовчий етап, з контрольно-підготовчого мезоциклу, вирішується кілька завдань. По-перше – відновлення організму після великих навантажень змагального періоду, по-друге – підготовка арбітра до тестів з фізичної підготовленості та наступного змагального періоду.

Головне завдання перехідного періоду – повне відновлення після минулого сезону (як фізичне, так і психологічне) і створення сприятливих умов до майбутнього сезону.

Після тривалих періодів підготовки, важкої роботи і напружених змагань кожен спортсмен, найімовірніше, відчуватиме певну фізіологічну і психологічну втому. Це відноситься і до футбольного арбітра в кінці тривалого і напруженого сезону. У той же час, після періоду абсолютного відпочинку, відбувається фізіологічний процес «розвантаження». Цей процес визначається як «зупинка або значне зменшення тренувань, що веде до часткової або повної зміни тренувального процесу, що викликає фізіологічну адаптацію» [3]. Дослідження показали, що значні періоди відпочинку приводять до зменшення рівня фізичної підготовки. Арбітри, як і професійні гравці, з року в рік беруть участь у великій кількості матчів різних змагань, які можуть бути настільки інтенсивними, що єдина можливість для відпочинку представляється тільки в перехідний період.

Література:

1. Абдула А.Б. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі / А.Б. Абдула // Молодіжний науковий вісник. – 2007. – С. 61-63.
2. Абдула А.Б. Порівняльна характеристика показників діяльності арбітрів різної кваліфікації під час футбольного матчу / А.Б. Абдула // Слобожанський науковий вісник. – 2010. - № 2. – С. 71-73.
3. Петров В.Д. Физическая подготовка футбольных арбитров / В.Д. Петров, А.Б. Абдула. – Харьков, 2007. - 96 с., ил.

## **Игровые упражнения, способствующие развитию силы у курсантов, занимающихся борьбой**

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

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

Клименко Борис Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и боевых единоборств.

*Белгородский юридический институт МВД России*

Силовые характеристики борцов в любых видах борьбы, являются наиболее важными при формировании двигательных качеств спортсмена. Развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности - предпосылка сохранения здоровья и достижения высоких результатов во всех видах борьбы. Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата, как правило, не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические возможности спортсмена, что ведет к перенапряжениям и в конечном итоге к серьезным травмам.

В наиболее общем виде, говоря об особенностях силовой подготовки курсантов-борцов можно сказать что, применение силы борцов способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности борцов делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. Собственно-силовые способности проявляются у борцов в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов. Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются непределными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере. Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность борцов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление у курсантов особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

Следовательно, можно выделить наиболее общие задачи силовой подготовки курсантов-борцов, которые состоят в следующем:

- формирование основ для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
- обеспечение у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.
- совершенствование способности проявления силы мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Для выполнения поставленных задач связанных с формированием и развитием силовой подготовленности курсантов для различных видов борьбы, наиболее важным направлением является использование в процессе тренировок спортсменов различных игровых упражнений. Так весь комплекс силовых упражнений можно подразделить на два основных вида. Во-первых, это общефизические упражнения и игры, способствующие поддержанию и формированию у курсантов общей физической подготовленности. Во-вторых, это специальные игровые упражнения, способствующие развитию силы у борцов занимающихся определенным видом борьбы.

Так, к первой группе упражнений и игр можно отнести в основном наиболее подвижные, а именно футбол, баскетбол, ручной мяч, бег и другие. Основное влияние данной группы упражнений и игр заключается в том, что во время занятий спортивными играми у курсантов-борцов, вырабатываются умения принимать быстрые самостоятельные решения, совершенствуется способность видоизменять свои движения по скорости, направлению и интенсивности. Кроме того, помимо развития силовых качеств у курсантов, оказывается влияние на здоровье в целом, которое выражается также в развитии выносливости, быстроты и ловкости, поддержания тонуса мышечной мускулатуры, формирования повышенной устойчивости к простудным заболеваниям вследствие укрепления иммунитета.

Наибольший интерес представляет вторая группа упражнений и игр, которые имеют определенную специфику применительно к конкретному виду борьбы. Так говоря о данной группе можно сказать о том, что в каждом из видов борьбы существуют свои особенности в формировании силовых качеств у борцов по средствам проведения различных игровых упражнений.

Так, например, в самбо, для развития силы, как физического качества, так и способностей применять силу в единоборствах, важную роль играют подвижные упражнения «условно» направленные на развитие силы, которые могут служить одновременно и отличным средством повышения эмоционального характера тренировочного процесса. Подвижные игры – это смешанная деятельность. Она имеет преимущественно динамический, скоростно-силовой характер. Выполнение таких действий, как перемещение по коврику, проведение разнообразных бросков и ударов, а так же защит от нападения противника, требуют значительного развития такого физическо-

го качества как сила. В играх, в основном способствующих развитию силы курсанты преодолевают собственный вес, либо сопротивление противника. В таких играх используются предметы (пояса, куртки, макеты оружия, набивные мячи, канаты и др.), либо партнеры по тренировке. Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений. Эмоциональный фон приема подобных контрольных нормативов заставляют играющих проявлять максимальные усилия для достижения победы.

Говоря о дзюдо можно сказать, что из всего многообразия игровых упражнений, которые применяются в данном виде борьбы для развития силовых качеств у курсантов-борцов, в наиболее обобщенном виде можно выделить и дать общую характеристику лишь некоторым группам упражнений, а именно:

- «Касания» – проигрываются всевозможные варианты маневрирования на минимальном участке площади и траектории входов в атакующие захваты.

- «Блокирующие захваты» – проигрываются освобождения от блокирующих захватов и упоров, являющихся одной из основных помех для проведения приема.

- «Атакующие захваты» – проигрываются все основные виды взаимно-исключающих захватов, формируются умения навязать желаемый захват и предупредить выполнение определенного захвата со стороны соперника. Эти игры сопровождаются значительными мышечными напряжениями, что позволяет использовать их в качестве средства скоростно-силовой подготовки.

- «Теснение» – эти игры воспитывают чувство «площади ковра» и в сочетании с другими играми составляют основу специальной силовой подготовки.

- «Дебюты» – эти игры воспитывают смелость, решительность, умение ориентироваться в сложных ситуациях, т. е. формируют мышление борца при выборе способов действия в случаях необычного начала поединка.

Игры и игровые комплексы построены из элементов простейших видов единоборства. Несмотря на кажущуюся простоту, каждая игра имеет строго определенную целевую установку, которая помогает формировать умения и навыки ведения спортивной борьбы. Сумма знаний, умений и навыков, которая приобретается вместе с освоением игровых комплексов, позволяет занимающемуся по-новому осмыслить значимость приемов, возможность их реализации. Одно из главных достоинств игр состоит в том, что в них на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения преимущества над соперником.

В заключении можно сказать, что в настоящее время развитие силовых

1. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. — М.: Советский спорт, 2007. С. 145.

качеств у борцов любых видов борьбы, осуществляется по средствам как общефизических игровых упражнений, так специальных которые характерны для того либо иного вида борьбы, при этом важно иметь ввиду что любые игровые упражнения решают свою группу задач, при этом наиболее целесообразно по возможности осуществлять их комплексное использование в системе занятий, что ведет к усвоению азов ведения соревновательных схваток и повышению физической подготовленности курсантов в целом.

#### Список литературы

1. Ахматгалин, А.А. Основные направления совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России / А.А. Ахматгалин // Проблемы совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников силовых ведомств : сб. материалов Всерос. науч.-практич. конф. – Иркутск : ГОУ ВПО Восточно-Сибирский институт МВД России, 2007. – С. 7–11.
2. Гудуев, Б.А. Методические приемы скоростно-силовой подготовки курсантов юридических институтов МВД РФ на основе усиления рекуперационных процессов в мышечно-сухожильных структурах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.А. Гудуев. – М., 2000. – 18 с.
3. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева, В.М. Невзорова, Ю.М. Схаляхо. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 800 с.
4. Дзюдо: учебник для студентов высших и средних учебных физкультурных заведений, специалистов, тренеров, спортсменов-дзюдоистов, аспирантов, слушателей системы повышения квалификации / под ред. д.п.н., проф. А.В. Еганова. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 352 с.
5. Дружинин, А.В. Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Дружинин. – Екатеринбург, 2003. – 22 с.
6. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. — М.: Советский спорт, 2007. С. 145.
7. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Невзоров В. М., Схаляхо Ю. М.. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов / под общ. ред. Ю. А. Шулики [и др.]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. С. 554.

# **Роль эмоционального восприятия спортивных игр в повышении интереса к занятиям физической культурой студентов специального учебного отделения**

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

Жерносенко Г.А., старший преподаватель,

Архипова Е.В., старший преподаватель

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

Элементы спортивных игр целенаправленно используются на практических занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении для повышения уровня физического развития, выносливости и физической работоспособности студентов. Важным фактором является улучшение эмоционального фона у занимающихся активной двигательной деятельностью.

По нашим наблюдениям, 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 настроем, который обусловлен совершением разнообразных движений, остротой игровых моментов, умением быстро принять решение в сложной ситуации, ощущением самодостаточности, уверенности в своих силах. Особое значение имеет развитие умения подчинять личные амбиции командным интересам в конкретной игровой обстановке для достижения поставленной цели. Несомненно, это обогащает эмоциональную жизнь студентов, придает особую остроту выражению чувств, формирует твердость духа и волю, а также чувство коллективизма [3].

Молодой человек нередко устает от однотипной учебной работы, серости будней. Недостаток ярких событий и острых впечатлений в обыденной жизни в определенной степени может компенсировать накал страстей на спортивной площадке. Участие в спортивных играх и даже просмотр состязаний для болельщика является хорошей эмоциональной встряской, «глотком» адреналина. Особенно притягивает неизвестность исхода соревнований до последних секунд встречи спортивных команд.

Интерес к спортивным соревнованиям может стимулировать человека к достижению собственных побед, пусть и не таких ярких. И не столь важно, что уровень спортсменов для них недостижим, Он является эталоном, идеальным примером воплощения физических возможностей человека. Знаменитых спортсменов можно часто увидеть по телевидению, о них пишут

газеты и журналы, словом, они не менее популярны, чем актеры или певцы. Именно спортсмены заставляют всю нацию смотреть, болеть, гордиться, что в свою очередь, вносит существенный вклад в формирование мировоззрения, ценностных ориентаций личности как общественного субъекта.

В современном мире человек нередко испытывает чувство одиночества, разобщенности, недостаток межличностного общения. Просмотр спортивных игр дает возможность почувствовать себя единым не только с любимыми спортсменами, но и с другими людьми на трибунах и у экранов телевизоров. Это своеобразное сопереживание, когда люди, могут почувствовать себя одним целым с другими людьми, порой даже не видя их, является одной из привлекательных сторон современного спорта.

Обычно восприятию какого-либо явления способствует наиболее яркое впечатление, связанное с ним. Это впечатление может перерасти в заинтересованность, обрасти новыми ощущениями, деталями, знаниями. Мы придерживаемся той точки зрения, что в жизненном стиле не следует нещадно эксплуатировать однажды найденное. Можно встать на рельсы и катать по ним всю жизнь, а потом вдруг понять, что носишься по кругу. Необходимо стараться в занятиях спортивными играми находить что-то новое, пробовать себя активней в других видах спорта, даже если человек ими никогда раньше не занимался. Это может неожиданно открыть совершенно другую грань восприятия окружающего мира и прочно войти в, казалось бы, уже сложившуюся модель жизнедеятельности. Средни погружению совсем в другой мир, яркий, оригинальный, интересный, непохожий на обыденную реальность. Жизнь человека порой бывает удивительно скупа целыми днями, неделями не получает человек ни единого нового ощущения. А потом он приоткрывает дверь и на него обрушивается целая лавина.

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.

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.

Спорт – сложное и многогранное социальное явление. В процессе своего исторического развития он занял видное место, как в физической, так и духовной культуре общества, причем его социальная значимость продолжает стремительно возрастать [2]. В своем жизненном воплощении спорт – это и неуклонное стремление человека к расширению границ своих возможностей, связанных с преодолением возрастающих трудностей, и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, сложный комплекс межлических отношений, и популярнейшее зрелище.

Приобщение молодых людей к современной спортивной культуре формируют у студентов такие качества, как силу воли, веру в себя, адекватную самооценку, коммуникабельность, оптимистический настрой, эмоциональную зрелость, психологическую устойчивость к стрессам. Занятия спортивными играми вырабатывают чувство ритма, то есть умение производить ряд движений в одинаковые промежутки времени, способствуют улучшению координации движений. Практически это набор ведущих качеств, необходимых молодому человеку для того, чтобы достичь ощущения соматического благополучия и позитивной эмоциональной настроенности. Вообще, наверное, по большому счету важно не упустить момент в жизни молодого человека, чтобы создать сферу стойких, интересных, полезных во всех отношениях увлечений, включая, конечно, занятия физической культурой и спортом [1].

Таким образом, рассмотренные особенности восприятия спортивных игр, ассоциируемых с комплексом ярких эмоций, являются существенным фактором в повышении интереса студентов специального учебного отделения к занятиям физической культурой.

#### Литература

1. Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (Опыт историкометодологического анализа проблем): Монография. Омск: Издво Сиб. АДИ. 2003. 142 с.
2. Лубышева Л.И. Спорт и социализация личности в контексте реальностей российского общества // Культура физическая и здоровье. 2000. № 1. С. 6–10.
3. Физическая культура и спорт: Учебник / Под ред. В.А. Никишкина, С.И. Филимоновой. М.: Издво АСВ, 2005. С. 99–131.

## **Особенности технико-тактических действий каратистов разных стилей ведения поединков**

Баранов Михаил Валерьевич, мастер спорта международного класса по каратэ.

*Маляренко Анатолий Тимофеевич, канд.пед.наук, доцент,  
Харьковская государственная академия физической культуры*

Технико-тактическая подготовка спортсменов каратэ-до является приоритетным направлением многолетнего тренировочного процесса. При этом значение техники и тактики по мере роста квалификации спортсмена существенно изменяется. На начальных этапах интегративным показателем спортивной подготовленности каратиста является техника, на заключительных – тактика [2, 3, 4, 5, 6].

Технические и тактические приёмы каратэ-до тесно взаимосвязаны и образуют комплексы технико-тактических действий, которые используются спортсменами в поединках [1, 3]. Анализ сложившейся системы подготовки спортсменов каратэ-до показывает, что техника и тактика каратэ-до большей частью изучается вне связи друг с другом, несмотря на то, что лишь совместные технико-тактические действия приносят желаемый спортивный результат. Таким образом, формирование у спортсменов характерных для них технико-тактических действий происходит большей частью стихийно в процессе соревновательной деятельности [2, 4, 5].

Квалифицированные каратисты, располагая примерно одинаковым техническим арсеналом, по-разному используют его в поединках. Они отличаются друг от друга объёмами, содержанием «коронной» техники и способами её применения в зависимости от предрасположенности к наступательному, маневренному или выжидательному стилям ведения поединка. Основой для формирования определённого стиля являются морфологические, функциональные и психические особенности спортсменов.

Анализ соревновательной деятельности сильнейших каратистов Мира и Европы 2007 г., представляющих разные стили ведения поединка, показал характерные различия в технико-тактических действиях, использованных ими в шести победных поединках.

Так чемпион Европы 2007 г. С. Орту (наступательный стиль) в поединках достигал результата, используя, в основном, ударную технику рук (84,0%), а также удары ногами и броски (соответственно 12,0% и 4,0%).

Чемпион Мира 2007 г. Р. Агаев (маневренный стиль) в равной степени использовал удары руками и броски (по 46,43%), удары ногами наносил реже (7,16%).

Чемпион Европы 2007 г. С. Леал (выжидательный стиль) добивался

успеха, нанося удары руками (73,69%), использовал также броски (21,05%) и удары ногами (5,26%).

Соотношение результативных ударов в голову и туловище у С. Орту составило 56,0% : 28,0%, у Р. Агаева – 28,57% : 17,86%, у С. Леала – 47,37% : 26,32%. Однако следует отметить существенные различия в результативных действиях ближней (относительно противника) и дальней рукой. У С. Орту они составляют 44% и 40%, у Р. Агаева – 10,71% и 35,72%, у С. Леала – 5,26% и 68,43%.

Причем из общего объёма результативной техники у С. Орту 56% составляют удары руками в голову и 28% - удары руками в туловище; у Р. Агаева эти показатели составляют 28,57% и 17,86%, у С. Леала – 47,37% и 26,32%. Однако различия в результативных ударах в голову, выполняемых ближней (к противнику) и дальней рукой, составляют: у С. Орту соответственно 57,1% и 42,9%, у Р. Агаева – 37,5% и 62,5%, у С. Леала – 11,1% и 88,9%.

Количество ударов руками в туловище у спортсменов примерно одинаковое, однако у Р. Агаева и С. Леала результативными являются только удары дальней рукой, С. Орту достигает результата действиями обеих рук: дальней – 57,1%, ближней – 42,9%.

Наблюдаются существенные различия в использовании бросков. Так С. Орту в поединках использовал только один вид броска, Р. Агаев – пять, С. Леал – четыре вида броска.

Следует отметить, что эти спортсмены отличаются друг от друга исходными положениями, способами передвижения в поединке, способами защиты и т.д.

Результаты анализа соревновательной деятельности указанных спортсменов следует рассматривать как первооснову для качественного управления процессом технико-тактической подготовки спортсменов каратэ-до. Под управлением в данном случае понимается эффективная система научно обоснованной организации тренировочного процесса, направляемая на последовательный и планомерный перевод технико-тактической подготовленности каратистов в качественно новое, заранее запланированное состояние.

Приведенные результаты анализа технико-тактических действий спортсменов, представляющих наступательный, маневренный и выжидательный стили, подчёркивают необходимость индивидуализации учебно-тренировочного процесса в каратэ-до. При этом индивидуализированный подход в тренировочной работе следует начинать на этапе предварительной базовой подготовки, постоянно наращивая его на всех последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

#### Литература

1. Бойченко Н. В. Анализ серийной техники во время соревновательного поединка в «киокушинкай» каратэ / Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – № 1. – с. 11-18.
2. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львов, - 1993.-270с.
3. Макаридин Д. Н. Модельные характеристики сильнейших спортсменов в каратэ (WKF) в связи с проблемой спортивного отбора / Д. Н. Макаридин //Теория и практика физической культуры. – 2006, №7. – с. 36-39
4. Макаридин Д. Н. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в каратэ-до (на примере версии WKF) / Д. Н. Макаридин // Теория и практика физической культуры. – 2005, № 8. – с. 39-41
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
6. Накаяма Масатоси. Лучшее каратэ / Масатоси Накаяма. – М.: Научно-издательский центр «Ладомир», 1997. – 11т.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

# **Применение спортивно – игрового метода в практике учебного процесса по физическому воспитанию студентов творческого вуза**

Буцько Алина Валерьевна, старший преподаватель

Зайцева Ольга Валентиновна, преподаватель

*УО “Белорусский государственный университет культуры и искусств”,  
Республика Беларусь, г. Минск*

В процессе занятий физическим воспитанием в тесном единстве должны решаться задачи связанные с повышением уровня физической и профессиональной подготовки студенческой молодежи. Однако, не всегда в должной мере удается успешно решить эти задачи. Это объясняется невысоким уровнем физической подготовки студентов, недостаточной мотивацией занятий, отсутствием необходимой материальной базы и рядом других причин. Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания.

Использование игрового метода при проведении занятий помогает устранить отмеченные негативные моменты и актуализировать профессиональную направленность занятий и физическое совершенство студентов.

Учебный процесс по физическому воспитанию может быть условно разделен на 2 периода: занятия на открытом воздухе и спортивном зале. Для каждого из них характерна специфическая направленность физической подготовки.

В соответствии с этой направленностью подбираются необходимые игровые средства, обеспечивающие направленный характер воспитания физических качеств и освоении необходимых умений и навыков в организации и проведении игровых форм активного досуга [3].

Подвижные игры создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой. В игре ориентировочная деятельность требует самостоятельного решения двигательных задач:

Выбрать маршрут передвижения;

Быстро реагировать на изменение игровой ситуации, звуковые сигналы;

Согласовывать свои действия с действиями партнеров по команде.

В процессе занятий каждая группа игр должна быть освоена студента-

ми. Кроме того, студенты практикуются в проведении игровых форм разнообразных физических упражнений (спортландии, спортивные конкурсы и др.). Ведь благодаря разнообразному двигательному содержанию, частоте повторений движений, протеканию игровой деятельности в постоянно меняющихся условиях: смене игровых ситуаций, индивидуальному преодолению различных препятствий, игры создают благоприятные условия в процессе обучения студентов.

В понимании большинства педагогов физическая культура – это только бег, прыжки, лазание по канату, подтягивания, отжимания и т.д. На самом деле культура физическая находится рядом с музыкальной культурой, с культурой взаимоотношений между людьми и вместе с ними составляет общую культуру общества. Лучше всего молодежь присоединяется к национальной культуре через подвижные игры, песни, танцы. Необходимо выбирать те формы организации, которые не допускают муштры и репетиций, а также притягивают внимание студентов. Только тогда сфера и влияние подвижных игр будет иметь более широкое содержание. Это и развитие физических качеств, и воспитание национального самосознания, и формирование психологического состояния. В связи с этим нами была сделана попытка вернуть белорусские подвижные игры в жизнь студентов. Для этого мы провели исследование цель которого – изучение возможностей применения белорусских народных игр в современной системе физического воспитания студентов творческого вуза.

В соответствии с целью исследования были определены задачи:

Выявить возможности адаптации народных игр к принципам системы физического воспитания.

Обосновать применение спортивно – игрового метода в практике физического воспитания студентов творческого вуза.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно – методической литературы, анкетирование.

Ученые считают, что народные игры в силу своего объема содержания, методических подходов, помогают развитию психофизических качеств, организации активного отдыха, являются средством привлечения к традициям белорусского народа [2]. Однако 95,3% опрошенных студентов ничего не могут сказать про белорусские народные игры. Другие данные показывают, что за довольно короткий отрезок времени можно добиться хороших результатов для решения этой проблемы, проводя соответствующую работу по внедрению игр в практику учебно – воспитательного процесса [1].

Выбирая игры, чтобы включить их в занятия по физическому воспитанию студентов первого курса, мы понимали, что не все они могут использоваться в том виде, в котором они дошли до наших дней. Одни из них уже устарели, другие же потребуют педагогической обработки согласно про-

граммы по физическому воспитанию. Кроме того, студенты получали задания подготовить белорусские народные игры и провести их в своих группах на занятиях по физической культуре. При выборе подвижных игр нам и студентам приходилось обращаться и к воспоминаниям своего детства.

Предлагаемый комплекс белорусских народных игр, на наш взгляд, может эффективно использоваться на занятиях по физическому воспитанию. Среди них игры: “ Лес, болото, озеро”, “ Птицы летят”, “Храбрый заяц”, “Мячик в ямку”, “Подхват” и другие [4].

#### **Выводы:**

Выше изложенное позволяет заключить, что игровая деятельность всегда радует, а подвижная игра с многообразными элементами особенно благоприятно влияет на повышение положительных чувств и эмоций, а также вызывает интерес при обучении и совершенствовании умений и навыков.

Широкое использование белорусских народных игр на занятиях по физической культуре в вузе будет содействовать общему национальному возрождению.

Значение игры как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и т. д.

#### Литература

1. Бебякова, Р. М. Беларускія народныя гульні / Р. М. Бебякова // Пачатковая школа. – 1995. - №12. – С. 45-48
2. Болбас, В. С. Народныя гульні як сродак выхавання / В. С. Болбас, І. С. Сычова // Народная асвета. – 2003. – №5. – С. 73-75
3. Бутыко, А. В. Белорусские народные игры как средство приобщения к национальной культуре / А. В. Бутыко // Культура проведения свободного времени молодежью: проблемы и перспективы: сборник научных работ. – Брест, 2010. – С. 5-8.
4. Вількін, Я. Р. Беларускія народныя гульні / Я. Р. Вількін. – Мінск : Беларусь, 1996. – 86 с.

## **Флорбол – прошлое, настоящее и будущее игры**

<sup>1</sup>Быков Анатолий Валентинович, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>Трухин Николай Александрович, тренер флорбольного клуба «Наука»

<sup>2</sup>Ленин Андрей Александрович, тренер-преподаватель

<sup>1</sup>*Филиал «Севмашвтуз» ГОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный морской технический университет» в городе Северодвинске*

<sup>2</sup>*ФГОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»*

Флорбол (floorball – англ. «мяч на полу») или хоккей в зале - это молодой командно-игровой вид спорта на мировой спортивной арене. В некоторых странах игра, помимо официального, имеет свои национальные названия, в Скандинавии - “innebandy” (иннебенди), в Финляндии - “salibandy” (салибенди), в США и Канаде “floorhockey” (флорхоккей), в Северной Америке “cosom hockey” (косом хоккей), в германо-говорящих европейских странах - “unihockey” (universell einfaches hockey), в некоторых азиатских странах, в частности, Тайване и Японии – “unihoc” (юнихок).

Приверженцы флорбола и знатоки его истории не без основания утверждают, что свои современные черты эта игра приобрела в Америке, а сенсационным фактом является то, что фактическое происхождение принадлежит – бейсболу (А. Сзитром, 1991). Современный официально регламентированный мяч для флорбола, (с 26 отверстиями, весом 23 грамма из пластмассы) пришел из США, где он использовался детьми и юношами, которые тренировались в национальном виде спорта - бейсбол. Благодаря легкому, так называемому «косом–мячу» (cosom–ball) была достигнута минимальная степень риска травм при серьезной подготовительной работе на малых и больших профессиональных площадках бейсбола страны.

Идея изготовления пластмассовых клюшек родилась на фабрике пластмассы «Shaper Manufacture» в г. Лакевилле (штат Минеаполис, США). В 1958 году была изготовлена цельная клюшка из пластмассы, которая получила высокую оценку любителей хоккея, а саму игру стали называть «cosom hockey». Игра стала стремительно развиваться в США и Канаде. В начале 1960 года наступает новый этап развития игры: образовалась организация под названием - Международная ассоциация по «Флорхоккею» (floorhockey). До сих пор этим видом спорта занимаются в США и Канаде. Можно считать, что из этой игры и возник флорбол/

Родиной флорбола считается Швеция. Именно там, в городе Сала, благодаря усилиям Кристера Густавсона (Crister Gustafsson), 21 сентября 1979 года был организован первый в мире флорбольный клуб - Sala IBK. После этого, игра начинает распространяться по стране и уже через год, в октябре

1980 года, в городе Вестерос был проведен первый чемпионат среди мужчин, в котором участвовало 18 команд из разных шведских регионов. Победителем стала команда «JiTe» из города Осторпа (Åstorp). Разыгрываемое впервые первенство показало, что игра имеет великолепное будущее.

7 ноября 1981 года в городе Сала в Sala Grand Hotel при поддержке представители объединений, большинство которых было из области Вестманланд (Västmanland), создали первую в мире национальную федерацию флорбола («Svenska Innebandyförbundet»). Избранное правление, под руководством председателя Кристера Густафссона, сразу приступило к разработке единых правил игры, которые 24 сентября 1983 года были представлены и утверждены шведским флорбольным союзом.

Растущая популярность флорбола привлекла внимание представителей других стран. 27 декабря 1983 года в Японии был образован универсальный хоккейный союз; 20 апреля 1985 года создана ассоциация юнихоккея (unihockey) в Швейцарии, а 23 августа этого же года федерация салибэнди (sählibandy) в Финляндии.

Первая международная игра среди мужских команд Швеции и Финляндии была сыграна в городе Солентуна (Швеция) 29 августа 1985 года, которая завершилась победой шведской сборной со счетом 13 - 1. Автором первого гола в истории стал финн Пекка Кайнулайнен.

Важное событие в истории флорбола произошло 12 апреля 1986 года в г.Хуксварна (Швеция) - здесь состоялось объединение трех национальных ассоциаций и была создана Международная Федерация Флорбола (МФФ), членами которой стали Швеция, Финляндия и Швейцария. Флорбол получил международный статус. Первым президентом МФФ был избран швед венгерского происхождения Андрас Житром (András Czitrom).

Осенью 1992 года в швейцарском Цюрихе состоялся первый международный конгресс федерации флорбола. Вторым президентом МФФ был избран Пекка Муккала (Pekka Makkala) из Финляндии. Участники конгресса приняли решение о проведении международных соревнований по флорболу. В мае 1993 года проходят первые Кубки Европы для мужских и женских национальных сборных команд. Победителями в обеих категориях стали шведские спортсмены. В 1994 году впервые был проведен Чемпионат Европы среди мужчин, в котором участвовали сборные команды из 8 стран, в том числе и из России. Наша флорбольная дружина заняла почетное 5 место.

Начиная с 1996 года МФФ организует и проводит Чемпионаты Мира среди мужчин и женщин. С 11 по 18 мая 1996 года в Швеции состоялся 1-й Чемпионат Мира среди 12 мужских национальных сборных команд мира. Финальной игрой Швеция - Финляндия, которая закончилась со счетом 5-0 в пользу команды Швеции, смогли насладиться 15 106 зрителей леген-

дарной Глобен Арены в Стокгольме. На конгрессе МФФ, состоявшемся в период проведения чемпионата, президентом был избран швед Томас Эрикссон. 1-й чемпионат Мира среди женщин в 1997 году, в котором участвовало 10 сборных команд, проходил в г. Аланд (Финляндия, Аландские острова) и принес победу шведским спортсменкам. С 2001 года проводятся первенства мира среди молодежи (до 19 лет), с 2002 года Чемпионаты Мира среди студентов.

В таблице 1 и 2 представлены победители и призеры Чемпионатов Мира по флорболу среди взрослых и юниорских команд. Наибольшее количество побед одержали шведские флорбольные дружины. Вторые в мировом рейтинге идут финские флорболисты. Третье место в числе лучших сборных команд мира занимают швейцарские спортсмены.

Таблица 1

*Национальные сборные команды – победители и призеры Чемпионатов Мира по флорболу (1996-2010)*

№	Мужские команды	1 место			2 место			3 место		
		1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
1	Швеция	6	2		Швеция	4	1		2	
2	Финляндия	2	4	2	Финляндия	2	3		2	
3	Швейцария	-	1	4	Швейцария	1	3		1	
4	Чехия	-	1	1	Норвегия	-	-		2	
5	Норвегия	-	-	1	-	--	-		-	

Таблица 2

*Национальные сборные команды – победители и призеры Чемпионатов Мира по флорболу до 19 лет (2001-2010)*

№	Мужские команды	1 место			2 место			3 место		
		1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
1	Швеция	4	1	-	Швеция	3	1		-	
2	Финляндия	1	2	2	Швейцария	1	-		2	
3	Швейцария	-	1	2	Финляндия	-	3		1	
4	Чехия	-	1	1	Чехия	-	-		1	

На настоящий момент, флорбол – молодой и активно развивающийся командный игровой вид спорта на мировой арене. За небольшой отрезок времени флорбол завоевал популярность более чем в 50 странах мира. Международная Федерация Флорбола объединяет 3983 клубов и 277 752 официально лицензированных игроков. Одними из главных задач, стоящих перед международной федерацией на данный момент, по мнению прези-

дента МФФ Томаса Эриксона, является международное развитие флорбола и включение его в Универсиаду, Мировые Игры и программу летних Олимпийских игр до 2020 года [2]. У флорбола отличное настоящее и блестящее будущее!

Литература:

1. Czitrom, A. Floorball-innebandy / A. Czitrom // Idestrommen AB - Tryckt i Ungern, Sweden. - 1991. - 223 s.
2. Olympic sport by 2020 // World floorball: The ultimate international floorball magazine, - 2002. - № 1, - 29 s.

# **Волейбол как мотивация к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом среди студентов ВУЗов I-II уровня аккредитации**

Герасимова Инна Михайловна, преподаватель физического воспитания  
*Днепродзержинский энергетический техникум*

*... Силовой борьбы в нем нет,  
Конфликты – редки,  
А весь контакт не тет-а-тет,  
А из-за сетки.  
(В. Тарасов)*

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в странах всего мира.

Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняет его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и не сложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средство физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм – вот что привлекает в волейболе миллионы людей различных возрастов и профессий. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Достойное место волейбол занимает и в системе физического воспитания в ВУЗах, так как занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре, способствует развитию всех двигательных качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты и т.д. так необходимых человеку на протяжении всей жизни и для высокой продуктивности в последующей профессиональной деятельности.

Занятия волейболом это отличный психологический процесс самореализации, самовоспитания и самоутверждения в коллективе каждого конкретного занимающегося. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует развитию таких психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Необходимость согласованных действий в достижении общей цели во

время игры приучает игрока к коллективным действиям, стремлению к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Такая популярность волейбола и позволяет преподавателям ВУЗов использовать этот вид спорта как наиболее эффективное средство для мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом в современной молодежной среде, которая зачастую отрицает занятия ФК как такую, которая заставляет трудиться физически. Эмоциональность игры позволяет «сгладить» чувство усталости от физической нагрузки, позволяет снять психологическое напряжение после утомительной интеллектуальной работы, внести каждому свой вклад для достижения победного результата. Волейбол истинно «женский» вид спорта, так как во время игры задействовано максимальное количество мышечных групп от чего фигура девушки становится крепче, стройнее, красивее, что привлекает повышенный интерес девушек к систематическим занятиям ФК. Большое количество разнообразных игровых упражнений и комбинаций включает в работу все функциональные системы организма, что в свою очередь способствует развитию двигательных качеств, благотворно влияет на укрепления здоровья молодого человека, а это залог высокой продуктивности в профессиональной деятельности в будущем. Преподаватели, тренеры, разучивая элементы техники и отрабатывая тактические комбинации, на учебных занятиях используют разнообразие форм и методов проведения занятия. Педагоги в процессе обучения волейболу также зачастую обращаются и к подвижным играм, эстафетам с элементами волейбола, что в свою очередь снимает момент психологического напряжения во время выполнения физической нагрузки, повышает интерес к занятиям ФК и также создает положительный эмоциональный фон занятий. В психологической подготовке в момент учебной игры основной акцент делается на развитие (совершенствование) устойчивой психики и концентрации внимания. Очень важно в момент игровой и соревновательной деятельности уделять внимание воспитанию психологии победителя, так как это поможет выпускникам ВУЗов выступать в роли руководителя на производстве, быть авторитетным и конкурентоспособным. Особенно важным является еще и то, что волейбол это тот из немногих видов спорта, которым можно заниматься как самостоятельно, совершенствуя отдельные элементы техники, а также заниматься с тренером-преподавателем отрабатывая игровые комбинации, оттачивать технику в соревновательной деятельности. И пусть эти слова станут девизом для каждого: «Спорт для человека, им увлеченного, - дело любимое, значимое, жизненно важное».

Волейбол – вид спорта, который пережил и выстоял во времена кризиса в нашей стране. Мы были свидетелями спада популярности занятий не только волейболом, но и другими видами спорта, занятий физическими

упражнениями вообще в период 90-х годов XX века. Но благодаря вере в победу и усилиям профессиональных тренеров, энтузиазму педагогов-преподавателей ФК в учебных заведениях, любителей этой игры мы видим новый подъем к более высоким спортивным вершинам всеми любимого волейбола. Этот вид спорта занимает одно из ведущих мест в программном материале по ФВ, работают секции по волейболу в ВУЗах, ДЮСШ, в спортивных клубах практически всех предприятий региона. Организуются и проводятся большое количество соревнований различного уровня и с каждым годом количество желающих заниматься и принимать участие в соревнованиях увеличивается. Силами и за средства собранные любителями игры создаются волейбольные площадки в жилых микрорайонах, в зонах отдыха, . В волейбол играют независимо от времени года, как в спортивных залах, так и на открытых площадках. Массовый волейбол – это не контактный вид спорта, что резко снижает опасность травм и повышает получение удовольствия от игры. В волейбол играют также представители других видов спорта, так как он является средством поддержания физической формы и активным отдыхом. Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. А значит – доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает

Мы можем сделать вывод, далеко не каждому виду спорта удастся завоевать симпатии и популярность среди людей, так как для одних необходима специальная подготовка, иные незрелищны, третьи требуют огромных затрат для покупки спортивного оснащения и экипировки. «А вот волейбол счастливо вобрал в себя все лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии». Вид спорта - волейбол выступает как средство всестороннего развития личности студентов и способствует реализации цели физкультурного образования, формирует потребность у молодежи в здоровом и активном образе жизни.

#### Список литературы:

1. Клещев Ю. Н., В. А. Правдин «Волейбол вчера, сегодня и завтра» // Спорт. Игры. — 1991. — № 7.
2. Андронов О.П. « Физическая культура, как средство влияния на формирование личности » М.: Мир, 1992.
3. А.Г.Айриянц. « Волейбол », М., „Физкультура и спорт”, 1976.
4. Александра и Николая Книжниковы «ВОЛЕЙБОЛ. История развития, методика организации, проведения и судейства соревнований» 1999 г.
5. Ресурсы ИНТЕРНЕТ.

## **Формирование здорового образа жизни студентов, посредством спортивных игр и единоборств**

Гниденко Елена Константиновна – старший преподаватель кафедры ТФКЗ  
*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, Красноярск*

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать что-то сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

В условиях формирующихся принципов рыночных отношений в экономике вузы качественно и кардинально перестраивают подготовку специалистов с высшим профессиональным образованием, чтобы соответствовать требованиям, предъявляемым отечественной и международной практикой. Данные изменения также в полной мере относятся и к сфере физической культуры и спорта. Анализ их взаимодействия в подготовке студентов, занимающихся спортом и осваивающих требования учебных дисциплин вуза, позволяет выявить их новые отношения к существующей реальности. Важную роль в этом играет физическая культура – действенное средство формирования общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки высококвалифицированного специалиста. Спортивные игры считаются одним из наиболее эффективных средств физического и морально-волевого воспитания молодого поколения, служат важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы воспитания студентов, оно играет решающую роль в формировании индивидуальности молодых спортсменов, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры.

Основным звеном системы физического воспитания является участие студентов в спортивных играх в высших учебных заведениях. Это объясняется двумя факторами:

Физическим воспитанием в вузах охвачены практически все студенты; Возраст учащихся в ВУЗе наиболее благоприятен для развития и совершенствования физических возможностей организма.

Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе ВУЗа выступают не только как средство социального становления будущих специалистов, но и как средство активного развития в их индивидуальных и

профессионально значимых качеств, как средство воспитания в молодых людях сплоченности и взаимопомощи, чувства ответственности и гордости за свой коллектив, город, страну, как средство достижения физического совершенства.

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в ВУЗах зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий.

Исходя, из выше сказанного, перед ВУЗом ставится задача – придать физическому движению студентов массовый характер, создать востребованную систему физического воспитания. Стоит отметить, что современные цели и задачи развития спортивных игр в ВУЗах содействуют подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Формирование здорового образа жизни людей и, в особенности, студентов через развитие физической культуры, посредством спортивных игр и единоборств, имеют исключительно важное значение, поэтому спортивной деятельности учащихся с каждым годом уделяется все больше внимания.

Учебный процесс в университетах организован с учетом интересов студентов, что предполагает самостоятельный выбор ими вида спорта для занятий в процессе физического воспитания. Такой подход повышает мотивацию студентов для участия в различных играх, а имеющаяся спортивная база способствует его реализации. Кроме организации практических занятий упражнениями важная роль в физическом воспитании в университете

отводится теоретической подготовке студентов по вопросам спорта и различных видов единоборств.

Неотъемлемой частью развития физической культуры в университетах является организация внеучебной секционной работы по видам спорта.

В ВУЗах функционируют спортивные секции, которыми увлечены свыше сотни студентов различных направлений и специальностей. Эти секции рекомендуется создавать, прежде всего, по таким видам спорта, которые в лучшей степени обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень не только физической, но и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье и дух. Такими видами спорта являются легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, гимнастика, волейбол, баскетбол и многие другие.

Во многих случаях к занятиям в спортивных секциях допускаются лица, не имеющие спортивного разряда, но обладающие достаточной разносторонней физической подготовкой и желающие заниматься тем или иным видом спорта в вузе. Такие студенты, благодаря усердию и старанию, в скором времени достигают уровня своих ровесников, получивших спортивные звания и отличившихся определенными заслугами [1].

Также, учебные группы спортивных секций должны организовываться по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Комплекуются такие группы по полу и уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Число занимающихся в группе и количество часов учебных занятий в неделю на одну группу зависят от спортивной подготовки учащихся и регламентируются постановлениями вышестоящих спортивных и профсоюзных организаций.

На основании многолетних исследований выявлен ряд важнейших проблем, влияющих на уровень популярности среди студентов занятий спортивными играми и единоборствами:

1. Отсутствие у спортивных клубов, как профессиональных, так и студенческих, собственной тренировочной базы.

В составе инфраструктуры спортивной команды необходимы: тренировочная и соревновательная площадки для зимнего и летнего периодов с оборудованными помещениями для отдыха и бытовых нужд, тренажерный зал, трасса для кроссового бега, медико-восстановительный комплекс и др. Большинство профессиональных клубов в собственности не имеют и вынуждены что-то арендовать, что в свою очередь требует дополнительных финансовых затрат и часто препятствует проведению качественного процесса подготовки спортсменов и восстановительных мероприятий.

Одновременно выявлены случаи неэффективного использования

предоставленной командам материальной базы, что сами представители спортивных клубов объясняют недостаточным финансированием в условиях экономического кризиса либо отсутствием квалифицированного административно-хозяйственного и управленческого персонала.

2. Недостаточная обеспеченность спортивным инвентарем и оборудованием.

При высоких ценах на качественный спортивный инвентарь, средства защиты и оборудование профессиональные клубы нередко стараются сэкономить именно на этой статье расходов. Особенно актуальна данная проблема при подготовке спортивного резерва.

Обычной практикой является применение и использование в тренировках студентов спортивного инвентаря, который не соответствует возможностям начинающих спортсменов и приводящий тем самым к травмам. К таким же последствиям приводят тренировочные занятия в помещениях, не удовлетворяющих нормам безопасности (например, бетонный пол в спортивном зале), применение оборудования, не прошедшего сертификацию.

3. Низкая квалификация тренерских кадров.

Часто тренерами по спортивным играм и единоборствам становятся бывшие игроки после завершения карьеры в профессиональном спорте. Получение профессионального образования начинается для них, как правило, одновременно с переходом на тренерскую работу. Не имея должной теоретико-методической подготовки и педагогической практики, такие преподаватели, обучая студентов, вынуждены руководствоваться исключительно собственным тренировочным, соревновательным, а зачастую и жизненным опытом. При этом не учитываются возрастные и психофизиологические особенности обучаемого и не используются современные методики преподавания, что ведет к низкому качеству спортивной подготовки, а иногда наносит вред физическому и психическому здоровью студентов, занимающихся спортом.

Профессиональная компетентность тренера спортивной команды предполагает, с одной стороны, глубокое понимание специфики процесса спортивной подготовки, а с другой стороны, навыки деятельности в сфере управления и психологические знания. От квалификации спортивного тренера в значительной мере зависит стратегия развития спортивных секций, успешность привлечения студентов [3].

Но, ни смотря ни на что, молодежь продолжает заниматься в спортивных секциях и одним из главных показателей эффективности занятий в них является динамика спортивных результатов.

Многие университеты имеют высокие достижения в развитии спорта и физической подготовки учащихся. Студенты, занимающиеся различными спортивными играми становятся призерами Олимпийских Игр, Чемпиона-

тов Мира, обладателями Кубков Мира, Чемпионами Европы, Чемпионами России, победителями и призерами Всемирных Универсиад и др.

В последнее время выделяются немалые суммы на открытие и усовершенствование спортивных секций в ВУЗах. Так, например, в 2010 году из бюджета России было выделено порядка двух миллиардов рублей на создание и развитие спортивной базы различных ВУЗов.

Подводя итог, следует отметить главную особенность рассматриваемых проблем – невозможность достичь существенных изменений при воздействии на какую-либо из них, отдельно взятую. Для создания крепких связей между командами мастеров и студентов, занимающихся в спортивных видах игр, требуется повышение эффективности преподавания физической культуры и спорта в учебных заведениях, обеспечение спортсменов на всех этапах подготовки необходимой тренировочной базой, качественным спортивным инвентарем и научно-методической поддержкой. Необходимы комплексные, системные меры, которые позволят сделать участие в различных видах игр и единоборств потребностью каждого студента.

Молодежь, как будущее любого общества, должна получить физическое воспитание и приобрести основные спортивные навыки. Таким образом, она должна быть вовлечена, в рамках или за рамками студенческой программы, в занятия спортом и в ежедневные физические упражнения.

Студенты имеют право на игры и досуг и поэтому общество обязано обеспечить их всем необходимым, чтобы это право могло реализовываться через занятия физической культурой и спортом. Квалифицированные мастера, тренеры в сотрудничестве со всеми заинтересованными организациями, должны предоставить учащимся возможность достижения этой цели.

Занятия спортом должны быть нацелены на: развитие психических, физических и социальных качеств, обучение этическим ценностям, справедливости, дисциплинированности, воспитание уважения к себе и окружающим людям, обучение терпимости и ответственности, воспитание самоконтроля и развитие положительных качеств личности, на пропаганду здорового образа жизни. Программы должны отражать нужды и учитывать возможности всех студентов различного возраста и уровня развития, подходя к каждому из них [2].

#### Библиографический список

1. Макаров, О. И. Студенческий спорт в ВУЗах и жизнь [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / О. И. Макаров. – М: СПТ Пресс, 2008. – 251 с.
2. Репунов, А. В. Физическая культура молодежи: актуальные проблемы воспитания [Текст] / А. В. Репунов // Физ.культ. – 2009. – №7. – с. 21-25.
3. Косимов, А. Л., Усагова О. П. Подход в развитии спортивных игр [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. Л. Косимов, О. П. Усагова. – М: Спортсервис, 2008. – 528 с.
4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики. – URL: <http://www.gks.ru>

# Шляхи вдосконалення комплектування чоловічої національної команди України з волейболу

Горчанюк Ю.А.

*Харківська державна академія фізичної культури*

Анотація. В даній статті розглядаються питання сучасного стану світового чоловічого волейболу та шляхи його розвитку на даному етапі. Надається аналіз стану чоловічого українського волейболу під час ігор збірної команди України. Вказується мета, задачі та напрямки організації роботи чоловічої Національної збірної команди України з волейболу, що надасть можливість покращити результати її виступів.

Ключові слова: волейбол, збірна команда, організація роботи, відбір, комплектування, модельні характеристики.

Аннотация. Горчанюк Ю.А. Пути совершенствования комплектования мужской национальной команды Украины по волейболу.

В данной статье рассматриваются вопросы современного состояния мирового мужского волейбола и пути его развития на данном этапе. Представлен анализ состояния мужского украинского волейбола во время игр сборной команды Украины. Показаны цель, задачи и направления организации работы мужской Национальной сборной команды Украины по волейболу, что даст возможность улучшить результаты ее выступлений.

Ключевые слова: волейбол, сборная команда, организация работы, отбор, комплектование, модельные характеристики.

Annotathion. Gorchanyuk Y.A. Ways of improving stocking men's national volleyball team of Ukraine.

This article addresses the current state of the world men's volleyball and ways of its development at this time. The analysis of the state of Ukrainian male volleyball during games combined team of Ukraine. Shows the goal, objectives and organization of the men's National Team of Ukraine's volleyball, which will improve the results of her games.

Keywords: volleyball, national team, the organization of work, selection, acquisition, model characteristics.

## Постановка проблеми.

Лідерами світового та Європейського волейболу як і у попередньому олімпійському циклі залишилися команди Бразилії, Італії, Росії, Сербії та Чорногорія, Нідерландів, Греції, Іспанії, Аргентини, Куби. Ці команди мають високий світовий рейтинг серед усіх 217 країн, які входять до ЄІВБ. Поряд з цим погіршили рівень свого рейтингу через невдалі виступи команд США, Німеччини, Франції [7, 8].

Хоча перевага в основних складах усіх команд надається гравцям, які мають зріст 2 метри і вище, не залишаються без уваги, а в деяких командах виконують роль лідера такі універсальні гравці, як Джиба (Бразилія), Тетюхін (Росія), та інші, зріст яких сягав – 193 см та 196 см [1, 3]. Гра провідних команд світу та Європи стала на стільки швидкою, що сьогодні побачити подвійний блок, при гарному прийомі м'яча, майже не можливо. При цьому слід відмітити, що швидкість польоту м'яча при подачі сягає 155 км (Роман Яковлев) за годину завдяки, що дуже зросла сила подачі, і гарний прийом м'яча став дуже проблематичним [4, 5, 6].

Звичайно попадання збірної України до Чемпіонів світу 1997 р. та попадання молодіжної збірної команди України до фіналу Чемпіонату Європи

2005 – 2011 рр. – є значним досягненням. Гравці і тренери команди отримали не аби який міжнародний досвід, хоча всім нам хотілося, щоб збірна України увійшла в вісімку, а може і шістку кращих команд Європи. Якби в Чемпіонаті Європи – 2005 р. взяли участь всі найсильніші Українські волейболісти, то результат міг бути кращим. Але нажаль, не змогли взяти участь в Чемпіонаті Європи, наші провідні гравці. Яких в Україні і так не багато. Сьогоднішній рівень Чемпіонату України вирівнявся, але за рахунок того, що гравці які показували досить солідний рівень – роз’їхалися в іноземні клуби. Тяжкі часи переживає лідер Українського волейболу – Харківський «Локомотив», покинули команду провідні гравці «Юр. академії». Припинила існування в одній із лідерів попередніх чемпіонатів України Маріупольський «Маркохім» та Київський «Локомотив». Буде добре, якщо ті гравці, що поїхали в іноземні клуби – підвищать свій рівень гри, та дуже погано, якщо він погіршується, бо на сьогоднішній день – це основна надія українського волейболу [2, 5].

Метою роботи збірної України є надання певної допомоги у боротьбі за 6-8 місце в Чемпіонаті Європи, участь в Чемпіонаті Світу, та виборювання путівки до Олімпіади 2012 р. та висвітлення існуючих проблем у підготовці гравців.

*Задачі та організація роботи.*

1. Формування складу Національних команд, починаючи з Юніорської та молодіжної збірної України.

2. Разом з клубами, тренерами забезпечити досягнення необхідного рівня функціональних можливостей гравців.

3. Систематичний контроль надійності кандидатів в Національну команду в іграх з зарубіжними спарінгпартнерами.

#### **Виклад основного матеріалу.**

Перше черговими завданнями тренерів є виведення команди та гравців на рівень планових тактико-тактичних показників до відвідувань змагань. Контроль за техніко-тактичними показниками кандидатів до збірної України в Національному Чемпіонаті та введення індивідуальних планів для кожного кандидата на рік.

Вибір оптимальної тактики гри в захисті та нападу шляхом аналізу результатів даних комплексних наукових ігор.

Досягти доброзичливого психологічного клімату в команді. (Для цього треба збільшити в два-три рази кількість контрольних-тренувальних зборів та ігор, але значно зменшити їх по тривалості). Це дасть можливість створити бойовий, єдиний колектив, якому буде під силу виконувати найскладніші завдання цього, чи іншого сезону.

Для широкого залучення кандидатів в Національну команду, треба створити 2-у Національну збірну, або молодіжну команду в гравців до 18 років.

В кінці кожного сезону, тренери клубних команд, мають надати списки кандидатів в Національні збірні команди України.

Тренери Збірних Команд України (1ї і 2ї) повинні співпрацювати в тісному контакті та обговорювати кандидатури кожного з кандидатів, а потім надати списки виконкому ФВУ для затвердження.

Участь збірної команди України в іграх не так давно створеної «Євроліги» - є в край необхідною.

Для подальшого розвитку волейболу слід створити модельні характеристики Національної команди України та затвердити принципи моделювання в командах кожного стартового складу якщо він буде формуватися за системою: 5+1 (5 нападаючих і 1 зв'язуючий).

Застосування швидкісних, багатотемпових комбінацій – 65% від якісних прийомів подач гравцями команд.

Мати тактичні схеми:

прийом подачі 2-ма, 3-ма, 4-ма гравцями;

крім традиційних атак з задньої лінії, застосовувати нападаючі удари з більш швидкісних подач із 6 та 1 зон;

мати в резерві гравців з високим рівнем захисних якостей та зі стабільною подачею.

Модельні завдання по тактиці захисту повинні будуть застосовуватися одні і ті ж самі (кутом назад), але якщо буде враховано увагу на улюблені напрямки атаки та подачі суперника, кожного гравця окремо. (Всі основні моменти гри повинні відпрацьовуватись на тренуванні, а потім у контрольних іграх). Експертна оцінка захисту повинна визначатися за ходом гри, а після її закінчення, аналогічний аналіз слід проводити і з нашою атакою та подачею [4, 5, 7].

Наступним рівнем підготовки слід вважати створення певних моделей гравців.

Мета – досягти наступних показників:

Подача: Ускладнити – 50 – 55%, виграти – 8 – 10%, втрати – 8%

Прийом подачі: Довести добре – 70%, втрати – 5 – 6%

Атака: Виграти – 50 – 53%, помилки – 10 – 13%

Захист: 55 – 60% у грі

Блок: Пом'якшити 40%, виграти – 10%, помилки – 20%

Нормативні вимоги по спеціальній фізичній підготовці (стрибова витривалість, швидкість переміщення, координація рухів) виконуються гравцями згідно програми, розробленої КНГ, та урахуванням індивідуальних здібностей і можливостей кандидатів в Національну команду. Результати будуть фіксуються та записуються для подальшого порівняння фізичного стану гравця [1, 5, 6].

Наступним рівнем організації підготовки гравців є створення системи

комплектування збірної команди України.

Головним принципом відбору гравців до команди повинен стати спортивний показник.

Запрошення гравців, які виступатимуть в зарубіжних клубах, та перевірка їх боездатності має бути наприклад у дні Різдвяних свят та у час, коли іноземні клуби матимуть перерви в іграх своїх чемпіонатів.

Проблеми контролю та комплектування складу команди повинні також вирішуватися за рахунок участі у певній кількості міжнародних турнірів.

Поповнення складу Збірної команди повинно відбуватися переважно за рахунок гравців молодіжних команд України, а також гравців, які у Національному Чемпіонаті довели відчутне зростання своєї майстерності.

Принципова схема формування Національної команди України передбачає наявність волейболістів з вираженою ігровою функцією:

три нападаючих «першого темпу»;

чотири нападаючих «другого темпу»;

два гравця «другого темпу» - «діагональні»;

два гравця «зв'язуючі»;

один або два гравця «ліберо».

Крім цього слід обговорити та затвердити обов'язкові умови для всіх кандидатів в Національній Команді України;

проходження планових медичних обстежень;

участь у всіх НТЗ і турнірах згідно з планами підготовки;

виступ у всіх змаганнях у складі команди клубу;

виконання індивідуальних планів по всьому комплексу завдань протягом усього сезону.

Для цього на початку кожного сезону слід затверджувати склад кандидатів у чоловічу Збірну Команду України з волейболу в кількості 22 гравців, які повинні брати участь у всіх НТЗ:

Зв'язуючі гравці – 3 чоловіка, Діагональні гравці – 5 чоловік,

Гравці Іго – темпу – 4 чоловіки, Гравці ліберо – 3 чоловіки,

Гравці ІІго – темпу – 6 чоловік.

Крім цього слід мати належне матеріально технічне забезпечення Збірної Команди України шляхом затвердження заходів, які необхідно провести для створення умов на тренувальних базах і змаганнях.

Для повного рівня підготовки команд слід мати кадрове забезпечення Збірної України, який повинен базуватись на певному кількісному складу фахівців різного профілю. Серед них повинні бути:

Головний тренер.           Тренер-адміністратор

Старший тренер           Тренер-лікар

Тренер з науково-методичного           Тренер-масажист

забезпечення.           Відео-оператор.

Також слід мати затверджений план заходів з медичного забезпечення команди на навчальний рік.

Диспансеризація – 1 раз на рік.

Етапний контроль 3-4 рази на рік (Функціональна діагностика).

Систематичний медичний контроль.

Необхідно забезпечити команду ліками, препаратами та медичним інвентарем.

### **Висновки:**

1. На рівень досягнень збірних команд України безперечно впливає методика відбору спортсменів та їх ігровий стан у складі клубних команд, як вітчизняних, так і закордонних.

2. Модельні характеристики дають можливість тренерському складу оцінювати рівень підготовленості гравців-кандидатів до збірних команд.

3. Навчально-тренувальний процес повинен проходити на сучасних спортивних базах і супроводжуватися медичним та науково-педагогічним контролем і засобами відновлення.

Перспективи подальших досліджень.

Слід визначитися з технологією та методикою проведення навчально-тренувальних зборів з метою підвищення рівня техніко-тактичних дій та функціонального стану гравців чоловічих збірних команд на основі сучасних підходів до цієї діяльності провідних команд світу.

Література:

1. Андрищенко В., Горчаник Ю. Как проводить спортивный отбор: метод. рекомендации. – Харьков, ХаГНФК, 1999. 20с.
2. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №5. С. 32-33.
3. Волков Е., Страшинский В. Определение стартовой готовности волейболистов к соревнованиям // The Modern Olympic Sport: International Scientific Congress (May 16-19, 1977). - Kyiv: International Financial Agency Ltd. - 1997. - P. 118-119.
4. Волков Е., Туровский В. Особенности контроля подготовки волейболистов высокой квалификации к соревнованиям // Physical Education and sport for All: Sixth International Scientific Congress, Warsaw, June 6-9, 2002. Quarterly. - Volume 46. – Supplement №1. - Part 2. – June 2002. P. 200-201.
5. Ермаков С.С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приёмам волейболистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХХПИ, 2001. - №2. – С. 32-42.
6. Носко М.О., Власенко С.О. Педагогічні основи підготовки волейболістів високої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХХПІ. – 2001. - №1. – С. 3-6.
7. Поздняк Н.В. Рейтинг, как обобщенная оценка эффективности соревновательной деятельности в волейболе // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХХПІ. – 1999. - №2. – С. 23-25.
8. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №5. – С. 34-36.

## **Некоторые особенности учебно-тренировочных занятий студенток по волейболу**

Евсеева Валентина Кузьминична, ст. преподаватель,

Королёва Марина Сергеевна, ст. преподаватель

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

Современное высшее образование базируется на требованиях по созданию благоприятных условий для социального и культурного развития будущего специалиста, его подготовки к жизни и профессиональной деятельности. В частности, занятия волейболом способствует успешной социальной адаптации студентов. Сторонами физического воспитания являются физическое образование и физическая подготовка. В нем представлено нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и другие виды воспитания, входящие в систему воспитания в нашей стране. Студентки — это особая группа, в возрасте расцвета творческих сил, будущие руководители производства, которые понесут культуру в массы. Это будущие матери, которые будут прививать культуру, в том числе и физическую, своим детям.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности, а здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей значительной части молодежи. Вместе с тем уровень двигательной активности понижается не только в трудовой, но и в повседневной жизни студентов [4]. Физическому воспитанию студентов многими исследователями уделяется большое внимание, но остается целый ряд вопросов, которые требуют дальнейшей разработки. К этим вопросам относятся необходимость совершенствования учебных спортивных специализаций для студенток нефизкультурных вузов, подбор видов спорта, способствующих не только физическому развитию, но и развитию коммуникабельности, социализации личности. Одним из таких видов спорта является волейбол.

Волейбол является популярным и признанным студентами видом спорта. В Российской Федерации трудно найти учебное заведение, в котором не было бы женской волейбольной команды. Становление спортивного мастерства в волейболе – многолетний процесс. Этот процесс осуществляется в полном соответствии с целью и основными задачами физического воспитания студентов в высшем учебном заведении. Содержание его предполагает взаимосвязь теоретической, тактической и психологической подготовок, осуществляемых посредством физических упражнений [1,2]. Частая смена игровых ситуаций развивает способность волейболистов быстро овладеть новыми движениями и мгновенно перестраивать двигательную деятель-

ность. По мере овладения приемами игры координационные трудности, с которыми сталкивается волейболистка, постепенно повышается: требуется более высокая точность движений, их взаимная согласованность, умение реагировать на внезапные изменения обстановки [5].

Из-за специфичности и многообразия игровых приемов в волейболе учебно-тренировочный процесс отличается определенной сложностью. Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения отдельные игровые приемы (передача мяча, нападающий удар, подача) занимающимся приходилось выполнять в условиях, приближенных к игровым, наносить удары при кратковременном соприкосновении с летящим мячом без предварительной его обработки. Помимо этого, волейболисткам до и после выполнения игрового приема, в короткий отрезок времени приходилось добавлять различные дополнительные виды движений или изменять направление; переключаться от одного приема к другому с одновременным проявлением скоростных, силовых и динамических действий. В условиях непрерывно меняющейся ситуации от волейболисток требуется мгновенно оценивать создавшуюся обстановку: направление и скорость полета мяча; быть постоянно готовым к быстро меняющейся ситуации на площадке [5].

Во время занятий студенткам рекомендуются основные и вспомогательные физические упражнения, которые подразделяются на обще-развивающие и специальные. Предполагаемые упражнения направлены на развитие специальных физических качеств волейболисток. Специальные упражнения способствуют овладению игровыми приемами и тактическими действиями, особенно при их подготовке к соревнованиям. Основой методических подходов являются индивидуальные возможности студенток, их знания, опыт, навыки и умения, а также отсутствие отклонений в здоровье; ростовые показатели, хорошие координационные движения, хорошие двигательные возможности и общие подвижности в естественных видах движения [3]. Такие подходы способствуют повышению технического мастерства, выполнению специальных задач, устранению ошибок, обнаруженных в технике и тактике волейболисток.

Исходя из опыта работы со сборной женской командой по волейболу в БГТУ им. В.Г. Шухова, хотелось бы отметить и то, что большую работу по функциям игроков выполняют тренеры СДЮШОР, что помогает в дальнейшем при переходе в высший разряд команды.

В техническом вузе существуют определенные трудности в тренировочном процессе: расписание занятий студенток (занятия во 2 смену – пропущенные тренировки), подготовка курсовых, проектов, РГЗ, а также различные культурно-массовые мероприятия.

Поскольку тренировка волейболисток представляет собой процесс последовательного совершенствования физических упражнений с целью за-

крепления двигательных навыков, длительные перерывы в ней приводят к снижению физических возможностей организма, то большое значение имеет принцип систематичности.

Систематичность – это, прежде всего, регулярность учебно-тренировочных занятий, правильное распределение учебного материала в каждом занятии и по отдельным периодам обучения. Приступая к изучению нового технического приема и тактического действия, следует обязательно опираться на усвоенные ранее навыки и умения, идти от неизвестного к известному, от простого к сложному. Из принципа систематичности вытекает принцип необходимости регулярности занятий и рационального чередования нагрузок с отдыхом. Минимальное количество занятий – 2-3 раза в неделю.

В работе с волейболистками преобладают занятия смешанного типа, когда в одном занятии совмещаются изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, проверка усвоенного, воспитание физических качеств. Каждая тренировка должна быть направлена на решение 2-3-х запланированных задач. На это отводится основное время занятия. Таким образом тренировка волейболисток – непрерывный круглогодичный процесс чередования занятий, соревнований и отдыха. Занятия и соревнования чаще всего проводятся на фоне частичного недовосстановления. По данным спортивной науки, занятия и соревнования на фоне частичного недовосстановления не только допустимы, но и желательны, поскольку, в конечном счете, повышают работоспособность волейболиста. В волейболе, как и в других видах спорта, можно достичь высоких результатов лишь при сочетании углубленной специализации с работой по общей физической подготовке.

#### Литература

1. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк – М.: ФиС, 1987. – 224 с.
2. Клещев, Ю.Н. Спортивные игры: Учеб. пособие для вузов / Ю.Н. Клещев – Высшая школа, 1980. – 143 с.
3. Крамской, С.И. Некоторые подходы при разработке принципов отбора юношей для занятий гандболом / С.И. Крамской // Слободжанский науково спортивний вістник. – 2000. - №3. – С. 16-19.
4. Лубышева, Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №5. – С. 15-19.
5. Фурманов, А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов – Минск: Соврем. школа, 2009. – 240 с.: ил.

# **Методика проведения практического занятия: первая медицинская помощь при ушибах**

Евсютина В.Б., Манучарян С.В., Зайцев В.П.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Очень важно в процессе учебы получить студентам знания по первой медицинской помощи, особенно для тех из них, которые самостоятельно занимаются физкультурно-спортивной деятельностью. Безусловно, такая деятельность способствует улучшению обмена веществ, сократительной способности миокарда, нейрогуморальной регуляции процессов дыхания, пищеварения, повышению функциональной приспособляемости организма к постоянно возрастающим физическим нагрузкам, поддерживает общий тонус организма, подготавливает студентов к бытовым нагрузкам и нервно-психическим напряжениям во время учебного процесса и вне его. Используемые во время занятий и после них средства физической культуры, ее методы и формы дают возможность студентам понять значимость занятий физической культурой, спортом для формирования и укрепления здоровья, приобрести им опыт по физкультурно-спортивной деятельности для дальнейшей жизненной и профессиональной деятельности.

Однако следует заметить, что студенты во время занятий физкультурой и спортом не всегда придерживаются регламентированных правил поведения и техники безопасности. Как известно, несчастные случаи довольно часто происходят далеко от медицинских учреждений. Поэтому очень важно, чтобы каждый студент знал методы и приемы оказания первой медицинской помощи и умел их использовать в любых условиях и обстоятельствах.

Студенты должны знать, что частота заболеваемости и травм зависит как от организации проводимых мероприятий, соблюдения правил поведения, так и от многих причин, порой не зависящих от человека.

К этому, каждому из нас, надо быть готовым. Ведь даже микротравмы, потертости стоп, кистей очень часто служат причиной развития гнойных воспалительных заболеваний конечностей. Особенно это касается для студентов, занимающихся единоборствами и спортивными играми.

Рассмотрим методику практического занятия по теме указанной в заголовке.

Цель: привить студентам практические навыки по оказанию первой медицинской помощи при ушибах.

Задачи: ознакомить студентов с клиническими аспектами, возникающими при ушибах.

Обучить студентов на имитирующем «пострадавшем» навыкам оказания первой медицинской помощи.

План занятия:

Ушибы: определение, причины, симптомы.

Изменения в тканях при различных видах ушибов.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах.

Средства оснащения и наглядные пособия: таблицы, рисунки, бинты, повязка, вата, носилки, аппарат для измерения артериального давления, фонендоскоп, вазелин, нашатырный спирт.

Ушиб – закрытое повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи при быстром и кратковременном действии травмирующего фактора на участок человеческого тела. Степень повреждения зависит от силы удара площади поврежденной поверхности и от значения для организма ушибленной части тела.

Причинами ушибов могут быть: падение, удар о твердый предмет, сжатие части тела. Ушибы могут происходить во время занятий спортом и физической культурой. Место ушиба характеризуется припухлостью, кровоподтеком, болью, нарушением функции.

Для ушибов мягких тканей характерны следующие признаки: припухлость, отечность тканей, боль, при пальпации отмечается болезненность, кровоподтек, нарушение функции, может быть отслойка кожи. При ушибах в области сустава указанные выше признаки выражены резко. Кровь пропитывает ткани и возникает гематома, а если она проникает в полость сустава, то возникает гемартроз. При движении в суставе возникает гемартроз, ограничение и резкая боль.

К разновидности ушиба можно отнести растяжение и разрыв фасций, сухожилий и мышц. Эти явления обусловлены внезапной сильной тягой при прямом и непрямом насилии. При этом анатомическая непрерывность тканей при растяжении не нарушается. Однако при сильной тяге может произойти разрыв тканей. Симптомы те же: боль, припухлость, иногда кровоподтек, нарушение функции.

Ушиб головы чрезвычайно опасен из-за развития осложнений, которые выражаются сотрясением головного мозга, ушибом мозга и его осложнением. При ушибе головы отмечаются следующие симптомы: кратковременная или длительная потеря сознания, головная боль, головокружение, тошнота, рвота, потеря памяти. Если произошел ушиб головного мозга (более тяжелое повреждение), то возникают парезы, параличи, судороги, расстройства речи и чувствительности.

При ушибе грудной клетки определяются такие признаки: боль, припухлость, кровоподтеки в области ушиба. Под влиянием ушиба она может временно изменить свою конфигурацию, могут произойти простые и осложненные переломы ребер, разрывы плевры, легких, сердца. При повреждении плевры и легких возможны:

пневмоторокс – скопление воздуха в полости плевры вследствие его из легкого и бронхов (закрытый пневмоторокс) или вследствие проникновения ранения грудной клетки при наличии сообщения плевральной полости с атмосферным воздухом (открытый пневмоторокс);

гемоторакс – скопление крови в полости плевры вследствие разрыва сосудов легкого или грудной клетки;

подкожная эмфизема – скопление воздуха в подкожной клетчатке – может наблюдаться при повреждении легкого и плевры, переломе ребер.

Для ушибов живота характерны боли, напряжение мышц брюшной стенки, тошнота, рвота. При сильных ушибах могут быть разрывы печени, селезенки, кишок, мочевого пузыря.

Первая медицинская помощь при ушибах мягких тканей и суставов проводится следующим образом:

- обработать кожу вазелином (детским кремом) или любым жиром;
- провести орошение области ушиба струей хлорэтила с расстояния 40-50 см до побеления участка. Если нет ампулы хлорэтила, то на область ушиба наложить холодный компресс с целью обезболивания и предупреждения кровоизлияния;

- наложить давящую повязку на область ушиба;
- вызвать медперсонал медпункта (кафедры) или по телефону 103 машину скорой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при сотрясении мозга:

- уложить пострадавшего с приподнятой головой;
- обеспечить покой;
- наложить холодный компресс на голову;
- вызвать медперсонал медпункта (кафедры) или по телефону 103 машину скорой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при ушибе мозга:

- уложить пострадавшего с приподнятой головой на бок с целью профилактики аспирации крови, слизи, рвоты в верхние дыхательные пути;
- на голову наложить пузырь со льдом или холодный компресс;
- при остановке дыхания провести реанимационные мероприятия;
- вызвать медперсонал медпункта (кафедры) или по телефону 103 машину скорой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при ушибах грудной клетки:

создать покой и полусидячее положение;

наложить круговую повязку бинтом на выдохе, можно полотенцем;

вызвать по телефону 103 машину скорой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при легких ушибах живота:

обеспечить покой, холодный компресс на живот;

вызвать врача медпункта.

Используемая литература

1. Бутылин Ю.П. Если рядом нет врача / Ю.П. Бутылин, Ю.Н. Ковалев. – Киев: Здоров'я, 1986. – 64 с.
2. Вишневский А.А. Травмы и переломы: лечение и восстановление / А.А. Вишневский. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2004. – 192 с.
3. Гостищев В.К. Общая хирургия: учебник / В.К. Гостищев. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2004. – 608 с.
4. Инькова А.Н. Справочник врача скорой и неотложной медицинской помощи / А.Н. Инькова. – Ростов-н/Д: Феникс; М.: АСТ, 1999. – 352 с.
5. Первая помощь: сборник / сост.: П.И. Булай. – Минск.: Парадокс, 2000. – 192 с.

# **Игра как фактор повышения эффективности учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в вузе**

<sup>1</sup>Егоров Д.Е. канд.пед. наук, доцент.

<sup>1</sup>Олейник Е.Г. доцент.

<sup>2</sup>Кутергин Н.Б. канд.пед. наук, доцент.

<sup>1</sup>*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

<sup>2</sup>*Белгородский юридический институт МВД России*

Игра это механизм сбора, сохранения и передачи социального опыта, как практического — по овладению средствами решения задач, так и этического, связанного с правилами и нормами поведения. Появление игрового метода связано с требованиями повышения эффективности обучения за счет более активного включения занимающихся в процесс получения и использования знаний [3].

Связь игры с тренировкой и отдыхом одновременно обусловлена её способностью моделировать конфликты, решение которых в практической сфере деятельности или затруднено или невозможно. Поэтому игра является не только физической тренировкой, но и средством психологической подготовки к будущим жизненным ситуациям [1, 2, 5].

Игра — удобная основа для построения имитационной деятельности по разрешению различных (в т. ч. и практических) проблем. В ходе игры происходит ускоренное освоение предметной деятельности за счет передачи активной позиции: от роли игрока — до соавтора игры. В играх занимающиеся отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в профессиональной деятельности [3, 4, 5]. Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, состоянием здоровья, подготовленностью студентов. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеорологические и другие условия.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные

возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование необходимых качеств, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка преподавателя, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Прежде всего, нужно создать у занимающихся интерес к игре, тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. В ходе игры педагог обращает внимание на соблюдение правил, где он тщательно анализирует причины их нарушения. Играющий может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д.

Педагог должен следить за правильностью двигательного акта, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием игроков в игре.

Выбор подвижных игр следует осуществлять с учетом поставленных задач занятия, но параллельно задачам занятия необходимо также воспитывать высокие моральные и волевые качества, укреплять здоровье. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как занимающиеся усвоили ее правила. В процессе игр формируются понятия о нормах общественного поведения, воспитываются определенные культурные привычки. Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, развитие и физическую подготовку. При отборе игры необходимо придерживаться правила постепенного перехода от простого к сложному.

Эффективность проведения игры зависит от адекватности решения организационных факторов, таких как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судей;
- руководство процессом игры;
- дозирование нагрузок;
- окончание игры.

И если эта игра проводится впервые, преподаватель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться одним из следующих способов:

- с помощью расчета;
- по указанию руководителя;
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Руководство игрой решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями участников;
  - устранение ошибок;
  - коллективных приемов;
  - пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулировка нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

При реализации игры необходимо своевременно указывать и исправлять ошибки, 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 в игре, 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.

Игровой мет од организации и проведения занятия необходимо применять как можно чаще, что будет способствовать повышению эффективности занятий, заинтересованности студентов, так как в игре налицо соревновательная составляющая, в которой проявляется, как уровень физической, психической, так и др. видов подготовленности.

#### Литература

1. Большая советская энциклопедия (электронный ресурс).
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с
3. Леонтьев А. Н., Проблемы развития психики, М., 1971
4. Плеханов Г. В., Соч. - т. 14. - М., 1925. -С. 54—64;
5. Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000.

# **Использование игрового метода в лыжной подготовке студентов для формирования профессионально значимых качеств**

Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доцент

Олейник Е.Г., доцент

Однودворцев А.А., старший преподаватель

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

Игровые задания в процессе лыжной подготовки развивают необходимые для всех людей, и в том числе инженеру качества: выносливость, координационные и скоростные способности. В процессе игры во время занятий по лыжной подготовке воспитываются такие важные качества, как смелость, ловкость, настойчивость в достижении поставленной цели, морально-волевые качества. Игровая деятельность способствует развитию глазомера, двигательного и вестибулярного аппарата, совершенствуются мышечная сила, двигательная реакция и координационные способности, точность и быстрота движений, способность изменять свои движения по скорости, направлению и интенсивности [2].

При построении занятия на основе игрового метода воспитываются оптимальные двигательные реакции на звуковые, световые, тактильные и другие раздражители. Эти качества необходимы инженеру, выполняющим свои профессиональные функции в сфере требующей быстроты ответных реакций, предъявляющей требования к глазомеру, умению определить длину, объем, размер и т.д. [2].

На занятиях лыжной подготовкой игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при воспитании физических качеств. При изучении и формировании навыков передвижения на лыжах или отдельных элементов техники лыжных ходов и для развития равновесия используются игровые задания и их модификации. Для совершенствования равновесия и координационных способностей, а также техники скользящего шага целесообразно применять следующие игровые упражнения с элементами соревнований: 1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (с удержанием равновесия). 2. Преодолеть с места или с предварительного разбега обозначенным количеством скользящих шагов наибольшее расстояние. 3. Пройти без палок скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от подготовленности студентов длина отрезка варьируется. 4. Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между

ориентирами увеличивается с учетом условий скольжения на данном занятии. Совершенствованию техники скользящего шага помогут и проведение других игр [1, 3].

Помимо попеременных двухшажного и четырехшажного ходов в лыжной подготовке используются и одновременные хода (одновременный бесшажный и одновременный одношажный хода). Для совершенствования отталкивания в одновременных и попеременных ходах применяются следующие игры-задания:

1. Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.

2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров.

3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проехать под ними в положении наклона [1].

Для воспитания равновесия и координации при передвижении на лыжах используется коньковые хода на равнине, или под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан). Пройти обозначенный участок необходимо за наименьшее количество шагов (отталкиваний).

В учебных группах со студентами для совершенствования координационных способностей и ловкости, техники скользящего шага, а также прохождения поворотов переступанием рекомендуются эстафета «Слалом на равнине». На ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы «слалома», 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 6-8 м один от другого. По сигналу преподавателя первые номера в командах преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ходом, огибая флажки справа и слева поочередно. В конце трассы соревнующиеся обходят последний флажок, возвращаются по параллельной лыжне одновременными ходами, или попеременным двухшажным ходом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника. Если студенты сбили флажки или пропустили, они обязаны вернуться, поставить их на место и обойти вновь с заданной стороны. Условия передвижения по трассе и обратно заранее оговариваются. Победителем объявляется команда, закончившая эстафету первой. Трассу «слалома» усложняют, сокращая расстояние между флажками или расставляя их в шахматном порядке (проходящие дистанцию в этом случае обходят флажки с наружной стороны). Используются различные варианты эстафет с включением разнообразных (в том числе и искусственных) препятствий. [1].

Для воспитания быстроты передвижения на лыжах используются эстафеты и игры. Воспитанию скорости передвижения способствуют и игры, например «Догони». Две колонны (команды), равные по количеству участников передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде педагога «Направо (налево)» участники обеих команд по-

ворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу преподавателя. Затем игра повторяется. Побеждает команда, «запятнавшая» большее число участников. [1,3].

Для освоения и совершенствования горнолыжной техники, воспитания чувства равновесия используются следующие игровые задания на склоне:

1. Спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше.
2. При спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны лыжни.
3. При спуске объехать (пропустить между лыж) предмет, лежащий на склоне. Начать спуск с узким ведением лыж, объезжая предмет, принять широкую стойку; затем вновь сузить лыжи.
4. При спуске на склоне пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной или из двух палок в виде треугольника (соединены над лыжней петлями). То же, выпрямляясь между воротами.
5. Спуск на одной лыже (поочередно на правой и левой).
6. Спускаясь со склона, каждый (без палок) переставляет флажки с одной стороны лыжни на другую, и наоборот (кто больше переставит флажков, предварительно расставленных в 0,5 м от лыжни).

В ходе выполнения данных упражнений студенты приобретают уверенность в преодолении спусков и в выполнении поворотов в движении. С данной целью проводят эстафету «Спуск с препятствиями». На трассе устанавливаются ворота (не более 4-5) из лыжных палок и несколько флажков. По команде преподавателя первые начинают спуск (без палок) по параллельным трассам, преодолевая ворота и собирая флажки. Спустившийся первым, получает наибольшее количество очков, второй - на одно очко меньше и т.д. Каждый участник получает дополнительно по одному очку за каждый поднятый флажок. За сбитые или пропущенные ворота снимается одно очко. Таким образом, поочередно преодолевают трассу все участники. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков всеми участниками [1].

Используя в учебно-тренировочном процессе различные по характеру и сложности игровые упражнения в зависимости от задач, пола и подготовленности занимающихся можно эффективно развивать профессионально важные качества.

Подводя итог описанному выше, необходимо подчеркнуть высокую эффективность занятий лыжной подготовкой основанной на игровом методе, что позволяет совершенствовать не только физические качества, но и психофизические, что не мало важно в ППФП будущего инженера.

Литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1972. - 315 с.
3. Копс К.К. Упражнения лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1969. - 99 с.

# Способы тактической подготовки переводов захватом ног в вольной борьбе

Езан В.Г.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Тактика спортивной борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревновании. Тактика предусматривает три раздела: тактика проведения приема, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Практика подтвердила объективность этой классификации.

Способы тактической подготовки – целенаправленные тактические действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению конкретного действия.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение борцов в схватке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника.

Каждый из борцов внимательно следит за позой своего соперника, направлением, формой и характером его действий и в зависимости от конкретно складывающейся в данный момент ситуации в схватке, определенным образом реагирует.

Принцип использования определенной ответной реакции противника на конкретные действия, поведения борца и положен в основу способов тактической подготовки благоприятных условий для проведения приемов, контрприемов и защит.

Переводы захватом ног (ноги) применяют почти все борцы, а для многих из них эти приемы являются «коронными».

Цель работы – обосновать средства тактической подготовки при проведении переводов захватом ноги (ног).

Обучение переводам захватом ноги (ног) начинается с первого года занятий вольной борьбой. И это не случайно, так как основными приемами в вольной борьбе именно и есть эти приемы. Техничко-тактические действия разделяются на такие важные операции, как оценка ситуаций, проведение подготовки приема, сближение, захват, и переход в завершающую часть приема. Все элементы переводов захватом ноги имеют тесную связь.

В исследованиях приняли участие спортсменов сборной команды Харьковской области по вольной борьбе и учащиеся ХВУФК № 1, а также тренеры ЗТУ Назаренко Ю.В., ЗТУ Езан В.Г., тренеры Ченцов Н.Ф., Заяц О.А. и др.

При проведении приемов, связанных с захватом за ноги, особенно важ-

но подготовить удобную ситуацию и правильно ее оценить. Для этого нужно уметь ориентироваться в положениях частей тела противника и быть самому в оптимально удобном положении в момент острой ситуации [6].

Удобные ситуации могут возникнуть сами в ходе поединка или готовятся атакующими борцами [4]. Разносторонним умением подготавливать удобные ситуации для атаки отличаются борцы бывшего СССР и СНГ. Они не только владеют методикой зарубежных борцов, но и широко используют такие средства подготовки удобных ситуаций как выведение из равновесия, повторная атака, обманный прием, опережение, отвлечение, сковывание. При нынешних правилах наиболее часто используются выведения из равновесия.

Выше уже говорилось, что при создании удобных ситуаций для проходов в ноги борцы ориентируются на то, какое положение занимают различные части тела противника. При выведении из равновесия важно заставить противника перенести центр тяжести на атаковую ногу. При этом в начале атаки голова и туловище противника должны быть чуть выше уровня головы и туловища атакующего, а руки атакующего борца должны находиться внутри, между руками противника.

При ложных атаках и обманных движениях важно заставить противника принять защиту блокировкой или отбрасыванием ноги, а затем когда тот возвратится в исходное положение, провести мощную атаку, которая будет быстрее чем сложная. При проведении этих действий борцы судят о намерениях противника по перемещениям его рук и ног. При встречных атаках борцы особое внимание образуют на перемещение туловища соперника. При попытке атаковать противник подает туловище вперед, перемещая центр тяжести на впереди стоящую ногу, и тем самым создает удобный момент для опережения. При использовании тактической подготовки натиском, когда используют различные захваты, швунги, толчки, можно дезорганизовать противника множеством угроз, обманными приемами и создать удобные моменты для атаки с захватом за ноги.

Для проведения эксперимента была использована подготовки трех различных вариантов захватом за ноги. Первый вариант – проход в ноги после рывка за запястье. Второй вариант - проход в ноги после рывка за шею и плечо вниз в сторону. Третий вариант – проход в ноги после рывка вниз с захватом головы сверху и руки под плечо. Суть эксперимента состояла в том, чтобы узнать, как борцы оценивают ситуацию в этих трех вариантах тактической подготовки. Испытуемым предлагалось без лимита времени просмотреть три видеозаписи и указать на кадр, в котором по их мнению, отражен момент, когда можно принимать решение для прохода в ноги.

По мнению А.А.Новикова, двигательный навык позволяет квалифицированному борцу осуществлять несколько входов в прием [5]. Полученные

данные показывают, что в момент, когда атакующий начинает отведение руки, противник еще не догадывается, на какую именно ногу будет направлена атака. А явное сближение и блокировка одного плеча и руки позволяют противнику предположить, что атака будет предпринята на одноименную ногу.

Во втором варианте испытуемым была предложена более сложная ситуация атаки: проход в ноги рывком за шею и плечо вниз в сторону. В этом варианте вход в прием испытуемые начинали когда атакуемый после потери равновесия принимал первоначальную позу.

В третьем варианте атаки атакующий проводил захват головы сверху, и разноименного плеча. Атакующий сделал рывок вниз, а противник стараясь освободиться от захвата, пытался освободить голову и подался назад. При этом нога, одноименная захваченной руке, оказалась согнутой в коленном ставе, а другая нога, прямая, была отведена в сторону, голову атакующий приподнял. Описанное положение е, которое предполагалось использовать для начала прохода в ноги.

### **Выводы.**

Спортсмены высокого класса имеют более узкий диапазон изменения признаков, на основе которых принимается решение о переводе с захватом за ноги.

При проведении приема с отведением руки в сторону спортсмены высокого класса ориентируются на угол между плечом отводимой руки и ногой и начинают атаку.

При проходе в ноги после рывка за шею и плечо вниз в сторону борцы высокого класса ориентируются на то, чтобы голова и туловище атакующего были ниже уровня головы и туловища атакуемого.

При проведении прохода в ноги после рывка вниз с захватом головы сверху и руки под плечо борцы высокого класса ориентируются на то, чтобы голова и туловище борцов находились на одном уровне. Кроме того, важное значение имеет то, каким способом противник освобождается от захвата.

### **Литература.**

1. Алиханов И.И. Техника-тактика вольной борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
2. Галковский Н.М. Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Купцов А.П. Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Ленц А.Н. Тактическая подготовка борца. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
5. Новиков А.А. Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

# **Использование элементов баскетбола на занятиях физической культурой со студентами специального учебного отделения**

Завизионова Наталья Александровна

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

Такие виды спортивных игр как баскетбол, волейбол, футбол, широко распространены среди студенческой молодежи. Они являются обязательными видами спорта программы по физической культуре для учащихся средних общеобразовательных школ (МОУ СОШ). Вчерашние школьники, получившие среднее или средне-специальное образование, став абитуриентами и студентами первого курса технического университета в обязательном порядке проходят период работ в строительных отрядах и обязательное медицинское освидетельствование.

В результате чего выясняется, что состояние здоровья и физическая подготовка и вместе с ней работоспособность студентов очень разная. Как известно: значительная часть студентов – около 56% по состоянию здоровья относится к основной группе, 18% к подготовительной группе здоровья, которые занимаются вместе; 26% от общего числа поступивших имеют значительные отклонения в состоянии здоровья и врачебной комиссией относится к специальному учебному отделению. В том числе там занимаются студенты полностью освобожденные от физической нагрузки на занятиях физической культуры, но занимаются теорией, выполняют учебно-методические задания, принимают активное участие в учебных занятиях, но без физической нагрузки.

Опираясь на богатый, научно- методический и практический опыт ученых- педагогов и тренеров-методистов последних лет мы в качестве эксперимента активно вводим элементы техники спортивных игр для студентов специального учебного отделения. Каждый студент, на первых же занятиях ярко демонстрирует, как он освоил программу средней школы по дисциплине физическая культура. Наш эксперимент длится 4 года. По нашим наблюдениям, ежегодно из общего числа студентов первого курса часть студентов специального учебного отделения не имеет знаний умений и навыков по нашей дисциплине. Уроки физической культуры в школе не посещали – 18%; посещали редко – 58%; посещали и занимались в группах детско-юношеских спортивных школ - 24%.

В результате педагогического наблюдения и анкетирования более чем 200 студентов в 2010-2011 учебном году, выявлено что среди них есть спортсмены-разрядники по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, теннис) II, I и КМС, которые вследствие полученных заболе-

Части занятия	Программный материал Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
II	Основная часть. Задача №1. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. - ведение мяча на месте в стойке баскетболиста. - ведение мяча в движении, вперед назад, вправо, влево, приставными шагами. - ловля и передача мяча от груди на месте в парах: напомнить рекомендации ранее изученных элементов техники. - броски мяча из-за головы в парах - броски мяча от плеча Упр. в парах в движении: - ведение и передача мяча партнеру в движении; приставными шагами. - с отскоком от пола - один в защите другой в нападении - два в защите два в нападении Перестроение. Задача №2. Развитие силовых качеств. Станция №2. Комплекс общеразвивающих упражнений гантелями (1-2 кг) Упражнение на гимнастических скамейках: Задача №3. Комплекс ОРУ при нарушении осанки. Задача №4. Развитие ловкости в подвижных играх с элементами баскетбола в эстафетах с б/б мячом : 1. Передача мяча в колонне за голову назад; 2. Передача мяча назад в колонне через широкую стойку ноги врозь; 3. Ловля и передача мяча через капитана и со сменой мест; 4. Бег с двумя мячами до предмета и назад; 5. Переложить мячи из одного обруча в другой; 6. Ведение, ловля и передача мяча поочередно в команде	55 мин. 12 мин. 20-30р. 20-30р. 1-2мин. 20-30р. 10-12 передач 10-12передач 10-12передач 3-4передач на площадке 3-4передачи 2-3повт. 12 мин 12 мин 19 мин По 2 повт По 2 повт. По 2 повт. По 2 повт. Дистанция 15м 1мин.	Напомнить требования техники стойки баскетболиста Ноги согнуты во всех суставах Высота подскока мяча до уровня колена; до пояса ; до груди; правой. левой рукой; Видеть партнера, соблюдать интервал в колонне 2-3м Локти в стороны не разводить, Из разных исходных положений; Контроль зрением: положение правой стопы, колена, локтя и кисти бросающей руки; Цель нападающего пробиться к кольцу. Установка защитника - не нарушать правила Здесь не актуально Здесь не актуально Из исходного положения -узкая стойка ноги врозь, мяч над головой, темп средний и быстрый Задание считать законченным, когда капитан займет исходное положение; В одном обруче 2 мяча Темп средний и быстрый, не потерять мяч при передаче

ваний и травм временно направлены медкомиссией в группы специального учебного отделения. Данные студенты с интересом посещают занятия физической культуры в БГТУ им. В.Г. Шухова и являются примером для других студентов, не имеющих таких знаний, умений и навыков по основам техники спортивных игр. В связи с тем, что большая часть студентов вообще не знакома с основами техники игровых видов спорта (18%) мы в течение учебного года предлагаем элементы техники игровых видов спорта: баскетбола, волейбола, футбола, тенниса, бадминтона. В качестве примера предлагаем рассмотреть как решаются задачи совершенствования элементов техники баскетбола в рамках одного из учебных занятий.

Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств студентов с использованием средств круговой тренировки.

Цель: способствовать повышению работоспособности студентов с ослабленным здоровьем.

Задачи:

1. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе;
2. Развитие силовых качеств;
3. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений при нарушении осанки;
4. Развитие ловкости в подвижных играх с элементами баскетбола.

Инвентарь: мячи баскетбольные 6-7 штук (на 12-14 студентов); гантели 12-16 штук 1 кг; коврики гимнастические-12-16 штук; скамейки гимнастические 2 шт.

Место проведения: спортзал № 3.

Для овладения приемами техники мы использовали упражнения с сопротивлением и без сопротивления партнеров, комбинированные и игровые. Предлагались методы технической подготовки: целостного обучения, расчлененный, повторный, игровой, сопряженный, соревновательный метод.

Таким образом, предложенные методы и средства по элементам технической подготовки студентов по баскетболу могут быть рекомендованы в учебном процессе с данной категорией студентов.

Литература:

1. Гончарук С.В., Вехова А.П., Элементы позиционного нападения в баскетболе//Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. Проф.Ермакова С.С.-Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006-№4 с3-8.
2. Малинаускас Р.К., Особенности формирования психологических навыков в студенческой команде по баскетболу//Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. проф. Ермакова С.С.-Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009-№2 с73-81.
3. <http://www.antonovayu.ru/page428/page430/index.html> (Методика обучения технике нападения в баскетболе)

## Социально-экономическая функция рекреационных мероприятий

Зайцев Вячеслав Петрович, к.мед.н., проф., PhD, чл.-корр. РАЕН., зав. кафедрой рекреации и физической реабилитации.

Крамской Сергей Иванович, к.соц.н., проф., чл.-корр. РАЕН., зав.кафедрой физического воспитания и спорта.

Saša Marković, PhD, docent

Евсютина Василиса Борисовна – магистр, кафедра рекреации и физической реабилитации.

*Харьковская государственная академия физической культуры  
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова  
University of Niš, faculty of physical education, Serbia*

Как отмечают Ю.А. Веденин, Е.В. Вавилова, В.Г. Гуляев [3, 5, 7], рекреация – это активный и пассивный отдых, связанный с:

- расширенным воспроизводством физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека;
- любой игрой, развлечением и т. п., используемых для восстановления физических и умственных сил;
- наиболее быстро развивающимся сегментом индустрией досуга, с участием населения в активном отдыхе на открытом воздухе, приходящийся преимущественно на уик-энд;
- перестройкой организма и человеческих популяций, обеспечивающая возможность активной деятельности при различных условиях, характере и изменениях окружающей среды;
- цивилизованным отдыхом, обеспечиваемым различными видами профилактики заболеваний в стационарных условиях, экскурсионно-туристскими мероприятиями, а также в процессе занятий физическими упражнениями.

Однако, без развития индустрии отдыха, без «вливания» финансовых затрат на это мероприятие невозможно укрепить и сохранить здоровье человека и, в частности, студента.

Социально-экономическая функция состоит в том, что она вследствие рекреационных мероприятий обеспечивает простое расширенное воспроизводство трудовой деятельности. Благодаря активному отдыху у человека в дальнейшем повышается производительность труда, увеличивается период сохранения полноценности, работоспособности, сокращается заболеваемость и временная нетрудоспособность. Следовательно, рекреация косвенно становится и экономической категорией [6, 10]. В то же время социально-экономическая функция, по мнению Л. Чеховской [11], обеспе-

чивает:

- ускоренное развитие оздоровительных регионов и территорий;
- повышение занятости населения в рекреационном обслуживании и открытии рабочих мест;
- увеличение периода полноценной трудоспособности и фонда рабочего времени.

Экономическая функция, как считает С.А. Боголюбова [12], состоит в простом и расширенном воспроизводстве рабочей силы. Рекреация сберегает общественно необходимое время, благодаря ей способность трудящихся к труду возрастает, увеличивается продолжительность периода сохранения их полноценной работоспособности. Это ведет к увеличению фонда рабочего времени вследствие сокращения заболеваемости и повышения жизненного тонуса. Рекреация выполняет также и другие экономические функции: это ускоренное развитие хозяйственной структуры определенной части территории страны, расширение сферы приложения труда, то есть увеличение занятости населения за счет рекреационного обслуживания и в отраслях, связанных с рекреацией косвенно. Кроме того, она оказывает существенное влияние на структуру баланса денежных доходов и расходов населения на территории страны в пользу рекреационных районов.

Для повышения знаний у студентов в области социально-экономической функции рекреации поставлена цель: ознакомить студентов с указанной проблемой, а для ее разрешения определены задачи:

- изучить литературные источники по данной проблеме;
- показать значимость материальных затрат на рекреационные мероприятия и практические рекомендации по их осуществлению.

Рассмотрим данную функцию на примере Карпатского региона, в который входят Львовская, Закарпатская, Ивано-Франковская, Черновицкая области. Этот регион занимает площадь 56,6 тыс. кв. км, в нем проживает 6,5 млн человек. Ф.Ф. Мазур [9], автор пособия, считает, что «головными напрямками соціально-економічної реконструкції держави є структурна перебудова господарського комплексу і ефективна регіональна політика. Ці процеси взаємопов'язані і передбачають у першу чергу структурну трансформацію економіки у відповідності до територій і необхідністю забезпечення державних та регіональних інтересів. Відзначимо, що без врахування природних, історичних геополітичних, економічних особливостей регіонів розраховувати на успіх ринкових реформ важко. Внаслідок цього останнім часом активізувалась проблема регіоналізації реформ, вибору оптимальних стратегій територіального розвитку». В этом пособии наиболее подробно изложены следующие аспекты:

социально-экономические предпосылки развития рекреационной индустрии;

развитие рекреационной отрасли и туризма в карпатском регионе;  
формирование политики рекреационного освоения региона;  
перспектива модели рекреационной индустрии в регионе.

Мы вполне согласны с автором, что проблема инфраструктурного обустройства территории не исключается вопросом транспортного обеспечения и в принципе не может быть решена в рамках отраслевой программы развития рекреационной индустрии. Ее решение возможно лишь в контексте практических действий по реализации социально-экономической политики в регионе.

В системе региональных приоритетов со взглядом на структурную трансформацию хозяйственного комплекса в направлении его рекреационной специализации с ориентацией на мировые стандарты не вырабатывающей структуре, как это отмечалось в предыдущих параграфах, принадлежит основная роль. Актуальным для региона в этом плане есть:

- развитие системы связи и коммуникаций;

- решение проблем водоснабжения;

- решение проблемы канализации населенных пунктов рекреационных центров;

- организация надежного энергообеспечения рекреационных зон, в том числе использование альтернативных источников электроэнергии;

- расширение пограничных переходов, их сервисное обустройство;

- оснащение рекреационных объектов очистными сооружениями;

- культурная организация рекреационных зон;

- развитие системы общественного питания и бытового обслуживания, расширение ассортимента и увеличение качества услуг;

- организация разных служб сервиса и организация культурно-развлекательного обслуживания рекреантов.

Как видим, практическая реализация намеченных действий включает значительные материально-финансовые ресурсы, которые в сегодняшних условиях экономического дефицита средств и других материально-финансовых ресурсов является одной из проблем. Выход из сложившейся ситуации можно реализовать с помощью поэтапного получения средств из местных бюджетов, предприятий, коммерческих структур, зарубежных инвесторов.

В этих условиях процесс восстановления рабочей силы и может быть обеспечен только в результате роста потребления нематериальных благ - услуг сферы отдыха и оздоровления [1, 2, 4, 5]. И отдых становится важнейшим элементом стоимости жизненных средств, потребляемых человеком. Восстановление нервно-психической энергии, в отличие от физического - процесс сложный и требует специфических форм и способов. Современные условия труда определяют необходимость не только длительного от-

дыха, но и перехода к активным его формам с использованием природных условий и ресурсов. Такой вид возобновляемой деятельности отвечает рекреационному. Повышение роли рекреации в значительной степени определяется ростом урбанизации, которая неразрывно связана с концентрацией производства и развитием производственных сил.

Сложные условия проживания в современном городе с высокой концентрацией предприятий, загрязненной атмосферой, шумом, интенсивным передвижением транспортных средств повышают фактор риска заболеваемости и замедляют процесс восстановления сил человека.

Безусловно, рекреация - это собирательное понятие. Она охватывает широкий круг проблем, связанных с санаторно-курортным лечением и всеми видами активного оздоровительного отдыха: занятия физической культурой, туризмом, экскурсиями и т.д. В то же время она предполагает комплексный подход к их изучению, организации и перспективному планированию. В этом значении данный термин употребляется с 60-х годов XX века и предполагает кратковременную рекреацию - с возвращением на ночлег в места постоянного проживания (использование внутригородских и пригородных зеленых зон) и длительную рекреацию - с ночлегом вне места постоянного проживания. Если для организации кратковременного отдыха должны быть отведены места в населенных пунктах любой климатической зоны, то для организации длительного отдыха, определяющим в выборе территории становится наличие условий - бальнеологических и климатических. Формирование системы рекреационного природопользования является объективным следствием растущих потребностей общества в рекреации. При рассмотрении рекреационного природопользования необходимо прежде всего определить социально-экономическую суть рекреации, ее место и роль в развитии общества. Для современного этапа общественного развития характерно рост роли рекреации в процессе восстановления сил человека.

Следовательно, можно утверждать, что рекреационный комплекс экономически и юридически является самостоятельным рекреационным, лечебным и реабилитационным заведением. Предприятия и организации, учреждения науки и образования, финансовые и торговые заведения, сконцентрированные на отдельной территории с развитой инфраструктурой, объединенные единым организационно-инновационным процессом - составляют отличную базу для реализации и широкого использования, расширения новых методов и принципов организации научно-технологической, оздоровительной, информационно-управленческой и экономической деятельности рекреационной индустрии Карпатского региона.

Совсем недавно вышло в свет учебное пособие «Рекреаційні ресурси та курортологія» [10]. В нем Н.Ф. Фоменко первый раздел посвятил

социально-экономической функции рекреации, и остановился на следующих аспектах:

- социально-экономические факторы формирования рекреационных потребностей;

рекреационное использование природы как объекта исследования;

теоретические предварительные оценки природно-ресурсной базы рекреации;

усовершенствование и охрана природы на рекреационных территориях.

Л.М. Крылова и С.И. Филимонова [8] отмечают, что систематические занятия физической культурой и спортом дисциплинируют человека, требуют четкости в построении режима дня, чередовании труда и отдыха. Синхронность ритмов организма позволяет студенту легко адаптироваться к изменениям, происходящим в окружающем его мире. Постоянное нарушение режима, изменение нормального чередования сна и бодрствования, режима труда и отдыха, питания приводят к снижению трудоспособности, быстрой утомляемости, разбитости, сонливости днем и бессоннице ночью, учащению сердцебиения, потливости - состоянию, близкому к заболеванию. Такого рода рассогласованность биоритмов особенно остро наблюдается у студентов в период экзаменационной сессии. Для сохранения высокого уровня работоспособности организма необходимо строго выполнять режим каждого дня, установленный по закономерностям биологических ритмов. Исследованиями установлено, что высокий подъем работоспособности у человека в течение суток наблюдается с 6 до 12 и с 17 до 20 часов. В эти часы активизируются почти все функции организма. Значительно снижаются психофизиологические функции ночью от 2 до 4 часов и днем от 13 до 16 часов. В связи с этим для студентов необходимо рационально выстраивать свой учебный процесс и рекреационные мероприятия.

Для современного этапа общественного развития характерен рост роли рекреации в процессе возобновления и укрепления сил человека. Сегодня рекреация влияет не только на возобновление рабочей силы, но и на организм человека в целом. Возобновление рабочей силы охватывает весь комплекс общественных отношений, связанных с главной обновительной силой – человеком.

В начале становления и развития капитализма избыток и дешевизна рабочей силы, несложность производственных процессов и низкий уровень социальных потребностей лишали работодателей необходимости заниматься проблемами рекреации. Условия производства были такие, что экономическая ценность жизни работника была мизерной. Ценностью собственности были машины, которые массово замещали живую рабочую силу [6].

Основным фактором, который определяет повышение роли рекреации,

превращает ее в современных условиях в один из важнейших компонентов возобновления рабочей силы — есть научно-техническая революция. Она ведет к осложнению производства в целом и его отдельных технологических процессов, к резкому росту в нем значения рабочей силы. Одновременно с изменением элементов производства растут требования к рабочему: уровню его общего образования и профессиональной подготовки, квалификации, физическому состоянию и способности быстро адаптироваться к переменчивым условиям производства.

В условиях современного производства растут затраты человеческих сил и изменяется их структура. В то же время процессы возобновления жизненных сил носят традиционный экстенсивный характер и связаны с представлением о покое как наилучшей форме активного отдыха. Разное соотношение этих тесно связанных процессов жизнедеятельности человека — затрат сил и их возобновление - приводит к негативным последствиям: росту заболеваний, особенно хронических, ухудшению параметров здоровья у детей и подростков, снижению темпов роста средней продолжительности жизни. Возобновление нервно-психической энергии, в отличие от физической, - процесс более сложный и требует специфических форм и способов. Современные условия труда определяют необходимость не только более длительного отдыха, но и перехода к активным его формам с использованием естественных условий и ресурсов. Активный отдых может снижать уровень заболеваний на опаснейшие сердечно-сосудистые болезни почти наполовину. Не намного меньше его действие в предупреждении психических расстройств.

Таким образом, действие указанной выше функции определяется общими тенденциями развития в современном мире. Отметим основные из них [10]:

- приближение мест отдыха к центрам рекреационного спроса;
- формирование систем кратковременного отдыха горожан;
- активизация процессов интеграции и глобализации, для которых характерно исчезновение национальных и региональных предпочтений, постепенное выравнивание потребностей и запросов потребителей;
- организация национальных и природных парков, а также небольших лесо, луго- и гидропарков для активного отдыха людей на природе;
- создание новых форм и видов отдыха;
- более разнообразная (дифференцированная) шкала предпочтений в отношении отдыха, лечения и туризма, включающая все более индивидуализируемые потребительские запросы;
- сглаживание сезонности функционирования рекреационных предприятий и маршрутов, т. е. стремление к круглогодичному их функционированию.

#### Литература

1. Белоусов И.С. Дом отдыха «Роща» / И.С. Белоусов. - Харьков: Прапор, 1973. – 36 с.
2. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студента / Э.Г. Булич. – К.: Высшая школа, 1989. – 56 с.
3. Вавилова Е.В. Экономическая география и регионология / Е.В. Вавилова. – М.: Гардарики, 1999. – 160 с.
4. Вачевський М.В. Рекреаційні можливості Трускавецько-Східним-регіону/ М.В. Вачевський // Український бальнеологічний журнал.- 2000. - № 3, 4. - С. 101-106.
5. Веденин Ю.А. Рекреационные ресурсы СССР / Ю.А. Веденин. – М.: Профиздат, 1979. – 175 с.
6. Выдрин В.М. Физическая рекреация - вид физической культуры /В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. - 2004. - № 2. - С. 18 - 21.
7. Гуляев В.Г. Организация туристической деятельности / В.Г. Гуляев. – М.: Нолидж, 1996. – 321 с.
8. Крылова Л.М. Здоровье и физическая культура. Здоровый образ жизни студентов / Л.М. Крылова, С.И. Филимонова // Физическая культура и спорт: учебник. - М.: Изд-во АСВ, 2005. - С. 49-75.
9. Мазур Ф.Ф. Соціально-економічні умови розвитку рекреаційної індустрії: навч. посібник / Ф.Ф.Мазур. - Київ: ЦНЛ, 2005. - 96 с.
10. Фоменко Н.Ф. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посібник / Н.Ф. Фоменко - К.: ЦНЛ, 2007. - 312 с.
11. Чеховська Любов. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності. - Львів: ЦПД, 2006. - 84 с.
12. Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов: учеб.пособие / С.А. Боголобова. – М.: Изд.центр «Академия», 2009. – 256 с.

## Социально-культурная функция рекреационных мероприятий

Зайцев Вячеслав Петрович, к.мед.н., проф., PhD, чл.-корр. РАЕН., зав. кафедрой рекреации и физической реабилитации.

Крамской Сергей Иванович, к.соц.н., проф., чл.-корр. РАЕН., зав.кафедрой физического воспитания и спорта.

Dobrica Živković, prof., PhD, Dean

Манучарян Светлана Валентиновна – ст. преподаватель кафедры рекреации и физической реабилитации

*Харьковская государственная академия физической культуры, Украина  
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова  
University of Niš, faculty of sport and physical education, Serbia*

Как известно, рекреация – это активный и пассивный отдых вне производственной, учебной, научной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека и приносящий удовольствие, удовлетворение и благополучие. В то же время главными способами существования любой системы являются развитие и функционирование. Функционирование - это деятельная сторона физической рекреации, которая актуализируется лишь при выполнении социально важных функций. Изучению функций рекреации посвящено немало исследований, но они менее всего решены.

Проблеме рекреации присущи внешние и внутренние функции. Внешняя функция проявляется во взаимодействии с другими социальными явлениями, например, с видами физической культуры в интересах развития личности человека: возможность взаимодействовать с окружающей средой (природой), обществом и составляющими его институтами. Внутренняя же функция рекреации отражает взаимодействие ее со структурно-компонентным составом внутренней организации. В этих функциях человек занимает, безусловно, главное место. Он - носитель этих функций и одновременно фактор их реализации [10, 11].

Однако, на классификацию функций рекреации следует посмотреть с другой стороны. Так, к основным функциям рекреации относятся: медико-биологическая, социально-культурная (воспитательная) и социально-экономическая. Они взаимосвязаны между собой и отражают одновременно вышеописанные внешние и внутренние «взаимоотношения и взаимодействия». В своей работе мы раскроем только деятельную функцию – социально-культурную (воспитательную). Она включает в себя как внешние, так и внутренние действия, а также противоречия рекреационных мероприятий.

В связи с изложенным поставлена цель: изучить состояние взглядов

ученых, педагогов и врачей на социально-культурную (воспитательную) функцию и раскрыть ее сущность в рекреационных мероприятиях.

Для выполнения цели сформулированы задачи:

- изучить литературные источники, отражающие проблему социально-культурной (воспитательной) функции рекреации;

- показать ее важность в жизнедеятельности человека, в том числе и студента;

- предложить практические рекомендации по их осуществлению.

Социально-культурная (воспитательная) функция рекреации определяет познавательную рекреационную деятельность, связанную с осмотром новой территории, природного ландшафта, с ознакомлением памятников, культурно-исторических ценностей, других объектов курорта, санатория и данной местности [1, 3, 4, 10]. В своей книге «Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності» Л. Чеховська отмечает, что социально-культурная функция обеспечивает [11]:

- улучшение и укрепление состояние здоровья;

- целесообразность использования оздоровительных мероприятий;

- удовольствие от социальных потребностей в процессе общения и саморазвития;

- познавательную деятельность;

- развитие нового рационально-социального поведения.

В то же время она является ведущей функцией рекреации, поскольку связана с удовлетворением культурных или духовных потребностей человека в самом широком понимании. Это и познание окружающего мира, и осознание своего места в нем, поиск смысла жизни. При этом представляются большие возможности для общения человека с природными, культурно-историческими и социальными ценностями не только своей страны, но и всего мира [12].

Проблема «ландшафт и социально-культурная функция» связана с фундаментальной универсальной проблемой пространства. Рассматриваемое в качестве категории или некоей данности оно неизбежно возникает с той или иной степенью осознанности при исследовании любой темы, в том числе историко-культурной. Ландшафт - это природный географический комплекс, определяемый следующим образом [5]:

совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных предметов и явлений природы, исторически образующих развивающихся во времени физико-географический комплекс или ряд комплексов.

природный комплекс, в котором все основные компоненты (рельеф, климат, вода, почва, растительность и животный мир) находятся в сложном взаимодействии, образуя однородную по условиям развития единую систему.

Естественный ландшафт включен в экзистенциальные взаимоотношения природы и культуры, служит их полем и порождающим началом, в

результате выступая в функции субъекта. Взаимоотношения с ним человека многообразны. В результате чего возник так называемый культурный ландшафт — свидетельство активности не только культуры, но и природы в формировании жизненного пространства человека, результат их синкретического единства и взаимодействия. Культурный ландшафт в определенном смысле можно считать неким новым геологическим образованием - он меняет поверхность земли, влияет на климат, растительный и животный мир, воздействует на самого человека, образуя новую окружающую среду. Ландшафт служит частью не только внешнего, но и внутреннего пространства человека. Ведь он является идеальной позицией для индивидуального видения мира.

Одной из пространственных характеристик культуры стал, свойственный природному ландшафту, рельеф, который служит структурирующим средством самоорганизации таких сложных систем, каким является человек и его культура. В культурном ландшафте располагаются такие места, которые концентрируют святилище, дом, сад, различного рода лесные насаждения, город. Они придают ландшафту особый энергетический рельеф, вместе с тем разделяя его по принципу центр и периферия [6].

В свое время харьковские ученые и врачи под научным руководством д.мед.наук, профессора А.Т. Филатова изучили этот феномен - ландшафт и его действие - и изложили его в своей книге «Малая психотерапия на курорте» [9]. Предлагаем некоторые её аспекты.

Первое научное определение ландшафта было дано отечественным ученым Л.С. Бергом: «Ландшафт географический есть гармоническое сочетание природных компонентов (рельефа, климата, почв, растительного покрова), очерченное естественными границами» (цитировано по А.Т. Филатову) [9]. А по активности и подготовке больного к восприятию, опосредованию и потенцированию составляющих ландшафта: активная, пассивная.

По экспозиции пребывания на ландшафте:

дозированная, недозированная (произвольная).

По виду действия на функциональное состояние коры большого мозга: гиперергическое (возбуждающее), нормергическое (стимулирующее), субергическое (щадящее, успокаивающее).

По механизмам приложения:

на уровне второй сигнальной системы (установочный, гетеросуггестивный, самовнушенный компоненты) ;

на уровне первой сигнальной системы (перцептивный, рефлекторный и физиологический компоненты) ;

сочетанная составляющая (совокупность первого и второго).

При этом следует учитывать:

1. Формирование положительной установки больного на ландшафтотерапию.

2. Успокоение больного, отключение от переживаний с помощью вос-

приятия ландшафта.

Устранение астенизации путем применения аутогенной тренировки в сочетании с восприятием ландшафта.

Обучение больного восприятию ландшафта на фоне специального комплекса аутогенной тренировки и самовнушения под руководством врача.

Закрепление (навыков) умения больного воспринимать факторы ландшафта с учетом заболевания, индивидуальных особенностей нервной системы и психофизиологического состояния.

6. Подготовка больного к самостоятельной работе после выписки.

До начала проведения ландшафтотерапии, поясняет А.Т. Филатов и др. [9] необходимо изучить индивидуальные, профессиональные особенности личности каждого больного и группу в общем. Следует выяснить, как будет реагировать каждый больной и группа не на ландшафт, а на его художественное изображение. Особенно важно это учитывать при лечении больных с ограниченным двигательным режимом («спинальные» больные, перенесшие инфаркт миокарда и др.). В данном случае в подборе материала, сборе «ландшафтотерапевтического» анамнеза и оценке фрустрационной толерантности должен участвовать опытный врач-психотерапевт или специалист по медицинской психологии.

Мы полагаем, что значимость этого очевидна, поэтому не приводим специальных примеров из практической работы по ландшафтотерапии средствами изобразительного искусства и кино. Когда в палате, аудитории, зрительном зале больным демонстрируется пейзаж, необходимо внимательно анализировать как больные его воспринимают. Это не позволит врачу или медицинскому психологу допустить методической ошибки в ведении самой лечебной процедуры. Этот учет необходим для формирования лечебных групп, а также для психотерапевтического опосредования и потенцирования. В процессе лечения можно использовать активность положительного лидера, с которым заранее проводится специальная работа по подготовке его умения влиять на более «трудных» больных (особенно среди больных с ограничением двигательного режима) по перестройке их к ландшафтотерапевтической процедуре.

Известно, что ландшафт оказывает стимулирующее и успокаивающее воздействие на организм человека физиологическим и психологическим путем. Окружающая среда оказывает физиологическое действие на все анализаторы человека: на зрительный - лучи солнца, голубой цвет неба, зеленый цвет листьев; на слуховой - шум прибоя, ветра, шелест листвы, пенье птиц; на тактильный - дуновение ветра, капли росы, дождя; на обонятельный - запах цветов.

Однако физиологическое действие так и может остаться неосознаваемым, отраженным на уровне периферических и проводниковых частей анализатора. Степень воздействия зависит от подготовленности к восприятию окружающей среды, эмоционального склада. Тем самым психологический

путь воздействия оставался и остается неиспользованным для лечения и его действие не выходит за пределы пассивного созерцательного восприятия.

Совокупность ландшафтных факторов при одновременном приложении их действия на группу анализаторов и осознанием их влияния на активную деятельность большинства психофизиологических систем организма повышает его резервные возможности.

Важным звеном ландшафтотерапии является нервнорефлекторный процесс восприятия целой группы раздражителей, поступление в центры нервной системы (анализаторы) информации об обстановке, условиях, лечебных возможностях. Человек с его удивительно развитой рецепторной системой получает возможность испытать на себе благоприятное воздействие целого ряда компонентов ландшафта: «облик» ландшафта, фитонцидные компоненты, «зеленый» шум ландшафта и др. Однако сам по себе факт пребывания больного на «природе» и даже созерцание ее или пейзажа не является лечением. Можно быть среди природы и в то же время ее не видеть, не воспринимать в силу ухода в свою болезнь. Конечно, больной может испытать и испытывает влияние определенных факторов. Так, например, прогулка в сосновом бору положительно влияет на газообмен и сердечную деятельность. Однако сам больной может не осознавать терапевтической ценности факторов, если не ощущает этого действия или не знает о наличии положительного влияния. Если больной созерцает специально организованный боскет, то из этого еще не следует, что он видит нужное. Более того, если один и тот же уголок ландшафта будут созерцать двое больных, они увидят разное, и это разное может быть не только не полезным, но даже вредным для лечения.

Индивидуальные особенности восприятия позволяют сделать следующий вывод: лечебное действие ландшафта немислимо без целенаправленной подготовки и воспитания у больных правильного, то есть лечебного восприятия.

Представленная ландшафтотерапия А.Т. Филатовым и его сотрудниками изучена и апробирована на больных на курорте «Березовские минеральные воды». Эта методика вполне может быть взята на «вооружение» практически здоровыми лицами и студентами не только в санаторных условиях, но и по месту жительства.

Одним из основных лечебно-оздоровительных факторов любого санатория являются воспитательная и культурно-массовая работа среди больных и отдыхающих. Эта работа строится дифференцированно с учетом возраста, патологических изменений и желания. Важное место в культурно-массовой работе занимает деятельность культурно-развлекательного центра (дома культуры) санатория. Он организует «Клуб интересных встреч» с больными и отдыхающими. На эту встречу приглашаются преподаватели вузов, врачи, писатели, поэты, композиторы и другие знаменитые люди.

Одним из основных лечебно-оздоровительных факторов любого санато-

рия являются воспитательная и культурно-массовая работа среди больных и отдыхающих. Эта работа строится дифференцированно с учетом возраста, патологических изменений и желания. Важное место в культурно-массовой работе занимает деятельность культурно-развлекательного центра (дома культуры) санатория. Он организует «Клуб интересных встреч» с больными и отдыхающими. На эту встречу приглашаются преподаватели вузов, врачи, писатели, поэты, композиторы и другие знаменитые люди. Можно также на такую встречу пригласить «Дом моделей» с демонстрацией новых направлений одежды и обуви.

Работники культурно-развлекательного центра могут организовывать встречи с работниками «Дома быта». Опытные мастера-парикмахеры, косметологи дают советы и консультации по уходу за кожей, волосами, по применению современных парфюмерных средств и в то же время мастера делают прически или проводят конкурс на лучшую прическу. Особое внимание в работе «Клуба интересных встреч» отводится вечерам вопросов и ответов на медицинские темы: «Врачи за круглым столом», «Говорят медики», «Как быть здоровым?» и другие. В таких встречах принимают участие ученые и профессора НИИ, медицинских вузов, расположенных в областном центре. Не последнюю роль в профилактике заболеваний и как вести здоровый образ жизни занимает печатная продукция и настенные стенды, газеты на эту тему. Для этого необходимо организовать на видном месте «Уголок здоровья».

Особую заинтересованность и привлекательность среди больных и отдыхающих вызывает организация и проведение физкультурно-спортивных праздников в виде: «Здравствуй, Нептун!», «День пловца», «День ходьбы», «День оздоровительного бега», «День лыжника» и т. д. С большим успехом может проходить осмотр территории здравницы и близлежащих территорий. При этом работник дома культуры знакомит больных и отдыхающих с культурно-историческими ценностями здравницы, с ландшафтом, организует поход в лес, поездку в близлежащий город, где посетят музеи, выставки и вообще ознакомятся с достопримечательностями города [1].

В пропаганде здорового образа жизни, в том числе двигательной активности человека, ведущая роль принадлежит работникам библиотеки санатория. В своей работе они применяют самые разнообразные формы пропаганды: диспуты, обсуждения книг, касающихся этих тем, литературные обзоры, беседы, выпускают санбюллетени, стенды и т. д.

Таким образом, социально-культурная функция здравницы является неотъемлемой частью лечебно-профилактического комплекса, помогающего увеличить двигательную активность больных и отдыхающих, и в то же время комплекса, направленного на формирование, восстановление, укрепление и сохранение их здоровья. Этот комплекс хорошо изложен в работе Г. Н. Топоркова [8], который и представил «Кодекс здорового образа жизни и долголетия», включающий 12 пунктов:

Постоянно изучай свой организм и себя.

Постоянно создавай в себе уверенность, что ты здоров и желаешь здоровья всем.

Будь добр и милосерден во всем.

Люби окружающую Природу.

Люби труд и достаточно нагружай свой организм физически.

Ходи в баню не менее одного раза в неделю.

Не кури, не употребляй алкоголь, а тем более - наркотики.

Ограничь до минимума прием различных лекарств.

Обдумай и выработай свой режим питания.

Не избегай половой близости - регулярный секс по возрасту.

Люби и уважай своих детей - дети Ваша гордость.

Спи не менее 6-8 часов в сутки.

В то же время Н. А. Олейник и соавторы [7] в своей монографии изложили взгляды ученых, педагогов, врачей и философов на физическую культуру с учетом мировоззрения, традиций западной и восточной цивилизаций, как во время трудовой деятельности, так и во время активного отдыха.

#### Литература

1. Белоусов И.С. Дом отдыха «Роща» / И.С. Белоусов. - Харьков: Прапор, 1973. - 36 с.
2. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студента / Э.Г. Булич. - К.: Высшая школа, 1989. - 56 с.
3. Вачевський М.В. Рекреаційні можливості Трускавецько-Східним-регіону/ М.В. Вачевський // Український бальнеологічний журнал.- 2000. - № 3, 4. - С. 101-106.
4. Долітний М.І. Регіональні проблеми економічного і соціального розвитку України: наук. Доповіді. - К., 1991. - 43 с.
5. Драчева Е.Л. Специальные виды туризма. Лечебный туризм: учеб. пособие / Е.Л. Драчева. - М.: КНОРУС, 2008. - 152 с.
6. Ландшафты культуры. Славянский мир / Отв. ред. И.И. Свирида. - М.: Прогресс - Традиция, 2002. - 352 с.
7. Олейник Н.А. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды): коллек. монография / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской; под ред. В.П. Зайцева. - Харьков: ХГАФК, 2008. - 180 с.
8. Топорков Г.Н. Медицинская валеология : книга 1 / Г.Н. Топорков. - Харьков: Факт, 2003. - 243 с.
9. Филагов А.Т. Малая психотерапия на курорте / А.Т. Филагов, А.А. Мартыненко, В.К. Мартыненко и др. - Киев: Здоров'я, 1983. - 56 с.
10. Фоменко Н.Ф. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посібник / Н.Ф. Фоменко - К.: ЦНЛ, 2007. - 312 с.
11. Чеховська Любов. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності. - Львів: ЦПД, 2006. - 84 с.
12. Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов: учеб. пособие / С.А. Боголюбова. - М.: Изд.центр «Академия», 2009. - 256 с.

# Эстетическое значение спорта на примере армспорта

Зуева Марина Алексеевна, преподаватель

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

Зачастую, музыку, живопись, скульптуру ассоциируют с красотой, с прекрасным, с чем-то возвышенным. При этом слово «спорт» у людей, за редким исключением, в ряд априори прекрасных понятий не входит. Справедливо ли это? Безусловно нет.

Физическое воспитание и спорт обладают огромным потенциалом в эстетическом воспитании. Объектом данных форм эстетической деятельности является человек. Смысл её – преобразование человека по законам красоты. Аспектом – формирование красоты телосложения и движений человека [4].

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Всё это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов, представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма [1].

Проблема эстетического значения спорта особенно актуальна в наши дни. Одна из причин - так называемая, «мода» на телосложение. В современном обществе настоящей проблемой стало стремление к болезненной худобе. Термин «анорексия» всё чаще и чаще фигурирует в СМИ. Ещё одна проблема современного образа жизни – гиподинамия, которая так же пагубно отражается на здоровье и на внешнем виде. Именно спорт может направить человека по единственно верному пути – пути здоровья и гармонии.

Рассмотрим эстетическое значение спорта на примере армспорта.

Цель – выявить взаимосвязь между физическим и эстетическим воспитанием на примере армспорта.

Задачи:

1. Определить особенности эстетического значения армспорта;
2. Выявить уровень популярности и эстетической значимости армспорта среди старших школьников с учетом гендерных различий.

Объектом исследования является спортивная деятельность.

Предметом – эстетическое значение спорта.

Для проведения исследования использовался метод анализа научно-методической литературы, а так же, метод анкетирования.

Прежде чем говорить об эстетическом значении спорта, о взаимосвязи эстетического и физического воспитания, необходимо разобраться в таких

терминах, как «эстетика» и «эстетическое воспитание».

Эстетика – от греческого – чувственное восприятие – наука о закономерностях эстетического освоения мира, о сущности и формах творчества по законам красоты [3].

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему [2].

Эстетическое воспитание призвано формировать у людей эстетические потребности. При этом, важно не только сформировать способности наслаждаться, понимать красоту в её многообразных проявлениях, но и главным образом воспитать способность воплотить её в реальных действиях и поступках. Занятия физической культурой представляют широкие возможности для этого. Физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия на человека, а эстетическое воспитание повышает эффективность физического воспитания за счёт внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных стимулов к занятиям физическими упражнениями [5].

Армрестлинг (армспорт) как вид состязания известен давно. Слово «армрестлинг» происходит от слияния двух английских слов «arm» (рука) и «wrestling» (упорная борьба) [6]. Практически нет человека, который хоть когда-нибудь, поставив руку локтем на стол, не пытался бы прижать руку соперника к столу. Кажущаяся простота движений создаёт иллюзию доступности этого вида спорта. На самом деле армрестлинг – технически сложный и серьёзный вид спорта. Соревнования проходят за специально оборудованным, в соответствии с правилами соревнований, столом. В ходе поединка можно выделить следующие фазы: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества [6]. Хотя цель поединка одна – прижать руку соперника к валику, техника самой борьбы очень многообразна.

Армспорт это - наиболее простой, открытый и честный способ помериться силами. Это самая мирная форма поединка между атлетами – без ударов, бросков и захватов. Это бескомпромиссный спорт, несмотря на мирный характер. Все или ничего, победить или проиграть - вот все возможные варианты, потому что ничьих в армспорте нет. Наконец, это очень демократичный спорт. Он открыт для людей любой нации и вероисповедания, в нём нет цензов по росту или весу, не критичен возраст. И совсем не влияют на результат власть и известность, деньги и связи - все это остается за пределами стола, на котором есть только две сомкнутых в крепком пожатии руки [7].

Хотя армспорту в его современном виде, с правилами и регламентом проведения соревнований, немногим более полувека, атлеты выясняют

отношения борьбой на руках с незапамятных времен. И будут так поступать всегда, потому что невозможно придумать лучшую форму мирного поединка между сильными, доброжелательными и великодушными людьми [7].

Армрестлинг относится к силовым видам спорта и тесно сопряжён с атлетической гимнастикой. Отсюда вытекает красота телосложения занимающихся.

Хотелось бы отметить, что именно поединок по армрестлингу стал выражением выдержки, силы и огромной воли главного героя в произведении «Старик и море» нобелевского лауреата Эрнеста Хемингуэя. Вышедший в 1987 году фильм Менахема Голана «Изо всех сил» (Over the top) со Сильвестром Сталлоне в главной роли, покорила сердца многомиллионной аудитории и пополнил ряды любителей этого спорта.

Мы видим достаточно аргументов в пользу популярности армрестлинга и признания его эстетической ценности. В соответствии с поставленной задачей исследования практический интерес представляет определение уровня популярности и эстетической значимости армспорта среди старших школьников с учётом гендерных различий. Попробуем выявить степень этих характеристик в математическом выражении.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №13 города Белгорода. Было опрошено 40 человек, из них 20 юношей и 20 девушек, обучающихся в 11 классе. Школьникам была предложена анкета, состоящая из 4-х вопросов. На вопрос: «Знакомы ли вы с таким видом спорта, как армрестлинг?», 65% юношей и 95% девушек опрошенных ответили: «Знаком(а) на бытовом уровне», «Незнаком(а)» - 0% юношей и 0% девушек, «Хорошо знаком, знаю правила соревнований» - 35% юношей и 5% девушек. На вопрос «Хотели бы вы лучше разбираться в правилах армрестлинга?», 75% опрошенных юношей и 10% девушек ответили: «Да, хотел бы», «Мне достаточно моих знаний» - ответили 25% юношей и 75% девушек, «Нет, меня это не интересует» - 15% девушек и 0% юношей. На вопрос «Считаете ли вы соревнования по армрестлингу зрелищными, а сам спорт красивым» 10% опрошенных юношей и 80% девушек ответили: «Никогда не видел(а) их», «Нет, не считаю» - ответили 5% опрошенных юношей и девушек, «Да, безусловно» - ответили 85% юношей и 15% девушек. На вопрос «Считаете ли вы людей, занимающихся силовыми видами спорта (в том числе армспортом) внешне привлекательными?» - 100% опрошенных юношей и девушек ответили: «Да считаю». Первые два и некоторой степени 3-й вопрос анкеты информируют нас о популярности армспорта. Хотелось бы отметить более высокий уровень популярности среди юношей. Можно предположить, что причиной этому является силовая направленность этого вида спорта, что редко привлекает женщин. Но, тем не менее, в большей или меньшей степени, каждая девушка оказалась знакома с исследуемым видом спорта.

Вторые два вопроса анкеты информируют нас о том уровне эстетики, которая, по мнению респондентов, присутствует в армрестлинге. Хотелось бы отметить, что на последний вопрос анкеты положительно ответили 100% опрашиваемых, как юношей, так и девушек. Из исследования можно сделать вывод об общей популярности среди молодёжи и эстетической значимости армспорта.

Армспорт приобретает всё большую популярность в современном обществе, что способствует не только лишь физическому, но и эстетическому развитию человека и общества в целом.

Литература:

1. Адаскина А.А. Особенности проявления эстетического отношения при восприятии действительности // Вопросы психологии, 1999. - №6. -100-110с.
2. Маймин Е.- Эстетика – наука о прекрасном.- М.Просвещение,1982. – 192 с.
3. Овсянников М.Ф., Аконьшина Е.А., Аронова В.Р. - Краткий словарь по эстетике: Книга для учителя – М. Просвещение, 1983. - 224с.
4. Сараф Я., Столяров В.: Введение в эстетику спорта: [Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / М. Физкультура и спорт 1984. – 103с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. - Академия. - М. - 2000 г. – 144с.
6. <http://arm.magsport.ru/modules/main/>
7. <http://armresling.ru/articles/php/>

# Организация и особенности физической подготовки молодых арбитров по футболу

Иванов Максим Владимирович, старший преподаватель,

Манин Олег Юрьевич, старший преподаватель,

Куликов Игорь Анатольевич, доцент,

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

Во всем мире существует большое количество видов спорта и каждый из них по-своему интересен и азартен. Но есть такой вид спорта, который смотрят, о котором говорят в любой стране мира. Это – футбол. Футбол – игра для всех, в него играют взрослые и дети, мужчины и женщины.

Футбол как спортивная игра представляет собой борьбу двух команд, происходящую по Правилам игры, направленным на достижение определенных целей и задач. Как и всякий вид спорта, он не стоит на месте. Это относится и к организации судейства матчей различного уровня. Как известно, ни одно соревнование не проходит без судей.

Спортивный судья должен быть специалистом, ведь с ним связаны судьбы многих людей, от занимающихся физической культурой до олимпийских чемпионов. Судья объединяет разнообразные социальные группы на спортивных соревнованиях, он должен прививать дух честного взаимодействия, честной игры через совместное участие в спортивной деятельности, способствовать формированию уважительного и дружелюбного отношения к коллегам по спорту.

Арбитр является наиболее важным элементом в процессе управления матчем, он несет основную ответственность за его проведение. Необходимо обладать различными положительными качествами, быть профессионально грамотным, справедливым, иметь самообладание и выдержку. Чтобы молодой арбитр мог успешно осуществлять свою деятельность, ему необходимы:

преданность футбольному делу и увлеченность своей судейской работой;

специальные знания, которые включают знание Правил игры и общее понимание футбола как игры;

высокий культурный уровень, широкий кругозор, высокое общее образование;

трудолюбие, целеустремленность, настойчивость;

физическая подготовка;

психомоторные функции;

умение заниматься самоподготовкой;

умение завоевывать авторитет у игроков и зрителей правильной оценкой ситуаций в матче;

деловые требования к игрокам;  
выдержка и самообладание, культура поведения, профессионализм;  
самокритичность и требовательность к себе;  
способность признавать допущенную ошибку;  
уважительное отношение к игрокам, тренерам и своим коллегам по судейству;

строгое следование требованиям инструкций и рекомендации судейской организации футбольных арбитров России и международных организаций (ФИФА, УЕФА).

Все вышеперечисленные факторы важны, однако отдельно следует остановиться на физической подготовке. Физическая подготовка футбольного судьи направлена на укрепление и сохранение здоровья, поддержание атлетического телосложения, повышение функциональных возможностей организма, поддержание и развитие физических способностей. Любой футбольный арбитр совершенствуется благодаря индивидуальному подходу к своей подготовке. Физическая подготовка представляет собой процесс вестороннего развития физических способностей, необходимых для успешной деятельности. Большинство упражнений являются средствами физической подготовки, направленными на развитие общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовых качеств.

В структуре обучения для ВУЗов существует дополнительная программа физической подготовки для студентов, занимающихся в центре подготовки футбольных арбитров. Рассмотрим примерный комплекс упражнений недельного цикла, применяемый в данной программе.

1-й день:

- Ускоренная ходьба с переходом в спортивную – 1000 м.
- Бег в легком темпе – 1000 м.
- Общеразвивающие упражнения в динамике – 15 мин.
- Специальные беговые упражнения – 15 мин.
- Бег в ускоренном темпе – 4 раза 25-30 м.
- Упражнения для укрепления брюшного пресса – 5 серий по 15 раз.
- Упражнения на гибкость – 20 мин.
- Заминочный бег в легком темпе – 1000 м.

2-й день:

- Спортивная ходьба – 500 м.
- Различные виды прыжков – 5 мин.
- Упражнения для растягивания мышц (стретчинг) – 20 мин.
- Упражнения для увеличения максимальной силы – 20 мин.
- Заминочный бег – 1000 м.

3-й день:

- Ходьба на носках, на пятках и другие разновидности ходьбы – 500 м.
- Бег в легком темпе – 2000 м.
- Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке – 15 мин.
- Специальные беговые упражнения – 15 мин.
- Старты из различных положений – 10 раз по 50 м.

- Упражнения для развития гибкости – 15 мин.
- Упражнения для укрепления брюшного пресса – 5 серий по 15 раз.
- Заминочный бег в легком темпе – 1000 м.

4-й день:

- Игровая разминка в футбол – 30 мин.
- Работа с набивным мячом в парах – 15 мин.
- Упражнения на восстановление – 5 мин.
- Челночный бег с изменением направления – 5 раз по 1 мин.
- Заминочный бег в легком темпе – 1000 м.

5-й день:

- Бег 400 м. 2 мин.
- Бег 800 м. 4 мин.
- Бег 1200 м. 6 мин.
- Бег 1600 м. 8 мин.
- Бег 2000 м. 10 мин.
- Бег 1600 м. 8 мин.
- Бег 1200 м. 6 мин.
- Бег 800 м. 4 мин.
- Бег 400 м. 2 мин.
- После каждой дистанции – ходьба 100 м. 1 мин.

6-й день:

- Бег в легком темпе – 1000 м.
- Общеразвивающие упражнения – 15 мин.
- Бег с ускорением – 10 раз по 50 м.
- Серийное выполнение упражнений силового характера – 20 мин.
- Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата – 20 мин.
- Заминочный бег – 1000 м.

7-й день:

- Игровая разминка с мячом – 20 мин.
- Общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- Упражнения для воспитания ловкости – 10 мин.
- Бег – 3 раза по 1000 м.
- Упражнения на расслабление – 5 мин.
- Заминочный бег – 1000 м.

В заключении следует отметить, что грамотная организация тренировочного процесса и построение тренировочной программы по физподготовке исключают появление травм, таким образом позволяя футбольным арбитрам успешно осуществлять свою профессиональную деятельность.

Литература:

1. Зуев В.Н. Спортивный арбитр – М.: Советский спорт, 2004.-394с.
2. Шкловский Э.И. Футбольный арбитр России.- .М . Российский футбольный союз , 2005.- 160с.
3. Крупорушников А. Футбольный арбитр России.- .М . Российский футбольный союз , 2009.- 160с.
4. Липатов В.Г. Футбол третья команда матча-М. : Доминанта,2004.-159с.

# Выбор поведения боксера в соревновательной деятельности

Иванов Валентин Иванович

Петришин Александр Владимирович

*Украинская медицинская академия, Полтава*

Одним из факторов, непосредственно влияющих на эффективность соревновательной деятельности боксера, служит выбор индивидуального стиля ведения боя.

В практике боя давно успешно применяется выбор манеры ведения боя в зависимости от психических свойств нервной системы [2].

Специалисты считают, что формирование эффективной манеры ведения боя боксера тесно взаимосвязано с психологическими особенностями [1, 3, 6] и свойствами личности спортсменов [14].

Большинство тренеров подбирает пути управления поведением на ринге своего ученика, руководствуясь прошлым опытом, а опыт, как известно, у всех различен. Правильность решения во многом зависит от индивидуальных способностей [7, 10] и функциональной подготовки спортсменов [11, 13]. В тоже время возможны случаи, когда рекомендуемое тренером поведение на ринге, вступает в конфликт с личной установкой боксера на боевую деятельность [12].

В литературе имеются работы, раскрывающие взаимосвязь выбора цвета с психологическими особенностями личности и нервной системы человека [5, 9]. Кроме того, ряд авторов [4, 8] отмечают, что специфика вида спорта предъявляет различные требования к личностной сфере человека и проявляется в эмоциональном выборе цветов.

Исходя из этого, нами поставлена цель – изучить особенности эмоционального восприятия цветовых тонов у боксеров с помощью восьми цветового теста и установить его взаимосвязь со стилем боевой деятельности.

В исследованиях принимали участие 336 боксеров высокой квалификации.

Анализ наблюдений показал, что боксеры в количестве приятных, нравящихся цветовых тонов чаще отдают предпочтение синим и красным тонам, черным, серые, коричневые чаще оцениваются эмоционально-негативно.

При сравнении полученных результатов группы победителей с группой проигравших убеждаемся в том, что минимальная разница в относительных цифровых показателях частоты выбора цветовых тонов объясняются тем, что выбор цвета в значительной степени обусловлен индивидуальными особенностями деятельности боксеров.

Материалы по эмоциональному восприятию цвета указывают на то, что выбор цветовых тонов зависит от стиля ведения боя боксера. Необходимо

отметить высокую частоту выбора активных цветов для боксера атакующего стиля, и в то же время низкую частоту тех же активных цветов у боксеров комбинированного и контратакующего стиля. Мы сочли необходимым в оценке частоты их выбора учесть показатель, условно называемый нами коэффициентом хроматического предпочтения (КХП). Принимая во внимание стиль ведения боя, то более высокий КХП (0,4) наблюдается для красного цвета у боксеров атакующего стиля, для зеленого 0,52 у боксеров комбинированного стиля, а у боксеров контратакующего стиля КХП равен 0,6 для коричневого цвета. По-видимому, значительное сокращение «пассивности» определяется выбором цвета ведения боя.

Исследования эмоционального состояния с помощью цветового теста свидетельствуют о том, что необходимо учитывать ситуативные факторы деятельности и индивидуальные психологические особенности спортсменов.

Учитывая изменения эмоциональной оценки цветовых тонов в процессе соревнований, цветовой тест может быть использован с целью дифференциальной диагностики предстартового состояния боксера и, таким образом, способствовать принятию более правильных решений в выборе стиля ведения боя и ориентации подготовки спортсменов высокого класса.

#### Литература

1. Азаров В.Н. Стиль действия: импульсивность, управляемость. – Вопросы психологии, 1982. - №3. – С.121-126.
2. Дмитриев А.В., Худатов Н.А. О типологических различиях у боксеров высокой квалификации // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1974. -С.28-31.
3. Дмитриев А.В, Фролов О.П., Худатов Н.А Анализ манер боя в современном боксе // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - С.11-12.
4. Корцаг Ю., Надори Л. Сопоставление фактов эмоциональности штангистов и бегунов на средние и дальние дистанции с помощью цветных пирамид Пфистера // Психология и современный спорт. - М., 1973. - С.279-286.
5. Ильин Е.П., Умнов В.П. Предпочтение цвета и типологические особенности свойства силы нервной системы // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. - Л., 1981.- С.138-144.
6. Клешев В.Н., Худанов Н.А. Темперамент как условие эффективной деятельности боксеров высокого класса // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С.35-38.
7. Кочур А.Г. Индивидуализация методов тактической подготовки боксеров высокой квалификации: Авторс. дис. ... канд.пед.наук. – Киев, 1987. – 24 с.
8. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990. – С.231-250.
9. Ольшаникова А.Е., Семенов В.В., Смирнов Л.М. О методиках диагностирующих некоторые параметры эмоциональности, связанные с детерминацией эмоциональной устойчивости // Спорт, психофизиологическое развитие и генетика. Матер. симпозиума. Винница: Одесса. – М., 1976. – С.40-50.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - С.27 -46.
11. Романенко М.И. Бокс: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - 2-е изд. дораб. и доп. – Киев.: Вища школа, 1985. – 319 с.
12. Радионов А.В. Психология спортивного поединка. - М.; Физкультура и спорт, 1968. - 128 с.
13. Савченко В.Г. Основы психологии современного бокса: Учебное пособие. - Днепропетровск, Пороги, 1996. – 148 с.
14. Фролов О.П., Ванаев Г.В., Худатов Н.А. Влияние свойств личности спортсменов на их деятельность // Психология спортивной деятельности. - М., 1978. – С.32-36.

## **Изучение этапов развития «шахматного зрения» на занятиях студентами специального учебного отделения**

Коровянский Александр Григорьевич - старший преподаватель,  
Белогуров Валентин Андреевич - старший преподаватель,  
Иванов Максим Владимирович - старший преподаватель.

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

Необходимым качеством всякого сильного шахматиста является «шахматное зрение». Прежде всего, следует научиться видеть все одноходовые удары как своих, так и неприятельских фигур и пешек. Здесь, конечно, играют известную роль природные способности, но главное заключается в развитии внимания. Классик русской педагогики К.Д. Ушинский пишет о внимании, развитию которого он придавал большое значение: «...для человека необыкновенно важно быть в состоянии произвольно выбирать предметы для своего внимания и отрывать от тех, которые насильственно в него врываются». Для шахматиста, играющего серьезную партию, совершенно необходимо умение сконцентрировать все свое внимание на процессе борьбы. Великий Михаил Ботвинник во время матча на первенство мира, как правило, приходил за пять минут до начала игры, садился за доску в отсутствии партнера и погружался в размышления над начальной позицией. Таким образом, он хотел изолировать себя от внешних помех и сосредоточить все напряжение мысли на предстоящем умственном поединке.

Следующим этапом в развитии «шахматного зрения» является определение связанных фигур и пешек. Для тренировки зрения на связку мы применяем упрощенное решение двухходовых задач. Ведь механизм связывания фигур широко применяется при составлении задач, и он хорошо завуалирован. Поэтому решения задач, безусловно, очень полезно для развития «шахматного зрения». Кроме задач, на занятиях мы применяем и специальные упражнения для постоянной тренировки зрения.

Склонность некоторых даже сильных шахматистов к «зевкам», просмотрам, подставкам и т.п., думается, объясняется тем, что в ранних стадиях обучения шахматам они пренебрегли тренировкой «шахматного зрения».

Наши выдающиеся педагоги (К. Ушинский, В. Сухомлинский, А. Макаренко и другие) придают большое значение развитию памяти. Для совершенствования шахматиста хорошая память, несомненно, является отличным подспорьем. Между тем, встречаются даже сильные игроки, которые после окончания партии, над которой они размышляли в течении четырех-пяти часов, не в состоянии без ошибок повторить ее. Феноменальной памятью обладал четвертый чемпион мира Александр Алехин. Умение играть

одновременно 32 партии вслепую, несомненно, также следует приписать памяти Алехина.

Следует иметь в виду, что хорошая память облегчает шахматисту не только усвоение многих правил, (что само по себе очень важно!), но и выработку практических навыков. Так, во время шахматной партии приходится неоднократно оценивать создавшееся положение на доске. И правильная оценка здесь основывается на опыте многих сыгранных партий, в которых получилась аналогичные позиции. Ясно, что хорошая память облегчает эту нелегкую умственную работу.

Умение концентрировать свое внимание на процессе борьбы, «шахматное зрение», память, ясное представление в уме расположение фигур и пешек на доске после предполагаемых ближайших ходов — все эти способности, которые следует развивать начинающим шахматистам. Наш опыт показывает: правильная тренировка может дать весьма благоприятные результаты.

Но шахматы не только спорт. Они находятся на грани между искусством и спортом. Ведь имеются в шахматах и творческие элементы. Речь идет о комбинационном зрении и связанным с ним фантазией.

Покажем на конкретном примере, в чем сущность комбинационного зрения (Kpg1, Фс2, Лс1, Лс1, Сс4, nn. a4, d5, f2, g3, h2, (10) — Kpg8, Фf6, Кg6, Лd7, Лd8, nn. a7, b6, f7, g7, h7 (10).).

Соотношение сил равное. У белых проходная пешка «d5», но движение ее в перед заторможено черными ладьями. Таким образом, предстоит трудная и медлительная борьба с примерно равными шансами.

В этот момент А. Алехину (он играл белыми) пришла в голову интересная и скрытая идея. Он пошел: 1.Фс6! (черным невыгодно менять ферзей — после 1...Фс6; 2. dc Лс7; 3. Лс d1 и белые добиваются преимущества). Черные отошли ферзем 1...Фg5. Как раз этот ход позволил Алехину осуществить задуманную комбинацию. 2. Сg6 hg — черные сделали своему королю «форточку» и считали свою позицию безопасной, исходя из общих соображений. Но Алехин заранее подметил, что конкретный подход к оценке положения показывает: белые побеждают с помощью элегантной комбинации. Последовало: 3. Фd7 Лd7; 4. Ле8 Кph7; 5. Лс — с8! — и черные во избежание мата должны отдать ферзя.

Сделаем вывод: комбинационное зрение Алехина нашло в позиции необычное исключение из общепринятых норм. Оказалось, что можно отдать ферзя за ладью, если король соперника будет заблокирован собственными фигурами.

### **Выводы**

Можно ли научиться создавать комбинации, натренировать комбинационное зрение? Безусловно, да. Комбинации могут быть расчленены на

элементарные звенья — двойные удары, связки, блокировки, перекрытия и другие тактические приемы. Внимательный анализ комбинации, которую осуществил выше А.Алехин, показывает: в нее входит три тактических приема — блокировка, отвлечение ферзя из-за угрозы мата по восьмой горизонтали и отсутствие у черных промежуточного шаха ферзем. Все эти приемы мы подробно рассматривали со студентами специального отделения на занятиях.

Для того, чтобы находить необычное в повседневном, нужна фантазия. Необходима фантазия и шахматисту. В большей или меньшей степени ею наделены почти все сильные мастера и гроссмейстеры. Фантазия помогает шахматистам создавать комбинационные идеи.

Здесь надо иметь в виду следующее: лучшие творческие достижения сильнейших шахматистов опубликованы в книгах и журналах. Шахматная литература — это рабочий инструмент шахматиста, и ее изучение, анализ — лучшее средство для развития комбинационного зрения. И уже первая самостоятельно созданная комбинация дает новичку чувство творческого удовлетворения и сознания, что достигнута определенная ступень шахматного мастерства.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении других приемов совершенствования игры молодых шахматистов.

Список литературы:

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

# Тактические принципы в нападении и защите игры в мини-футбол студенческой команды

Кравцов Виктор Васильевич, доцент

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

Цель каждой студенческой команды в мини-футболе – одержать победу, забив в ворота противника большее количество голов (мячей). Действия игроков команды на площадке определяются тем, нападает команда или защищается. Команда бывает в положении нападающей, когда она владеет мячом. Игроки нападающей команды с помощью передвижений и различных технических приемов (передачи, ведения мяча и т.п.) стараются преодолеть сопротивление противника и приблизить мяч на такое расстояние и такое положение, из которого можно забить мяч в ворота.

Защищающаяся команда стремится, применяя все средства, разрешенные правилами, отобрать мяч у нападающей команды или усложнить ее продвижение к воротам, и не дать ей возможности пробить по воротам. Успех команды в защите и в нападении будет достигнут, если в борьбе принимают участие все игроки, находящиеся на площадке. Основное условие успешной игры – активные и умелые действия всех игроков команды в защите и нападении.

Каждая команда в течение игры много раз бывает в положении нападающей и защищающейся. Частая смена этих положений требует от всех игроков умения быстро перестраивать свою игру из нападения в защиту и обратно. Качество игры команды будет выше или ниже от того, насколько совершенна эта перестройка. Результат игры команды в равной мере зависит от ее умения нападать и защищаться. Успешные действия в нападении приносят результат непосредственно, а успешные действия в защите закрепляют его.

Основные задачи команды в игре:

1. коллективными и индивидуальными действиями всех игроков команды

преодолеть сопротивление противника и забить максимально возможное

количество мячей;

2. коллективными и индивидуальными действиями всех игроков команды ликвидировать действия нападающей команды и как можно меньше пропустить мячей.

Игра начинающих футболистов характерна своей неорганизованностью. Игроки, увлекаясь стремлением быстрее овладеть мячом и добиться результата, не могут целесообразно организовать свои действия.

Они стремятся быть ближе к мячу и всей командой бороться за овладение им. Овладев мячом, они также все вместе направляются к воротам соперника. Игра протекает так примитивно и неорганизованно потому, что игроки не владеют ее тактикой. Организованность в игре достигается распределением обязанностей и функций между отдельными игроками и позволяет игрокам команды действовать более целесообразно. Чем выше техника и организация действий игроков в нападении, тем больше у них возможностей добиться успеха тем искусней и продуманней должна быть игра в защите. Чем организованней защита, тем больше труда и творчества должно приложить нападение.

Под тактикой понимают целесообразное применение средств, способов и форм игры направленных на достижение победы. Главная задача тактики – определение (выбор) средств, способов и форм ведения игры против конкретного соперника. Правильно определить и выбрать тактику, соответствующую определенной обстановке, можно только при условии, если игроки и команда в целом хорошо знают разнообразные средства, способы и формы игры.

Поэтому необходимо систематическое обучение тактике. Тактическое обучение игроков должно дать полное представление о всех существующих средствах, способах и формах ведения игры, а также условиях, в которых они выгоднее всего могут быть применены, и выработать умение разумно и своевременно использовать их для решения тактических задач в обстановке соревнования.

К средствам ведения игры относятся все технические приемы, применяемые

в мини-футболе: передачи, удары, остановки, ведение мяча, передвижение игроков (бег, остановки, прыжки, повороты и т.п.).

Каждое из средств ведения игры может выполняться во многих вариантах. Все средства игры одинаково важны. Поэтому все приемы следует изучать одинаково старательно. Средства ведения игры служат основой выполнения тактического замысла, основой спортивного мастерства. Чем больше количеством средств игры владеют игроки, тем лучше вооружена команда.

Способами ведения игры называются организованные действия игроков в борьбе с соперником. Эти способы выражаются в организации действий отдельных игроков и команды в целом (системы игры) или группы игроков (комбинации).

Системой игры называется совокупность действий игроков, в которой обусловлены функции каждого игрока, и соответственно этим функциям определена расстановка игроков на площадке. Все системы отличаются друг от друга функциями выполняемыми игроками, а следовательно и схе-

мой расстановки игроков. Применяя определенные системы, команда облегчает себе борьбу с противником.

Рациональная расстановка игроков определяет ряд целесообразных коллективных действий с широким использованием индивидуальных качеств игроков. Поскольку расстановка игроков в каждой системе игры более или менее постоянна, действия одного или нескольких игроков можно изучать на тренировках и уже изученные и прочно усвоенные применять в соревнованиях. Система не догма. Иногда по обстановке каждый игрок может отступить от системы и смело использовать для своей команды отдельные выгодные положения, создавшиеся в ходе игры, это делает систему игры более совершенной. Поэтому нужно все время искать новые формы в любой системе, неожиданные для соперника, или такие же, против которых соперник не в силах бороться.

Постоянным поиском новых форм и проверкой их на практике совершенствуются уже известные системы и, в конце концов, создаются новые. Разрабатывая новую систему игры, нужно внимательно наблюдать за действиями игроков, применяющих ее. Часто совершенно неожиданное действие игрока натолкнет тренера на новую мысль, потому что целесообразность, вызванная обстановкой, повела игрока по этому пути. Только наблюдая за тем, как практически выполняется в игре разработанная форма системы игры, можно внести в нее правильные коррективы. Они могут быть настолько существенны, что совершенно изменят ее, создадут новую форму системы игры. Команда, владеющая несколькими системами и смело оперирующая ими, показывает свою тактическую зрелость и всегда будет опасным соперником. Применяя в одной игре несколько систем, команда путает соперника и снижает эффективность его игры.

Комбинацией называются определенные и строго последовательные действия двух-трех игроков, направленные на создание благоприятных условий одному из них для удара по воротам. Другие игроки отвлекающими действиями должны способствовать успеху комбинации.

Комбинации можно применять не только по ходу игры, но и в моменты введения мяча в игру вратарем, с центра площадки, из-за боковых линий, при угловых, свободных и штрафных ударах. В этих случаях комбинации успешнее применяются благодаря тому, что можно в совершенно спокойной обстановке, вызванной перерывом в игре, произвести любую, самую выгодную расстановку игроков.

Комбинаций может быть очень много, и разработка их зависит от творчества тренеров и игроков. Построение комбинаций должно быть подчинено следующим правилам:

1. в комбинации не должно быть более 2-3 передач;
2. действия игроков должны происходить в последовательности, пред-

усмотренной комбинацией, но не исключается возможность некоторых отступлений в зависимости от действий противника.

Излишне сложные комбинации на практике себя не оправдывают. Разучивание комбинаций вырабатывает у игроков навык, помогающий в сложной и быстро меняющейся обстановке игры, без лишней затраты времени, используя создавшуюся сходную расстановку, осуществлять ранее разученную комбинацию. Этот навык дает возможность нескольким игрокам одновременно и одинаково оценивать обстановку и принимать одинаковые решения в своих взаимных действиях. Таким образом, успехов добивается команда, которая обладает разнообразными тактическими приемами.

Литература

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
2. Гридлерк К., Палькс Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Пер. с нем. В.П. Котелкина. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 252 с.
3. Монаков В.Г. Подготовка футболистов. Теория и практика. – М: Советский спорт, 2005. – 288 с.

# **Развитие игровых видов спорта - практическая реализация здоровьеформирующих технологий в вузе**

Крамской Сергей Иванович, канд. соц. наук, профессор,

Зайцев Вячеслав Петрович канд. мед. наук, профессор

Мусиков Геннадий Викторович, доцент

Кудряшов Василий Васильевич, канд. пед. наук, доцент

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

В Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова проводится большая работа по развитию физической культуры и спорта. Данное направление рассматривается как важная составляющая социальной политики университета. Ведь именно широкое использование физической культуры и спорта проявляется в укреплении и сохранении здоровья, организации досуга. Это значимый компонент нравственного, интеллектуального, эстетического развития студенческой молодежи. Наш университет по итогам 2010 года стал лауреатом Всероссийского конкурса «Вуз здорового образа жизни».

В практической реализации здоровьеформирующих технологий приоритетное значение принадлежит созданию соответствующей материально-технической базы. Без современных спортивных сооружений, кадрового обеспечения, медицинского обслуживания, научно-методического и информационного обеспечения невозможно продуктивно заниматься формированием здорового образа жизни молодёжи и развивать студенческий спорт. Работа в данном направлении позволяет приобщить большее количество студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что является профилактикой неадекватного поведения. В целях формирования, сохранения и поддержания здоровья студентов на базе нашего спортивного комплекса (кафедра, стадион, три спортивных игровых зала, спортивные площадки, теннисные корты, зал атлетической подготовки, стрелковый тир, шахматный клуб, «силовой городок») ведут работу 35 секций и спортивно-оздоровительных групп, в которых занимается 1500 студентов дневной формы обучения. Студенты-шуховцы имеют возможность не только получить хорошее инженерное образование, но и продолжить повышение своего спортивного мастерства, тренируясь под руководством опытных наставников. В настоящее время в университете обучается 33 студента, удостоенных высокого спортивного звания «Мастер спорта России», 3 студента - «Мастер спорта России международного класса» и 265 студентов - кандидаты в мастера спорта по различным видам спорта.

Работа по совершенствованию спортивной базы продолжается, открывается специализированный зал гиревого спорта, завершается строительство бассейна. Спортивные игры в нашем университете являются наиболее

любимыми и востребованными среди студентов, хотя их развитие требует значительных материальных ресурсов. И сегодня наши сборные команды добились признания не только в городе, области, но и в России, а ряд студентов-спортсменов с успехом защищают спортивную честь страны на международных соревнованиях. Коротко охарактеризуем сборные команды по спортивным играм:

Волейбол (мужчины) Именно наш вуз стал той колыбелью, из которой выросла великая волейбольная команда «Локомотив-Белогорье» вместе с нашим выпускником, ныне главным тренером и президентом клуба, заслуженным тренером России, почетным профессором университета Г.Я. Шипулиным. Но и сейчас наши парни показывают на протяжении ряда лет хорошие результаты в студенческих чемпионатах России (пять лет были призерами финалов чемпионатов Студенческой волейбольной лиги России, многократные победители областных соревнований, чемпионы физкультурно-спортивного общества «Россия» среди команд коллективов физкультуры, победители студенческого первенства среди команд ЦФО). Наши выпускники волейболисты были востребованы в молодежных и студенческих сборных командах страны.

Виталий Евдошенко – «Мастер спорта РФ», участник Всемирной студенческой Универсиады, в составе «Локомотива-Белогорья» - обладатель Кубка страны, призер чемпионатов России, призёр Европейской лиги чемпионов.

Хачатур Степанян - «Мастер спорта РФ», участник молодежного чемпионата мира, серебряный призер чемпионата страны среди команд суперлиги в составе «Локомотива-Белогорья».

Александр Лихолетов – «Мастер спорта РФ» - участник чемпионатов Европы и мира среди молодежных команд по пляжному волейболу.

Тарас Чехонадских – капитан юношеской сборной команды России.

Волейбол (девушки) Победительницы Кубка Центрального Федерального Округа среди студенческих команд, чемпионки области. Наш университет на протяжении ряда лет курировал команду суперлиги «Университет-Технолог» - обладателя Кубка России, участницы Европейской лиги чемпионов.

Баскетбол (мужчины) Студенческий коллектив «Технолог-Белогорье» представляет Белгород в чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола России и первенстве страны среди команд первого дивизиона (регион «Черноземье»). Баскетболисты – неоднократные призёры указанных соревнований и по праву сильнейший коллектив области, многократный победитель первенств Ассоциации строительных вузов России.

Баскетбол (девушки) Имеют меньше спортивных побед, чем мужской баскетбольный коллектив, но выступают в Чемпионате страны среди команд первого дивизиона (регион «Черноземье»), призёры областных соревнований и первенств Ассоциации студенческого баскетбола России.

Мини-футбол (мужчины) Вот уж действительно наиболее любимый и популярнейший вид спорта среди студентов. Сборная команда универси-

тета - участник чемпионате РФ среди команд I лиги (регион Черноземье), неоднократные победители и призёры не только престижных областных соревнований, но и призёры студенческих первенств Черноземья России, двукратные чемпионы Ассоциации строительных вузов России. Среди наших студентов и выпускников ряд игроков выступают к командам I и II дивизионов первенств страны по футболу, а вратарь Александр Беленов в 2010 году приглашен в один из самых популярных клубов постсоветского пространства – московский «Спартак».

Настольный теннис Сборная команда университета - призёр городских и областных соревнований, а её лидер – кандидат в мастера спорта Роман Фионов – игрок сборной команды города – участницы первенства страны среди команд высшей лиги.

Теннис В основном работа в данной спортивной секции построена на привлечении к активному образу жизни, обучению желающих познать азы популярного вида спорта. Но в то же время есть успехи в студенческих городских и областных соревнованиях.

Мы активно развиваем национальный вид спорта – лапту. И успехи у наших команд – и мужской и девичьей значительны. Достаточно сказать, что оба коллектива – неоднократные призёры Кубка и чемпионата страны. При этом девушки – обладатели Суперкубка федерации лапты России. Интересно, что в этих командах во многом смогли реализовать свои спортивные амбиции спортсмены, не раскрывшиеся в других видах спорта: лёгкой атлетике, гандболе, волейболе и др.

Гандбол (мужчины) На сегодняшний день мужская сборная команда университета по гандболу - участница Чемпионата РФ среди мужских команд высшей лиги, выступающая под названием «Технолог-Спартак» является во многом спортивной визитной карточкой университета. Этого гандболисты добились добросовестным отношением к учебно-тренировочному процессу, организованному на достаточно хорошем уровне. Студенческий коллектив, выступая среди профессиональных команд, в этом сезоне вошел в число четырёх лучших команд и начнет 2011 год играми в финале, где соревнуются сильнейшие команды высшей лиги, борющиеся за путевку в суперлигу. Наш гандбольный коллектив всегда был кузницей кадров как для команд суперлиги, так и сборных юношеских и молодежных команд страны. Среди наших студентов и выпускников игроки команд суперлиги: Никита Самарский («Каустик» Волгоград), Игорь Олейник и Алексей Борцов («Динамо-Виктор» Ставрополь), Сергей Скибин, Владимир Кирикиас, Александр Найда («Энергия» Воронеж), Сергей Русинов («Университет-Нева» Санкт-Петербург, в настоящее время – «Авиатор» Киев). В 2009 году – команда стала чемпионом России среди мужских команд вузов, на протяжении 10 лет - победительница всех городских и областных соревнований. Ряд наиболее одаренных игроков команды на протяжении нескольких лет игроки юношеских сборных страны – Сергей Скибин – призер международных турниров, Александр Найда и Дмитрий Симонов – призёры международных турниров, участники юношеского чемпионата Европы, Сергей Русинов – серебряный

призер юношеского чемпионата Европы. В настоящее время Игорь Неклюдов проходит учебно-тренировочные сборы в составе юношеской сборной команды.

Наши гандболисты освоили и смежную дисциплину – пляжный гандбол. За три года команда прошла путь от новичка чемпионата страны 2008 г. до бронзового призера финала чемпионата страны 2010 г., где все игроки выполнили норматив на присвоение высокого спортивного звания «Мастер спорта России». При этом молодёжный состав команды в 2010 году завоевал золотые медали первенства России среди игроков до 19 лет. И шесть игроков - кандидаты в сборную команды страны. К этому ещё следует добавить 3 комплекта серебряных медалей Кубка страны 2008, 2009, 2010 годов. С нашим коллективом не только считаются, а за его самоотверженную игру уважают все команды чемпионата. При этом необходимо добавить, что все игры чемпионата, кубка, молодежного первенства страны белгородские студенты сыграли на Юге России – в Анапе, Краснодаре, Ейске.

Но мы не только уделяем внимание нашим сборным командам и ведущим игрокам. Мы проводим большое количество спортивно-массовых мероприятий на своей спортивной базе, что не только является популяризацией спортивных игр, но и привлечением новых участников физкультурно-спортивной деятельности. Все спортивные игры, культивируемые в университете, входят в программу Спартакиады вуза. Кроме этого мы активно привлекаем студентов, проживающих в общежитиях, участию в турнирах среди институтов (в состав университета входят 9 институтов) и общежитий. А в плане интернационального воспитания проводим матчи по мини-футболу, волейболу, гандболу, футболу между иностранными студентами, обучающимися в нашем вузе и студентами из России. Эти игры собирают большое количество болельщиков, всегда проходят в дружеской обстановке и завершаются не только награждением команд, но и фотографированием на память.

Кроме этого во всех программах различных студенческих фестивалей и форумов всегда присутствует спортивная составляющая – различные спортивные состязания.

За всеми этими успехами стоит систематический добросовестный труд тренерско-преподавательского состава кафедры и, конечно же, огромная поддержка ректората университета. Вот такая заинтересованная, грамотная социальная политика нашего ректората в области развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи, несомненно, подчёркивает, что физическая культура и спорт помогают самоутвердиться и самореализоваться студентам. Ценности физической культуры, спорта и общества совпадают. А это значит, что развитие физической культуры и студенческого спорта является общественно значимым и государственно важным.

Мы убеждены, что развитие спортивных игр, как наиболее массовых видов спорта в студенческой среде есть именно та составляющая практической реализации здоровьесформирующих технологий в вузе.

## Тенденция возрождения народных игр

Крамской Сергей Иванович канд. соц. наук, профессор

Мусиков Геннадий Викторович, доцент

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

Суверенитет бывших субъектов СССР вызвал к жизни рост национального самосознания и соответственно возрождение фольклорных традиций, заметное место среди которых занимают народные игры: волки и овцы, горелки, гуси-лебеди, жмурки, казаки-разбойники, кошки-мышки, лапта, палочка-выручалочка, прятки, считалки, третий лишний, чехарда и многие другие. В отсутствии какой-либо системы физического воспитания, эти игры обеспечивали двигательную активность и физическое развитие подрастающих поколений. Более того, лапта (русская лапта) включена в Единую спортивную классификацию [1]. Исследовательской и методической культурологической и спортивной литературы, посвященной рассмотрению народных игр очень мало, в связи с чем особую важность приобретает интервьюирование тех пожилых людей, которые лично в далеком детстве принимали участие в таких играх. К тому же исследование фольклора и строится во многом на поисках непосредственных свидетелей-очевидцев, носителей той или иной информации. Подобная работа с активным подключением студентов реализуется кафедрой физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, в стенах которого, заметим, на протяжении ряда лет успешно функционируют, стабильно занимая призовые места на различных соревнованиях, мужская и женская студенческие команды по лапте. (Аналогичная работа по исследованию народных игр проводится в Воронеже благодаря усилиям Л.П. Карпова).

Следует учесть, что некоторые респонденты, ныне граждане Российской Федерации, проживающие на территории РФ, в молодости жили в бывших советских республиках, входящих в состав Советского Союза, например, Михайлова Вера Николаевна, 1924 г. рождения, Белгородская область, которая провела детство и несколько последующих лет в Намангане. Данное обстоятельство не носит принципиального характера, поскольку имело место интернационализация культур, которая распространялась и на детские игры, к тому же в играх разных народов нередко наблюдаются очень схожие черты, что дополнительно способствовало данной интернационализации. Соответственно, воспоминания указанного выше респондента касаются игры, в которой легко узнается лапта, хотя в нее играли и узбекские дети (аналогичная ситуация с лаптой наблюдалась и в иных регионах). Разумеется, на ходе и правилах игры неизбежно сказывалась этнокультурная специфика игровых, а в пределах одного этноса следует принимать во

внимание и местные особенности, привносящие свои нюансы. Так, Сараев Вячеслав Григорьевич, 1929 г. рождения, Волгоградская область, вспоминает о «Лапте с двумя мячами – встречной». Соответственно, рассмотрение русских народных игр в связи с вышеизложенным обладает актуальностью применительно ко всему постсоветскому социокультурному пространству, и уж тем более к Украине и Беларуси, у которых игры по сути общие (в современной исследовательской и просветительской литературе нередко идет речь о «славянских играх»). В Украине, согласно воспоминаниям респондента из Саратовской области Ладонова Дмитрия Федоровича, 1929 г. рождения, имела место игра под названием «Часовой», суть которой в поимке водящим одного игрока из пары перебегающих, которые из последнего ряда выстроившейся колонны стремятся занять место в первом ряду. А в Беларуси, о чем свидетельствует Манько Михаил Григорьевич, 1928 г. рождения, Астраханская область, популярной была игра «Шпень», где игроки пытаются сдвинуть с места посредством бросания палок (бит) установленный по центру шпень – деревянный цилиндр, кругляк. Водящий, установивший шпень на прежнее место, стремится схватить оставленную на земле битку раньше других, после чего становится игроком. Но аналогичная народная игра под названием «Пекарь» была распространена и в России, в частности, в нее играли дети еще в конце 60-х гг. прошлого столетия в Белгородской области, только вместо кругляка-шпеня в ней использовались консервные банки, что несколько усложняло правила игры [3]. Петрова Мария Митрофановна, 1925 г. рождения, Волгоградская область, рассказала о дагестанской игре «Метание палок», в которой используются палки и небольшой деревянный шарик. Задача игроков команд подбросить палку как можно ближе к мячику. Победители садятся на спины проигравших, и те несут их на определяемое игровой ситуацией расстояние.

Народных игр, в т.ч. русских, множество, особенно, если учесть их многочисленные вариации, в связи с чем чрезвычайно актуальным является вопрос об их классификации. На наш взгляд, довольно удачную классификацию русским народным играм дает А.А. Таран, разбивший народные игры в зависимости от решения ими тех или иных педагогических задач на 8 групп, сходных по определенным признакам. Это видовое отражение национальной культуры, интенсивность используемых в игре движений, тип двигательного действия (автор имеет в виду метание предмета, бег, ловля и бросание мяча и т.д.), содержание и сложность построения игры, возрастные особенности детей (заметим, что нам представляется, что во всех случаях не следует допускать значительного возрастного различия, поскольку неизбежно будет сказываться различие физической конституции, последствием чего могут быть травмы и несправедливость результата игры). Следующим признаком, позволяющим выделить очередную группу народных

игр, А.А. Таран называет способ проведения (например, с водящим или без него), затем идут физические качества, преимущественно проявляемые в игре, наконец, принимается во внимание отношение к структуре урока – какое значение имеет та или иная игра для подготовительной, основной, заключительной его частей [2]. (Автор учитель физической культуры из с. Большие Уки Омской области, соответственно в своей достаточно оригинальной классификации он исходит из практических соображений обеспечения учебного процесса).

Большинство сохранившихся народных игр имеет вековые традиции, но народное творчество вносит в них те или иные изменения или дополнения, создавая новые названия и новые игровые варианты. Так, например, обстоит дело с игрой «Почта», о которой вспоминает Дубинин Иван Васильевич, 1928 г. рождения, Волгоградская область. Само название могло возникнуть в народе лишь по мере распространения почт, а сама игра представляет собой подобие всем хорошо знакомых «Фантов».

Из множества народных игр выделяется лапта. Во-первых, лапта уходит в корни в далекое прошлое. Во-вторых, лапта под разными названиями присутствует среди народных игр немалого количества народов, в Европе и Азии. В-третьих, лапта, будучи народной игрой, наиболее близко подходит к представлению об игре спортивной, что и определило ее современный статус.

В настоящее время функционируют Федерация русской лапты России и Федерация лапты России. Если первая занимается развитием лапты на стадионах на больших площадках (40 м x 50 м), то вторая «перебралась» в закрытые спортивные помещения, в которых размер площадки уменьшен до 20 м x 35 м. ( в последнее время распространяется «пляжная лапта», по которой постоянно стали проводиться престижные соревнования, например, Кубок Федерации лапты России, Кубок Черного моря). Соответственно, уменьшилось количество игроков, изменилась специфика ударов.

«РУССКАЯ ЛАПТА – это двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде 2 очка. Цель другой команды не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше свечей, причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания, (ответное осаливание)», - пишут Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин [1, 143]. Словоупотребимо, но, на наш взгляд, во-первых, тавтологично, во-вторых, суживает возможности распространения данной спортивной игры за преде-

лами России. В самом деле, хотя, что отмечалось, у лапты имеется немало аналогов в других этнических культурах, однако все же с такими особенностями, которые не позволяют лапту с этими аналогами полностью отождествить. Футбол может быть американским, бокс – тайским, существуют со своей спецификой национальные виды борьбы, что понятно и оправдано. Однако не совсем понятно и оправдано, когда речь идет о «русской» лапте. К тому же в прошлые века, в дореволюционные времена, у этой игры не было в названии этнического оттенка. Да и в той же Украине, в Белоруси, как и в других составляющих царской России, в лапту играли не меньше, и игра эта была общим культурным достоянием этих славянских народов. Встает вопрос: в случае возрождения традиций лапты у народов, некогда составлявших древнерусскую народность (наличие лапты было обнаружено в Великом Новгороде в IX в. ), ее что, «украинской лаптой» или «белорусской лаптой» следует назвать?!

Высказанное замечание тем важнее, чем больше у лапты оснований выйти за пределы Российской Федерации, в одних государствах возродившись, в других – распространяясь (известны случаи увлечения лаптой представителей очень далеких от России стран, к примеру, камбоджийским студентом). В очень отдаленной перспективе, возможно в принципе, что лапта станет и олимпийским видом спорта. Пока же весомый вклад в международное признание этой увлекательной и полезной игры (и вовсе не только русской) вносит российская высшая школа. Отечественные вузы поддерживают тесные связи с высшими учебными заведениями других стран. Не остается в стороне от распространения и популяризации лапты средняя школа – проводятся многочисленные первенства среди учащихся: городов, областей, России.

#### Литература

1. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю., Щемелинин В.И. Народная игра лапта. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с.
2. См.: Единая Всероссийская спортивная классификация 2006 – 2009 гг. (летние виды спорта). – М.: Советский спорт, 2007. – 768 с.
3. Таран А.А. Русские народные игры и их классификация. См.: Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/fkvot/2002N1/p41-42.htm> = 16.01.2011
4. См.: Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki> = 16.01.2011

## **Формирование скоростно-силовой выносливости у дзюдоистов**

<sup>1</sup>Кудряшов Василий Васильевич, к.п.н., доцент,

<sup>2</sup>Кудряшов Максим Васильевич, к.соц.н., доцент

<sup>3</sup>Городов Сергей Алексеевич, мастер спорта СССР, тренер

<sup>1</sup>*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

<sup>2</sup>*Белгородский государственный институт культуры и искусств*

<sup>3</sup>*ДЮСШ № 2 г. Белгород*

Теоретико-методологической основой данного исследования явились фундаментальные труды, в которых формирование таких физических качеств как скоростно-силовая выносливость у спортсменов-дзюдоистов рассматривается не только как утилитарный процесс трансляции специализированных способностей и действий, а как сложная взаимосвязанная система деятельности человека, направленная на овладение знаниями, умениями и навыками (1, 3, 5, 6).

В практической деятельности специалистов по дзюдо установлено, что с ростом квалификации спортсмена повышение специальной подготовленности достигается в основном за счет применения специфических тренировочных воздействий, как по составу средств, так и по методике их применения. Иначе говоря, физическая подготовка занимающихся должна носить характер функциональной направленности, ориентированной на достижение максимума специальной тренированности.

Тренерскому корпусу по дзюдо хорошо известно, что развитие скоростно-силовой выносливости у спортсменов – длительный и сложный процесс. Формирование данных способностей происходит на учебно-тренировочных занятиях, на которых широко используются средства специальной и общей физической подготовки. Параллельно с ростом технико-тактического мастерства у спортсменов развиваются и другие важные физические качества, как ловкость, гибкость и ориентировка в пространстве. По мере развития уровня названных качеств, а самый высокий их уровень строится на основе принципов спортивной тренировки, предусматривающий увеличение функциональных резервов организма необходимых для роста спортивных показателей. Однако, как показывает многолетняя тренерская деятельность, не все средства и методы в равной мере способствуют развитию необходимой скоростно-силовой выносливости. Определяющим моментом в выборе средств для развития скоростно-силовой выносливости следует считать те, которые соответствуют биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности занимающихся дзюдо (2,5). Одним из важнейших условий

формирования скоростно-силовой выносливости является специальная физическая подготовка, которая обеспечивает развитие этих качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретного вида спорта, который обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Общеизвестно, что борьба дзюдо представляет собой динамические и статические усилия отдельных групп мышц в различных положениях (в стойке, в партере и лежа). При этом скоростные способности, по сравнению с другими компонентами физической подготовки развиваются труднее и в наименьших пределах. В этой связи следует иметь в виду, что максимальную скорость движений, которую может проявить человек зависит не только от быстроты его двигательной реакции, но и от других способностей: динамической силы, гибкости, координации, уровня владения техникой и др. Поэтому скоростные способности считают комплексным двигательным качеством. В ходе спортивных соревнований борцы обычно сталкиваются с необходимостью комплексного проявления различных форм быстроты и скоростных движений: передвижений на татами, проведение захвата, приема, контрприема и др.

Необходимым и очень важным качеством в борьбе дзюдо является сила, которая характеризуется неодинаковым режимом силовых усилий, например «при удержании» противника, при выполнении приема или контрприема и др., а также силовой выносливостью – способностью противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Силовую выносливость можно подразделить на собственно силовую, статическую, спортивно-силовую, а также выносливость к комбинированным проявлениям силы. Роль способности к взрывным проявлениям силы, которая прямо влияет на эффективность выполнения приемов, контрприемов и защит, в условиях современных «схваток» в борьбе возросли. Немалое значение имеет и абсолютная сила, основным средством воспитания которой являются силовые упражнения. Если в процессе начального обучения борьбе дзюдо тренировки большинство средств силовой подготовки, выполненной на тренировке, положительно воздействуют на многие компоненты структуры силовых возможностей, то с ростом квалификации положение меняется: становится необходимым ориентироваться на особенности соревновательной деятельности.

Соотношение средств специальной силовой подготовки предъявления силы в соревновательных упражнениях оценивают по следующим критериям: амплитуде и направленности движений; величине динамического усилия; режиму работы мышц. Этим предопределяется необходимость включения в тренировочный режим упражнений, воспроизводящих подоб-

ное сочетание режимов. Чтобы силовая подготовка способствовала повышению технического мастерства, следует развивать в первую очередь те группы мышц, которые необходимы для реализации приемов из арсенала индивидуальной техники спортсмена. Одной из разновидностей силы является взрывная сила, которая определяется силовым и скоростным компонентами. Для ее развития рекомендуются методы кратковременных максимальных усилий, вариативной, круговой и повторной методики.

Следующим важным качеством для дзюдоистов является выносливость, которая способна противостоять утомлению и зависит от функционального состояния организма, от степени освоенности технических навыков, а также от уровня развития волевых качеств. Согласно принятым в теории и методике физического воспитания представлениям, выносливость подразделяют на общую и специальную. Специальная выносливость определяется способностью эффективно и с высокой степенью надежности использовать свой технико-тактический арсенал.

Изучение и совершенствование многогранной техники в успешном выполнении различных приемов, контрприемов и комбинаций, приобретение соревновательного опыта – это достаточно долгий путь спортсмена и его тренера. Из этого следует, что своих лучших результатов спортсмены достигают, как правило, после 3-4 и более лет целенаправленной, систематической тренировки. Однако из специальной литературы известно, что для развития скоростно-силовой выносливости спортсменов основным средством является использование соответствующих специально-подготовительных заданий, в которых моделируются определенные связи целевых упражнений с акцентированием требований к способности противостоять утомлению. Применение этих задач требуют длительного периода воздействия на организм занимающихся (1,2,3,5).

В поиске эффективного воздействия на развитие скоростно-силовой выносливости дзюдоистов наше внимание привлек метод, основанный на использовании индивидуальной функциональной подготовки спортсмена. В соответствии с этим методом производилось воздействие на организм каждого занимающегося длительными по времени учебно-тренировочными схватками. Для решения данного вопроса в тренировочном процессе применялся метод круговой тренировки, суть которого заключался в индивидуальном выполнении заранее обусловленных упражнений с максимальным числом повторений каждого задания, включенных в комплекс круговой тренировки (4).

В зависимости от результатов этого исследования назначалась норма тренировочной нагрузки. Она была для каждого индивидуально различной (2,3). Так, при норме  $\frac{1}{2}$  максимальной возможности у одного было 10, а у другого – 12 повторений, и т.д. Повышение нагрузки осуществлялось в

соответствии с индивидуальными показателями максимальной возможности, которые систематически замерялись через каждый месяц занятий. При таком нормировании нагрузки соблюдалось единство общего и индивидуального подхода. Продолжительность выполнения комплекса упражнений зависела от его характера и количества повторений.

Результаты, проведенных нами экспериментальных исследований, по определению эффективности воздействия длительных схваток на уровень скоростно-силовой выносливости дзюдоистов показывают, что использование данной методики оказывает эффективное влияние на повышение работоспособности занимающихся борьбой дзюдо, что позволяет значительно повысить эффективность подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям. Так, у испытуемых значительно повысился уровень адаптации к нагрузкам переменной интенсивности, что характеризует повышение степени тренированности.

В результате исследования мы получили данные, которые позволяют сделать вывод, что использование физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовой выносливости с учетом специфики движений дзюдоистов является более эффективным, чем применение силовых упражнений так называемого общего воздействия.

#### Литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехника: Уч. пособие. – М.: Ось-89, 2000. - 222 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС., 1985. – 176 с.
3. Григорьев С.А., Косарев А.А., Ли Р.Д. Новые пути изучения и совершенствования техники борьбы самбо // Материалы 57-й межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. - СПб., 2008. - С. 149-150.
4. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дис...д-ра пед. наук.- Челябинск, 1999. – 17 с.
5. Куличенко Н.Н. Круговая тренировка в подготовке студентов к выполнению контрольных нормативов // Материалы Всесоюзной научной конференции 15-17 января 1980 г. - ч. II. - Москва, 1980. - С. 14-15.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 271 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Уч. пособие в 4-х изд. / Г.С. Туманян. – М.: Сов. спорт, 1977.- Т. I. – 228 с.

# Биомеханика бокса

Кузнецов Анатолий Хрисанфович

ООО «Ачинская школа бокса», г. Ачинск, Россия

Биомеханика - это взаимосвязь закономерностей механики и биологии с учетом сознания человека.

Сначала о механике: механика - это наука о движении в пространстве, о силах, вызывающих это движение. Первые шаги о применении механики к исследованию живых организмов можно найти в работах древних философов-исследователей Аристотеля, Галена, Демокрита. Великий итальянский художник и ученый Леонардо да Винчи утверждал: «Все живые тела, имеющие способность к движению, действуют по законам механики». Первой книгой по биомеханике был труд итальянского врача, астронома и математика Джованни Борелли в 1679г. «О движении животных». В ней автор описывал свои опыты по определению центра тяжести человека, основанные на применении законов рычага. Для научного объяснения процесса движения живых организмов большое значение имеют работы русского физиолога И.М. Сеченова, раскрывающего рефлекторную природу произвольных и непроизвольных движений. Его труд «Очерки рабочих движений человека» в 1901г. был посвящен вопросам биомеханического анализа движений.

Однако не следует думать, что биомеханика ограничивается лишь изучением перемещений объектов, изменения положения конечностей и их взаимодействия с окружающей средой. Биомеханика исследует системы человеческого тела, к которым, кроме опорно-двигательной системы, относятся: сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и вестибулярная системы. Здесь можно назвать следующие имена: датчанин А. Круг занимался физиологией капиллярного кровообращения (Нобелевская премия, 1920год), англичанин А.Хилл - исследовал термодинамику мышечного сокращения (Нобелевская премия, 1922год).

В биомеханике используются такие науки, как: теория механизмов и машин, сопротивления материалов, теория упругости и другое, а из биологии данные анатомии и физиологии. Биомеханика имеет различные направления в прикладной двигательной деятельности:

- инженерная биомеханика (человек и машина), разработка роботоманипуляторов;
- медицинская биомеханика-протезирование, ортопедия;
- космическая биомеханика-подготовка человека к работе в невесомости;
- спортивная биомеханика-изучение движения, изучение основ спортивной техники, а главное, повышение спортивных достижений.

Человек наравне с другими объектами природы совершает перемещение, участвует в силовых взаимодействиях, подвергается влиянию физических полей разного рода. Двигательная деятельность человека - одна из сложнейших, потому что в деятельности участвует сознание, как продукт наиболее организованной материи-мозга. Человек по собственной воле начинает движения, изменяет их и прекращает, когда цель достигнута. Движение человека происходит как под действием внешних сил (силы тяжести, трения, инерции и др.), так и под действием внутренних сил (сила тяги мышц). Поскольку любое движение суть проявления силы, то расширить и уточнить наши представления об исследуемом движении можно лишь установив его динамическую структуру, полную картину, раскрывающую закономерность движений. Важно знать взаимное расположение отдельных частей тела относительно друг друга и их влияние на выполнение двигательного действия.

Задолго до открытия многих законов механики и биомеханики, талантливые тренеры, благодаря развитой интуиции и наблюдательности, уже использовали законы биомеханики и добивались высоких результатов. В боксе тренеры оценивают технику боксеров, ориентируясь, как на эталон, на технику ведущих спортсменов, олимпийских чемпионов, чемпионов мира. При этом ориентире не учитывается уровень подготовки противника, что он дает ему выполнить, а что он с этим противником не может исполнить. При этом не учитывается физическая подготовка спортсмена, особенность телосложения, его психология и совершенно не берут во внимание биомеханические ошибки. При визуальной оценке техники основная трудность состоит в принятии единой трактовки понятий ошибки. Трудность эта преодолима, если в основе определения этих понятий лежат объективные данные биомеханического анализа. Незнание законов биомеханики, неумение находить и исправлять ошибки за счет биомеханического анализа, тренеры исправляют ошибки воспитанников большими физическими нагрузками, использованием стимуляторов, или просто требуют проявлять героизм, что ведет к травмам и отражается в дальнейшем на здоровье спортсменов.

Задача данной статьи – побудить тренеров к изучению биомеханики. Все книги по биомеханике изобилуют таблицами и графиками, это отпугивает тренеров читать эти книги и понять полезность биомеханики. Хочется доходчиво, без таблиц и математических формул изложить суть биомеханики.

Немного об анатомии человека:

Опорно-двигательный аппарат человека состоит из двух систем: костно-суставной (скелет) и мышечно-сухожильный и представляет собой очень сложную систему со многими степенями свободы. Число степеней свободы определяется количеством независимых величин, которые должны быть за-

данны для определения положения тела. Следовательно, свободное, абсолютно твердое тело обладает шестью степенями свободы: тремя взаимно перпендикулярными перемещениями и тремя вращениями вокруг взаимно перпендикулярных осей. Скелет взрослого человека состоит из 206 костей, многие из них соединены так, что допускают взаимное движение (например, кости руки или кости ноги). В скелете приблизительно 150 соединений, из которых добрая половина - суставы. Суставы обеспечивают около 100 степеней свободы. Например, тазобедренный и плечевой суставы обеспечивают по три степени свободы, поворот бедра и плеча относительно туловища. Локтевой и коленный обеспечивают две степени свободы, поворот предплечья и голени относительно плеча и бедра. Фаланги пальцев соединены суставами обеспечивают одну степень свободы. Сочленение головы с позвоночником, плечевой и тазобедренный суставы устроены по принципу шарового шарнира, локтевой и коленный суставы, суставы пальцев напоминают цилиндрический шарнир. Голеностопный сустав включает как бы два сочленения, напоминая карданное соединение в технике. Они позволяют стопе наклоняться относительно голени во все стороны на 45-55 градусов. Кисть - многокостное упругое устройство, выполняющее действие «взять» - «отпустить», а соединения между предплечьем и кистью (лучезапястное сочленение) само по себе обладает двумя видами подвижности: вверх-вниз на 170 градусов), влево-вправо на 60%. Скелет кисти представляет собой целую мозаику из косточек. Каждый сустав закреплен со всех сторон гибкими растяжками - связками и мышцами. Туловище человека держится прямо благодаря непрерывному напряжению всех мышц.

Хорошее сравнение привел А.А. Кадочников в своей известной работе «Боевая механика армейского рукопашного боя»: «...позвоночный столб расчленен мышцами, как ванты расчаливают корабельную мачту». Такая конструкция обеспечивает телу человека исключительно гибкую подвижность, маневренность. Скелет человека служит каркасом для тела и приводится в движение скелетными мышцами, каждая из которых прикрепляется к двум разным костям. При сокращении мышцы ее длина уменьшается, вследствие чего изменяется угол между соответствующими костями. Именно сокращение скелетных мышц обеспечивает перемещение одной части тела по отношению к другой, и в конечном счете – движение тела в пространстве. Поэтому в выполнении человеком любых движений участвуют две группы мышц: сгибатели и разгибатели суставов. Однако, как известно из физиологии, человек по своей воле не может дать мышце максимальное сокращение. При нарушении регуляции со стороны нервной системы, мышца может развить свою полную, максимальную силу и она в этой ситуации способна оторвать кусочек кости, к которой прикреплена. Вспомните, что утопающих обычно спасая, вытаскивают за волосы. Это потому, что захват

рукой может быть гибельным для обоих: разжать руку утопающего практически невозможно.

Управление движениями, посредством упругих тяг, каковыми являются мышцы опорно-двигательного аппарата, в физиологии называют координацией движений. Координация движений есть преодоление избыточной подвижности органов движения, то есть превращение их в управляемые системы. Органы чувств (зрение, слух, обоняние) дают исчерпывающие сведения мозгу как о положении всего тела в пространстве, так и о положении отдельных его частей. К основным двигательным и координационным качествам относят: силу, быстроту, точность и меткость, прыгучесть, ритмичность, пластичность. На человека в процессе двигательной деятельности действуют статические, динамические и инерционные силы. Поэтому в условиях боя такое понятие как устойчивость и равновесие играют важную роль. Устойчивость – это способность надежно сохранять положения равновесия, при внешнем и внутреннем силовом воздействии, возникшем при контакте с соперником. Статическая устойчивость человека - это устойчивость при отсутствии динамической (центробежной силы). Обратим внимание на такой, казалось бы, простой вопрос, «Какая роль центра массы тела спортсмена?». По его положению можно судить об устойчивости равновесия, о рациональности движения. Траектория центра массы тела является важнейшей характеристикой любого движения. Человек, стоящий на выпрямленных ногах, сохраняя вертикальное положение позвоночника, может перемещать центр массы тела только вниз, а человек который присел, оставляя позвоночник в вертикальном положении, получает дополнительное преимущество, он может теперь перемещать свой центр массы не только вниз, но и вверх.

Эта деталь имеет существенное значение для повышения ответной реакции на действия противника. Поскольку боксер в процессе движения принимает различные позы, как по вертикальной оси, так и продольно-горизонтальной оси, проходящих через голову и туловища спортсмена. А эти звенья сосредоточивают в себе основную массу тела и в большей степени определяют качество выполнения движения. Еще большее значение имеет обеспечение поступательного движения общего центра массы тела. Процесс движения боксера, мышцы стопы, голени, бедра и туловища совершают то преодолевающую, то уступающую работу. Следовательно, устойчивость поддается контролю и управлению. Вывести человека из равновесия - это заставить сместить центр массы тела за границы площади опоры. Оптимальная площадь опоры в боксе - это когда ноги стоят на ширине плеч. Линия тяжести - это перпендикуляр, опущенный из центра массы тела на площадь опоры. Если линия тяжести проходит через центр площади опоры, то степень устойчивости тела одинакова во всех направлениях. Если центр массы тела

смещён в какую-то сторону, то в этом направлении степень устойчивости снижена. Во время передвижения меняется поза и меняется коэффициент устойчивости. Боксер более устойчив, если мышцы всего тела расслаблены и чутко контролируют центр массы тела, сохраняя равновесие.

Во время боя боксер преследует следующие цели:

Сохранить свое равновесие.

Вывести из равновесия противника и использовать его потерю равновесия в своих целях.

Биомеханика дает возможность проанализировать, как перемещается центр массы тела, с учетом специфики усилий всех звеньев тела: работы ног, туловища, положения головы, работы рук. Все это поможет решить одну из важнейших задач современной тренировки - найти оптимальный (экономичный) вариант выполнения того или иного движения, а именно:

-изменять интенсивность мышечной работы (скорость передвижения):

-изменить длину и высоту шага;

-изменить направления усилий того или иного звена тела;

-переход с одного способа двигательной деятельности на другой.

Берем движение головы: благодаря сложной системе шейно-сухожильных технических рефлексов обеспечивается более эффективная работа мышц плечевого пояса и рук. Известно, что любой поворот или наклон головы в переднем или боковом направлении, сопровождается перераспределением тонуса мышц, обеспечивающих поддержание позы. Наклон головы вперед сопровождается повышением тонуса мышц сгибателей спины, наклон назад—тонуса разгибателей. Наклон головы вправо-влево сопровождается перераспределением тонуса приводящих и отводящих мышц спины. Головой можно контролировать тонус мышц спины и сохранять центр тяжести тела. Анатомические особенности плечевого сустава обеспечивают большую подвижность рук, но если мышцы плечевого пояса напряжены, они не отпустят руку при нанесении удара. Любое напряжение мышц ограничивает свободу движения. Двигательное действие, посредством которого человек решает ту или иную двигательную задачу, почти всегда состоит из множества суставных движений, распределенных и взаимосвязанных в пространстве и во времени. Следовательно, для того чтобы анализировать двигательное действие, нужно знать хотя бы основные свойства движения. Нерациональное использование реактивных сил, сил инерции при перемещении, и именно в момент нанесения удара, ведет к излишней трате сил и быстрой усталости.

Рассмотрим условия создания поступательного движения и продольной оси тела боксера.

Чтобы нанести удар, опорная нога совершает усилия в сторону противника, смещая центр массы тела и плечевой пояс вращательным движением,

с большой скоростью выталкивает руку и направляет поступательное движение в сторону противника. Линейная скорость звеньев тела, участвующих в этом движении, имея одинаковый вектор направления, множится и усиливает силу инерции, в результате чего происходит завал. Боксер вынужден принимать глухую защиту, так как сила инерции не дает ему сделать шаг назад, или продолжить атаку. Как уменьшить силу инерции и устранить потерю равновесия? Нужно создать разбалансировку этого движения.

Первое: положение головы не должно вызывать наклон верхней части тела;

Второе: голова, плечевой пояс, таз, должны сохранять устойчивое положение и участвовать только во вращательном движении;

Третье: ноги должны работать как амортизаторы, не должны допускать значительного смещения центра массы тела в сторону противника, а поднимать центр массы тела наверх, маховая нога выполняет движение ходьбы по лестнице.

При таком исполнении удара на каждое звено тела действуют разноректорные скорости и ускорения, и это минимизирует силу инерции по горизонтали и устраняет завал.

Это только один пример устранения ошибок.

Биомеханический анализ позволяет искать и находить причины ошибок, заданных двигательных действий, призван решать задачи технической подготовки, а также преследует педагогические цели:

- а) оптимально использовать двигательные возможности спортсмена;
- б) распознавание и объяснение двигательных ошибок;
- в) нахождение путей и средств ликвидации двигательных ошибок;
- г) повышение доли сознательного в обучении, что влечет за собой повышение творческой активности и их самостоятельности в процессе тренировки;

д) воспитание в спортсмене осознанного отношения к совершенствованию технико-тактических действий, способности анализировать свои действия.

В настоящее время учебно-тренировочная работа с применением видео дает возможность проследить изменение движущегося изображения в его последовательных фазах, т.е. создать фазовый портрет движения. На фазовом портрете движения можно видеть направление взаимодействия сил: опорной ноги, движение маховой ноги, движение руки, положение головы, изменение наклона продольной оси тела и т.д.

Литература

1. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ.- М.:ФиС,1986.-112 с., ил.
2. Кадочников А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя. 2-е изд.-Ростов-н-Д, Феникс, Краснодар;2008.-316 с., ил.
3. Мишин А.Н. Биомеханика движений фигуриста.- М.: ФиС,1981.-144 с., ил.
4. Практикум по биомеханике: пособие для ин-тов физ. культ./Под ред. И.М. Козлова.-М.: ФиС,1980.-120 с., ил.

## Особенности обучения передвижениям в боксе

Кузнецов Анатолий Хрисанфович

ООО «Ачинская школа бокса», г. Ачинск, Россия

Деятельность боксера на ринге – сложный многоплановый процесс, включающий комплекс различных двигательных действий и движений. Боевая стойка в ходе боя не может оставаться стабильной, изменяются положения ног, рук и туловища. Выбор боевой стойки диктуется не только требованием обеспечения первоначальной статической устойчивости, но и необходимостью реагировать на изменения внешних воздействий и усилий собственных мышц. Тренер ищет рациональное положение тела, которое должно быть удобным и свободным боксеру. Рациональным называется тот вариант стойки, который является наилучшим для большинства людей. Боксер же должен найти свой индивидуальный, оптимальный вариант стойки.

Тренеру не следует навязывать боксеру ту стойку, которая тому кажется подходящей, тренер обязан помочь боксеру её определить, давая массу разнообразных движений, обучая правильно сгибаться, разгибаться, скручиваться, вращаться, владеть телом. Необходимо научить двигаться с минимальными энергозатратами, сочетать движения туловища, головы, ног и рук, переключать нагрузку с одной группы мышц на другую. С течением времени спортсмен сам прочувствует и найдет свою стойку. Двигательные действия, посредством которых боксер решает ту или иную двигательную задачу, всегда состоят из множества суставных движений. В скелете человека около 150 суставов и сочленений. Боксер должен знать их и уметь ими пользоваться. Мышечно-суставная чувствительность является основной в управлении движениями. Нужно следить за осанкой и все движения делать легко без напряжения и подключения лишних мышц, в тоже время сохраняя быстроту. Учитывая двигательные возможности новичка, все движения следует сначала выполнять медленно, но по мере правильного их выполнения, постепенно наращивать темп, добиваясь максимальной скорости. В обучении нет мелочей, любая неучтенная мелочь может перечеркнуть весь труд. Обучая боксера, не следя за его осанкой, можно из здорового молодого человека сделать инвалида. Достаточно много боксеров, у которых одно плечо выше другого, спина круглая или сутулая, грудь вогнута. Продуманное формирование подвижности, гибкости, ловкости, точности, равновесия позволяют добиться увеличения показателей физического развития при меньших усилиях за более короткий срок.

Рано поставив новичка в боевую стойку, мы лишаем его даже тех движений, которые он имел в своем арсенале. Передвигаясь, спортсмен обязан сохранять равновесие своего тела за счет факторов устойчивости, которые

ми являются:

Величина площади опоры (ноги на ширине плеч).

Умение варьировать высотой расположения центра тяжести тела.

Контролировать чтобы центр тяжести не выходил за площадь опоры.

Слежение за инерционной скоростью движения.

Умение работать ногами без усилий мышц туловища, головы и рук.

Умение наносить удары одними руками, без усилия мышц ног, и при необходимости уметь подключать мышцы ног и туловища в ударное движение.

Все эти факторы влияют на момент инерции и оказывают влияние на устойчивость. В действиях боксера должны гармонично сочетаться удары с передвижениями, защита с подготовкой исходного положения для атаки и все это с постоянным чувством дистанции. Чем четче и разнообразнее будет поставлена работа ног, тем выше класс боксера, тем неуязвимее он будет в бою.

Тема передвижения мало затрагивалась в научных работах и публикациях. В далекие 50-е годы прошлого столетия известный боксер и тренер Б.С. Денисов писал: «Движения ног являются одной из самых важных частей бокса».

Цель данной работы дать практические рекомендации по подбору упражнений для развития двигательных способностей ног, с сохранением равновесия во всех фазах действия.

На первом занятии необходимо объяснить, что двигаться в боксе - это не бегать, каждый шаг это исходное положение для нанесения удара, это готовность отойти на безопасное расстояние. Боксер должен уметь ногами обманывать противника и при нанесении ударов сохранять устойчивость. Не сталкивать, а переносить центр тяжести можно следующим образом:

опорная нога, усилием голеностопных мышц, поднимает центр тяжести, а маховая нога делает шаг, как бы на ступеньку. Учимся “ходить по лестнице”. Вес тела поднимается без наклона туловища в сторону шага и переносится на маховую ногу. Сначала учимся подниматься по лестнице левым боком, ступеньки высотой не более 2 см, затем правым боком. Учимся подниматься по лестнице спиной вперед, лицом вперед, следя, чтобы ноги ставились на всю стопу. Для легкости объяснения можно сделать круг с двумя или тремя ступеньками из пенополиуретана и объяснить, что ноги не скользят. Каждый шаг в любую сторону начинается с усилия голеностопных мышц, опорная нога работает как амортизатор, перпендикулярно вверх, а маховую ногу можно ставить в любую сторону. На первом занятии учимся поднимать колени и ставить ноги на всю стопу и таким образом учимся ходить на месте и во все стороны. Следим, чтобы шаг начинался с движения ноги, а не с наклона туловища или головы. На первом занятии учимся правильно

приседать,

чтобы спина была прямая и при полном вставании, усилим давление на голеностопный сустав, смещаясь в любую сторону. Добиться правильности выполнения можно подводящими упражнениями. Одно из них: ноги на ширине плеч, нужно быстро сесть, раздвинув колени, дотронуться внешней стороной ладони до пяток ног. При приседе следить, чтобы спина была прямая, пятки не отрывались от пола, смотреть прямо, а не вниз. Это упражнение можно выполнять по сигналу “кто быстрее”. После освоения этих упражнений учимся двигаться приставными шагами по кругу. Двигаемся в левую сторону усилием голеностопных мышц правой ноги, а в правую сторону усилием голеностопа левой ноги. Следим за тем, чтобы маховая нога не скользила, а ставилась на всю стопу и быстро на всю стопу приставлялась опорная стопа, на то расстояние, которое сделала маховая нога. По сигналу (хлопку) делаем правильный присед, гасим силу инерции движения, подставляем опорную ногу на ширину плеч и двигаемся в другую сторону. Следим, чтобы туловище не наклонялось в сторону шага. Сначала хлопком о смене направления движений делаем через 5-10 шагов, а затем нужно менять направление движения через приставной шаг. По биомеханике в устойчивом положении, момент силы тяжести равен нулю и нет необходимости сохранять устойчивость за счет мышечных усилий. Вывести человека из равновесия легко, достаточно поставить его на носки или на пятки. Поэтому, нужно учить при любом шаге, после усилий опорной ноги (отрыва пятки) ставить ноги плотно на всю стопу, принимать устойчивое положение, а не напрягать мышцы, чтобы удерживать равновесие. На первом же занятии учимся переставлять ноги в треугольнике. Рисуем равнобедренный треугольник со сторонами, чтобы ноги были на ширине плеч и учимся ставить ноги на углы. С колена поднимаем левую ногу и ставим ее на всю стопу на тот же угол, и затем также поднимаем правую ногу и ставим ее на свой же угол после такого переступания, переставляем левую ногу на острый угол и это положение фиксируем, проверяя устойчивость, можно наносить удары. Следующее движение начинаем с подъема сзади стоящей правой ноги и ставим ее на свой же угол, возвращаем левую ногу на первоначальное положение, а правую ногу переставляем на острый угол и фиксируем это положение. Следим, чтобы при постановке ноги на острый угол и при подъеме сзади стоящей ноги, туловище не наклонялось вперед. Дома дети все эти упражнения освоят самостоятельно.

На следующем занятии, повторив все пройденные упражнения, можно разучивать шаг в сторону с поворотом на 90 градусов. Исходное положение: фронтальная стойка, ноги на ширине плеч, ходьба на месте с подъемом колен. Стопу правой ноги разворачиваем пяткой наружу и ставим ногу на всю стопу, левую ногу подставляем на ширину плеч, так же левую ногу под-

нимаем и стопу левой ноги разворачиваем наружу влево и плотно ставим, а правую ногу подставляем. Происходит разворот на 90 градусов. Чтобы учащимся было интересно, можно разделить на пары и дать задание: один стоит или шагает на месте, второй идет или бежит на него, первый делает шаг в сторону с поворотом на 90 градусов, пропускает второго мимо себя. Нужно следить, чтобы после шага в сторону с поворотом сохранялось устойчивое положение и боксер мог легко перейти на приставной шаг или выполнить упражнение «треугольник». Это движение в боксе называется «сайд-степ». Следующее упражнение мы назвали «Циркуль». Правая опорная нога выполняет роль ножки циркуля с иглой и усилием голеностопных мышц при подъеме на носок, правая нога разворачивает левую половину туловища назад и маховая, левая нога выполняет роль ножки циркуля с карандашом. Угол разворота может быть от 10 до 90 градусов. Так же на опорной левой ноге поворачиваем правое плечо, и правая нога выполняет движение циркуля. Необходимо следить, чтобы опорная нога усилием своих мышц делала поворот, а не маховая нога тянула за собой туловище. Обязательно ставить ноги на всю стопу и легко переходить на приставной шаг или другие движения: отбегания, треугольник.

Чтобы детям было интересно, можно отрабатывать эти движения в парах. Один стоит спиной к партнеру, второй рукой касается его плеча, первый может отбежать в сторону касания и вернуться на исходное положение, может сделать шаг в сторону с поворотом 90 градусов лицом к партнеру и вернуться на место или исполнить упражнение «циркуль», поворачиваясь лицом к партнеру. Следующее упражнение дается для совершенствования этих движений. Бег на месте и по хлопку дети выполняют с шагом в сторону с поворотом или «циркуль» и переходят на приставной шаг, и правильно подбегают на свое место. Дома все эти движения необходимо закрепить.

На следующем занятии, после повторений всех движений: ходьба по лестнице, треугольник, поворот на 90 градусов (сайд-степ), «циркуль», приседы и переходы на приставной шаг со сменой направления движения, можно начать разучивать упражнение «челнок». Для понимания этого упражнения нужно под ноги подложить дощечки и учить с них спрыгивать в любую сторону, как бы соскальзывая вниз. Спрыгивать намного легче, чем напрыгивать. Тело сохраняет инерцию покоя, а ноги, за счет расслабления мышц, быстро смещаются. Сначала учим смещаться влево, вправо, затем «челнок» вперед, назад. Необходимо следить, чтобы ноги приземлялись одновременно на всю плоскость стопы, и легко можно было перейти на приставной шаг, также с «челнока» на «циркуль», «сайд-степ» и наоборот. Добившись послушания ног, можно объяснить, что такое боевая стойка.

Все стоят фронтально, ноги на ширине плеч. Объяснить, что те, кто кушает, пишет правой рукой, должны поставить левую ногу вперед так, чтобы

пятка левой ноги была на уровне носка правой ноги и, попрыгав, проверить устойчивость. Руки поднять на уровень глаз, так чтобы они не закрывали обзор и не касались лица. Тот, кто левша, тот правую ногу ставит вперед.

Выполняя передвижение, по хлопку останавливаемся, принимаем боевую стойку. Проверяем устойчивость приседами, подпрыгиванием, шагами в стороны на 90 градусов, выполняем движение «циркуль», треугольник. Все эти упражнения, заставят боксера найти свою, только для него удобную стойку. Из многообразных двигательных действий боксер исключит лишние малоэффективные и утомительные движения, найдет короткие по траектории движения, требующие минимальных усилий. Все предлагаемые упражнения, движения относятся к базовым, а базовые знания необходимо усваивать досконально на каждом занятии.

Физиологические основы формирования двигательных навыков заключаются в следующем: на первоначальном этапе обучения спортивных движений в их центральной нервной системе образуются нестойкие временные связи между нервными центрами, регулирующими деятельность различных мышц. В дальнейшем эти связи закрепляются и становятся стойкими.

В связи с тем, что новички ранее видели бокс по телевидению и избражали из себя боксеров, приходится долго контролировать и устранять неловкость в выполнении движений.

В процессе тренировок следует учитывать, что механическая прочность сухожилий и связок увеличивается медленно и укреплять их надо объемной работой невысокой интенсивности. При обучении необходимо добиваться свободы, легкости и удовольствия от этих движений, таким образом, позволяя на практике познать возможность каждого сустава и всего тела. Тогда у детей появляется желание демонстрировать свои возможности, выполняя движения легко и просто.

#### Литература

1. Кадочников А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя. 2-е изд.-Ростов-н-Д, Феникс, Краснодар;2008.-316 с.ил.
2. Никоноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков.- М., «ФиС»,1999.-64с. ил.
3. Романенко М.И. Молодому боксёру.- М., ФиС, 1968.-128 с.
4. Федченко В.А. Защита боксера.- М., ФиС, 1958.-87 с.

# Эффективность ударов в боксе с учетом мышечных энергозатрат

Кузнецов Анатолий Хрисанфович  
ООО «Ачинская школа бокса», г. Ачинск, Россия

Каждому тренеру необходимо постоянно искать новую информацию, обновлять знания, заставлять себя мыслить, оспаривать новую информацию, сравнивать с укоренившимся мнением. Бывает и так, что наше сознание и жизненный опыт не готовы принять новый взгляд. Для этого - нужно время.

Этой работой мы сделаем попытку объяснить биомеханику движения – удар боксера, на основе энергозатратности усилий отдельных, но взаимосвязанных, мышц ног, туловища и рук.

Мышцы функционируют, они не только сокращаются (напрягаются-укорачиваются), но и расслабляются (удлиняются).

Великий русский физиолог И.М. Сеченов в книге «Очерки рабочих движений человека», опубликованной в 1901 году, писал: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению. Человек по собственной воле начинает движение, изменяет его и прекращает, когда цель достигнута».

Значит, от нашего сознания зависит, напрягать или расслаблять мышцы.

По утверждению А.А. Кадочникова: «Туловище человека держится прямо только благодаря непрерывному напряжению всех мышц, «расчаливающих» позвоночный столб, подобно тому, как ванты расчаливают корабельную мачту. Такая конструкция обеспечивает телу человека исключительную гибкую подвижность, приспособляемость и маневренность».

Значит, мышцы находятся в тоне напряжения – в постоянном удержании скелета. Задача тренера научить спортсмена владеть своими мышцами. Любое движение можно совершать не только дополнительным напряжением, а умением расслаблять нужные мышцы.

Движущей силой любого биомеханического движения являются физиологические и биомеханические процессы в мышцах человека. О физиологии и биохимии детально написано в учебном пособии «Теоретические и методические основы подготовки боксеров», авторы: В.А. Санников, В.В. Воропаев. Физиологические процессы – кровообращение, доставка кислорода, дыхание связанное с доставкой кислорода и утилизацией углекислого газа, аналитико – синтезирующая деятельность центральной нервной системы, биохимия – окислительно-восстановительные процессы в клетках.

Поставщиком энергии в мышцах является АТФ (аденозинтрифосфорная кислота), соединение богатое энергией, получаемой при расщеплении глюкозы и гликогена. По первому требованию АТФ моментально отдает мышцам необходимую энергию. Для быстрого движения, как удар боксера, достаточно той энергии, которая запасена АТФ.

В сборнике научных трудов 1997 года “Виды спортивных единоборств” в статье “Факторы, влияющие на совершенствование функциональных возможностей борцов высшей квалификации” автор А.А Капниц утверждает:

«Скоростно-силовые резервы борца зависят от содержания сократительных белков в скелетных мышцах и их ферментативных свойствах. Максимальная мышечная сила лимитируется длиной миофибрилл, что генетически обусловлено и количеством актина, которое меняется под воздействием тренировок».

Уровень быстроты движения зависит от функциональных особенностей центральной нервной системы, времени биохимических процессов и времени сокращения и расслабления нервно-мышечного аппарата, координации движения и степени овладения техникой движения.

Каждое физическое движение имеет энергетическую стоимость – энергетический расход. Чем крупнее мышцы, тем дольше время латентного периода и больше расход энергии.

На основе всех этих материалов рассмотрим энергетический расход мышц, участвующих в ударе боксера.

В работе «Боевая механика армейского рукопашного боя» А.А. Кадочникова есть определение - «Удар, как физическое явление – это кратковременное взаимодействие двух (или более) тел, при котором возникают большие по величине силы».

Удар разделен на следующие фазы:

1. Замах (отталкивание) – движение, предшествующее ударному движению и приводящее к увеличению расстояния между ударным звеном и предметом, по которому наносится удар.

2. Предударное движение – от конца замаха до начала удара.

3. Ударное взаимодействие (или собственно удар) – столкновение ударяющихся тел.

4. Послеударное движение – движение ударного звена тела после прекращения контакта с предметом – целью.

Главной фазой является ударное взаимодействие, которое характеризуется импульсом силы.

По А.А. Кадочникову: если выполнять удар за счет сгибания кисти или расслабленной кистью, то тело, по которому ударяют, будет взаимодействовать только с массой кисти. Если же в момент удара ударяющее звено закреплено активностью мышц – антагонистов (сочленение «кисть-предплечье»)

и представляет собой как бы единое твердое тело, то в ударном взаимодействии будут принимать участие масса всех жестко закрепленных звеньев.

Можно не отличаться большой мышечной массой, но владеть при этом очень сильным ударом.

Обеспечить большую силу удара можно, во-первых, за счет придания максимальной скорости ударяющему звену в момент ударного взаимодействия и, во-вторых, за счет увеличения ударной массы, сочленения (кость-предплечье).

С позиции механики известно, что чем меньше масса звена, тем большую скорость это звено может развить. В анатомии сказано - менее массивные звенья тела способны к более быстрым координированным движениям.

Значит нужно искать наименее энергоемкое сочетание мышечных усилий для нанесения быстрого удара. Следует избегать излишних непроизводительных мышечных сокращений и напряжений.

Авторы статьи «Оценка эффективности воздействия ударов на цель» А.Я. Бунин, Г.Ф. Васильев, В.Д. Матюхин, А.А. Мухин, С.О. Малахов, В.С. Дудин в альманахе «Бокс – 99» прослеживают научные разработки О.П. Топышева, Г.О. Джерояна.

Публикация в ежегоднике «Бокс» за 1974 год авторов О.П. Топышева и Г.О. Джерояна: «Анализируя технику нанесения прямого удара у боксеров 1 разряда и мастеров спорта отмечают, что сила удара у обеих групп примерно одинакова, но время ударного движения у мастеров спорта значительно меньше (на 28%), что свидетельствует о большей эффективности их действия в боевой обстановке».

Публикация в ежегоднике «Бокс» за 1978 год авторов О.П. Топышева и Г.О. Джерояна:

«Данные исследования показали, что совокупная деятельность мышц звеньев тела в ударном движении представляет собой восходящую волну усилий при последовательном и целесообразном включении мышц. Эта последовательность включений позволяет непрерывно и плавно наращивать скорость каждого последовательного звена, то есть скорость движения увеличивается от опорных звеньев к дистальным. Особенно четко эта закономерность проявляется при выполнении удара с установкой на силу. Для удара на быстроту характерно отсутствие волны, но некоторая последовательность включения мышц звеньев тела сохраняется». При этом авторы обращают внимание на относительно невысокую активность мышц ног.

Хочешь быстро ударить, избегай излишних непроизводительных мышечных сокращений и напряжений. Для удара на быстроту хватает усилий мышц рук. Все остальные мышцы принимают сопутствующее участие, а основного активного участия в ударе не принимают. Затрат энергии намно-

го меньше.

Г.О. Джероян, О.П. Топышев и др. - ежегодник «Бокс», 1980г.)

«Исследуя жесткость элементов как фактор эффективности удара в боксе, пришли к выводу, что характер действия ударных сил целиком зависит от условий формирования удара. Мерой взаимодействия в этих условиях служит не сила, а его импульс, причем, одним из факторов, определяющих формирования удара, является жесткость соударяющихся тел. Повышение жесткости суставных соединений, повышают достижение высоких показателей максимальной силы, и уменьшает ударное время».

Авторы, основываясь на теории удара, где указывается, что коэффициент передачи энергии будет наибольшим, если массы соударяющихся тел равны, пришли к выводу, что: при ударе в голову соперника в заключительной фазе удара, достаточно использовать массу бьющей руки, примерно равной массе головы, это можно достигнуть, нанося удары рукой без включения мышц туловища.

В этом исследовании тоже показано, что мышцы туловища участвуют как сопутствующие, а не как базовые. Сочленения (кулак-предплечье) примерно равны массе головы. Такой же вывод и у А.А Кадочникова.

Публикация Фролова О.П., Котышева В.Е. в журнале ежегоднике "Бокс" за 1984 год.

«Анализируя выступления советских и зарубежных боксеров на все-союзных и международных соревнованиях обратили внимание на одну из важных особенностей эффективного удара (к ним авторы относят нокаутующие удары и удары, потрясающие противника), которая состоит в том, что боксер, пропустивший удар в голову, как правило, его не видел».

Подводя итоги, авторы статьи «Оценка эффективности воздействия удара на цель», Бокс-альманах за 1999 г. на стр.94, пришли к выводу: «... что более сильный удар имеет меньшую эффективность, чем более слабый, но вместе с тем более скрытный и более быстрый».

Авторы В.А. Стрельников, В.А. Кузьмин в статье «О методике развития скоростных качеств боксеров» сборник «Виды спортивных единоборств», 1997 г.) утверждают: увеличение скорости вдвое дает возрастание силы удара в 4 раза, в то время как увеличение массы в 2 раза дает двукратное увеличение силы удара».

Все авторы должны бы сделать вывод, что нужно искать эффективность удара, увеличивая скорость нанесения удара одной рукой, жестким сочленением (кулак-предплечье), так как сочленение по массе равно массе головы. Однако все авторы делают вывод, что сила удара зависит от скорости прохождения волны звеньев тела, участвующих в ударном движении:

1. Отгалкивающего разгибания ног, создающего опережающего движения таза по отношению к плечевому поясу.

2. Вращательно - поступательного движения туловища, обуславливающего выдвигания вперед плеча бьющей руки.

3. Ударного движения руки к цели.

Получается, что боксер не может поднять руку без опережающего движения таза и без выдвигания вперед плеча рука тоже не поднимается.

О такой технике нанесения удара писали известные советские боксеры и тренеры Б.С. Денисов в 1950г. и К.В. Градополов в 1951 году. Прошло 60 лет.

Таким способом раньше толкали ядро, сейчас уже используют центробежную силу вращения.

Такой удар можно наносить по стоячей мишени, в момент остановки противника, в ближнем бою, но не по быстро передвигающемуся противнику.

В книге «Бокс» 2007 г. «Техника и тренировка акцентированных и точных ударов» авторы: А.И. Гарамян, О.В. Меньшиков, З.М. Хусьянов определили силу удара в процентном соотношении от усилий: мышц ног 39%, туловища 37% и усилия мышц рук 24%.

В книге А.А. Кадочникова “Боевая механика рукопашного боя”, 2008 г. стр. 32 сказано: «Движения человека происходят как под действием внешних сил (сил тяжести, трения, инерции и др.), так и под действием внутренних сил (сил тяги мышц). Чтобы свести к минимуму затраты энергии при нанесении быстрого удара, боксеры же задействуют 39% усилия мышц ног, 37% усилия мышц туловища и только 24% усилия собственных мышц рук. Каждое мышечное усилие имеет энергетический расход и время сокращения. Чем больше мышц, тем медленнее удар и больше расход энергии.

Если у нас скелетные мышцы находятся в постоянном тоне напряжения, а перед ударом руки согнуты в локтях и бицепс дополнительно напряжен, удерживая руку в состоянии старта, зачем же еще использовать импульс сокращения. Нужно использовать импульс расслабления и дать свободу для быстрого движения руки. Боксер уберет фазу замаха и предударную фазу.

В статье «Оценка эффективности воздействия ударов на цель» альманаха «Бокс-99» авторы отмечают: «Что характерное время сокращения мышечной группы в порядок (10 раз) больше чем характерное время ударного взаимодействия, боксер на 10% увеличит скорость самого ударного взаимодействия.

В этой же статье авторы освещают мышечную активность в зависимости от фазы нанесения удара.

Фаза «0» - поступила команда (нервный импульс) на сокращение мышечной группы.

Фаза «0-1» - латентный период сокращения мышцы.

Фаза «1-2» - активный период сокращения мышцы.

Все фазы только сокращение. Мы знаем, что мышцы могут сокращаться и расслабляться.

Нужно во всех фазах импульс сокращение заменить на импульс расслабления.

Научить бить сильно особых проблем нет. Согласно публикации ежегодника “Бокс” 1974 г. авторов О.П Топышева и Г.О Джерояна “...необходимо добиваться сокращения времени ударного движения, то есть последовательного включения усилий мышц ног, туловища и рук”.

Наносить удары в нужный момент, легко, быстро и сильно да еще без завалов – в этом проблема. При желании сильно ударить или очень быстро ударить, а также при излишней суетливости или испуге, даже у хороших мастеров спорта, невольно подключаются большие энергозатратные мышцы и удар получается не сильным, да еще с опозданием. Когда новичок приходит в зал, он - сгусток непослушных мышц. На просьбу показать, как он сильно бьет, при выполнении удара, идет потеря равновесия. Мышцы спины, плечевого пояса, находясь в напряжении, не отпускают руку.

В давние времена, казаки, не зная анатомии и физиологии, заставляли подрастающую молодежь часами рубить саблей воду, мышцы антагонисты и большие мышцы спины от усталости отключались, начинали работать только мышцы руки и тогда удары становились хлесткими и сильными. Герой гражданской войны Кочубей, по рассказам очевидцев, сидя на лошади, разрубал человека от плеча до пояса. Современный волейболист, выпрыгивая над сеткой, бьет по мячу так, что соперник, получив удар мячом по голове, оказывается в нокауте. В этих эпизодах мышцы ног не участвуют в ударе.

Согласно вышеизложенных заключений, напрашивается вывод – необходимо учить боксеров использовать мышцы отдельно. Мышцы руки, плечевого пояса должны наносить удары, мышцы туловища выполнять движения: скручивание, отклонения, наклоны, уклады, мышцы ног должны легко, свободно и разнообразно передвигать ноги.

Если боксер перестанет подбирать ноги для активного участия в нанесении удара, ноги получат свободу для маневра. Ногами можно будет больше обманывать противника, быстрее находить ударную дистанцию, легче и многообразнее уходить от атак противника.

Руки же, освободившись от зависимости энергозатратных мышц ног и туловища, станут более мобильными и послушными. При этих условиях удары будут выполняться в нужный момент, легко и с большой скоростью, а если боксер будет контролировать жесткость сочленения кулак - предплечье, удары станут высокоэффективными. Мышцы ног и туловища должны участвовать в нанесении ударов, но в момент необходимости, а не в каж-

дом ударе. При умении раздельно использовать мышцы ног, туловища, рук, боксеры будут быстрее и чаще наносить удары, легче и разнообразнее двигаться, меньше уставать.

#### Литература

1. Бунин А.Я., Васильев Т.Ф., Матюхин В.Д., Мухин А.А., Малахов С.О., Дудин В.С. Оценка эффективности воздействия ударов на цель. : Бокс-99. Альманах.-М. 1999. 96 с.,изд. Terra-Спорт. С.92-94
2. Виды спортивных единоборств. Сборник научных трудов.- М.:1997.67 с. РИО УГТУ
3. Гарамян А.И, Меньшиков О.В, Хусейнов З.М Бокс. Техника и тренировка акцентированных ударов. – М.: ФиС, 2007. – 192 с.
4. Кадочников А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя. 2-е изд.-Ростов-н-Д, Феникс, Краснодар;2008.-316 с.ил.
5. Санников В.А., Воропаев В.В.Теоретические и методические основы подготовки боксеров. Учебное пособие для студентов вузов. –М.: ФК.2006.-272 с. ил. 130

# **Использование аэробики в тренировочном процессе спортсменов игровых видов спорта**

Куликова И.В., старший преподаватель

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

Средствами спортивной тренировки во всех видах спорта являются физические упражнения, прямо или косвенно влияющие на совершенствование мастерства спортсмена. Подбор физических упражнений осуществляется с учётом особенностей конкретного вида спорта, то есть является предметом специализации. Целесообразность применяемых в тренировочном процессе упражнений определяется, прежде всего пользой, которую они могут принести для повышения физических и функциональных возможностей организма спортсмена.

Существует множество различных систем в аэробике, которые объединяет возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств. В свою очередь, её разнообразие, постоянное обновление научно обоснованных и логически выстроенных программ, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря своему музыкальному сопровождению, позволяют аэробике на протяжении уже двух десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры, а так же использоваться в системе подготовке спортсменов различных специализаций [1].

Термин «аэробный» заимствован из физиологии, где он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что при возбуждении мышц во время физической работы, обмен веществ, происходящий в ней, представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных условиях вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при анаэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота [2]. Поэтому виды двигательной активности, стимулирующие повышение потребления кислорода во время выполнения упражнений, широко используются для оздоровления и развития различных физических качеств.

В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных видах современной аэробики, можно выделить несколько самостоятельных направлений: оздоровительная, спортивная и прикладная аэробика [1]. Прикладная или вспомогательная аэробика получила определённое распространение как дополнительное средство в физической подготовке спортсменов

различных видов спорта. На тренировках элементы аэробики могут использоваться спортсменами в качестве разминки, для повышения уровня общей физической подготовки, а так же для «эмоциональной разрядки» и снятия усталости.

Основу любого занятия по аэробике составляют различные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений. Подбор упражнений для конкретного тренировочного занятия зависит от возраста и уровня физической подготовленности занимающихся, а в случае использования аэробики для улучшения физической подготовки спортсменов - игроков и от конкретного этапа цикла их общей спортивной подготовки.

В аэробике различают упражнения, выполняемые с низкой (ударной) нагрузкой (Low impact или Lo) и высокой (ударной) нагрузкой (High impact или Hi). В данном случае слово «impact» обозначает толчковую нагрузку, оказываемую на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков. В уроке аэробики часто используются различные комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой, например: Lo-движения ногами и Hi-движения руками [2]. При выполнении низкой (ударной) нагрузки одна стопа обязательно должна быть на полу, а амплитуда работы рук ограничивается высотой уровня плеч. При выполнении высокой (ударной) нагрузки обе ноги на короткое время должны не соприкасаться с полом (т.е. фаза прыжка), а руки поднимаются выше уровня плеч.

Необходимо отметить, что обозначения Low и High impact не обязательно свидетельствует об интенсивности тренировки. Они всего лишь задают амплитуду выполняемым упражнениям. При подборе тех или иных упражнений для конкретной тренировки необходимо просчитывать количество движений (частоту) в минуту, которые будут соответствовать счёту тактовых долей (темпу музыки) и задавать ритм дыхания занимающихся. А основными регуляторами нагрузки на занятиях аэробикой являются:

1. интенсивность общей работы, которая делится на три уровня:
  - низкий - до 75% от максимальной частоты пульса;
  - средний - до 84% от максимальной частоты пульса;
  - высокий – до максимальной частоты сердечных сокращений;
2. продолжительность и цель занятий;
3. количество занятий (в неделю, в течение месяца, года и т.д.).

Наиболее распространённая структура занятия аэробикой включает в себя три части: подготовительную (разогрев и стретчинг), основную (аэробная разминка, «аэробный пик», первая аэробная «заминка», силовая серия) и заключительную (вторая «заминка», глубокий стретчинг) [2]. Каждая из этих частей специфична, отличается своей физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, величиной и приёмами регулирования нагрузки. Структура занятия может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия в целом.

Использовать элементы аэробики в физической подготовке спортсменов игровых видов спорта можно по-разному. Опытному инструктору совместно с тренером при разработке тренировочных программ необходимо определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий на различные по длительности циклы. В один период тренировочного процесса это может быть использование только разминки (разогревание и стретчинг), вместо обычных общеразвивающих упражнений, а беговые упражнения можно заменить аэробной разминкой (различные варианты ходьбы, прыжков с движениями рук на месте и с изменением направления). В другой период - «аэробный пик» - выполнение в сочетании блоков упражнений на месте и с перемещением в разных направлениях, с увеличением нагрузки за счёт усложнения координационной сложности, повышения амплитуды и интенсивности движений. В отдельных тренировочных процессах может присутствовать только силовая (партерная) серия упражнений, в которой выполняются разнообразные упражнения на силу и силовую выносливость различных мышц. Так же можно провести всю тренировку в виде аэробики, сократив лишь силовую серию при этом увеличив «аэробный пик» для развития выносливости и координационных способностей спортсменов. И наоборот, увеличив силовую серию для большего развития мышечных групп двигательного аппарата спортсмена.

Сочетание сложно координационных движений руками и ногами с очередным или одновременным распределением нагрузки на них, выполнение этих упражнений в определённой последовательности и без остановок в достаточной степени развивает общую выносливость и поднимает уровень координационных способностей занимающихся. А, как известно, в игровых видах спорта, спортсмен должен обладать не только большим арсеналом технических и тактических приёмов, но и достаточными физическими и функциональными способностями своего организма.

Внедрение элементов аэробики в тренировочный процесс спортсменов игровых видов спорта позволит расширить количество применяемых ими упражнений для развития определённых физических качеств. Внедётся разнообразие в тренировочный процесс, послужит фоном для снятия монотонности, отвлечёт от однотипных многократных повторений тех или иных технических приёмов. Использование музыкального сопровождения, что является неотъемлемой частью занятий аэробикой, повысит эмоциональный фон тренировки, настроение занимающихся. Музыкальный ритм организует движения, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а так же может служить активным отдыхом.

Список литературы:

1. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. - С. 10.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С. 3 - 43.

# Пути совершенствования скоростно-силовых способностей боксёров-студентов

<sup>1</sup>Лобкис В.Е.,

<sup>2</sup>Кузьмин В.А.

<sup>1</sup>*Дальневосточный государственный технический университет, г. Владивосток, Россия*

<sup>2</sup>*Сибирский государственный аэрокосмический имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия*

Аннотация. Успешное выступление в соревнованиях по боксу возможно только при развитии всех способностей спортсменов, в том числе и скоростно-силовых. В учебно-тренировочном процессе использовался один из эффективных методов развития скоростно-силовой подготовки – метод дополнительной мобилизации анализаторов, разработанный Б.И. Бутенко. Указанный метод предполагает применение отягощений в тренировках, а также метод скоростно-силовой работы в анаэробных условиях. Ключевые слова: боксёрский поединок, уровень физической подготовки, скоростная выносливость, скоростно-силовые способности, эффективность соревновательной деятельности.

Annotation. Lobkis V.E., Kuzmin V.A. WAYS OF PERFECTION OF SPEED-POWER CAPABILITIES OF BOXERS-STUDENTS. Successful appearance in competitions on boxing possibly only at development of all capabilities of sportsmen, including speed-power. In an учебно-тренировочном process one of effective methods of development of speed-power preparation was used is a method of additional mobilization of analyzers, developed B.I. Butenko. The indicated method is supposed by application of burdening in trainings, and also method of speed-power work in anaerobic terms.

Key words: boxer duel, level of physical preparation, speed endurance, speed-power capabilities, efficiency of competition activity

Соревнования по боксу проходят в высоком темпе и требуют от спортсмена хорошей физической и технической готовности, а также отличной скоростно-силовой подготовки. Установлено, что одним из условий достижения успеха в соревнованиях по боксу является обеспечение высокого уровня физической подготовки – фундамента, на котором выстраивается технико-тактическое мастерство боксёра. Хорошая физическая подготовка позволяет спортсмену выполнять все технические приемы на более высокой скорости, не акцентируя внимания на двигательных действиях.

Соревновательная деятельность боксеров проходит на уровне выше аэробного порога, поэтому определяющим фактором физической подготовки в боксе является выносливость. В связи с этим большинство научных и научно-методических разработок направлено на выявление путей повышения спортивного мастерства за счёт повышения уровня скоростной выносливости и увеличения скоростной работы на уровне аэробного порога. Однако, боксёру для ведения успешного поединка, несомненно, необходимо совершенствовать и другие физические качества.

В нашей работе мы предлагаем обратить внимание на развитие скоростно-силовых способностей боксёров. В составе сборной команды

ДВГТУ по боксу в течение двух лет (2006-2008 г.г.) нами было проведено экспериментальное исследование.

Задача эксперимента: проверить влияние скоростно-силовой работы учебно-тренировочных занятий на результат спортивных выступлений сборной команды ДВГТУ по боксу. В обще-подготовительном периоде у сборной команды ДВГТУ были хорошо развиты аэробные возможности за счет кроссовой подготовки и ускорений, которые они применяли во время беговых упражнений.

Был использован один из эффективных методов развития скоростно-силовой подготовки – метод дополнительной мобилизации анализаторов, разработанный Б.И. Бутенко ещё в 1979 г. Указанный метод предполагает применение отягощений в тренировках, а также метод скоростно-силовой работы в анаэробных условиях. Данный метод успешно применял в учебно-тренировочном процессе наш земляк - трёхкратный чемпион СССР Б.Н. Назаренко (1950, 1951, 1953).

Первый метод: в качестве отягощений были выбраны гантели весом от 1 кг до 2,5 кг в зависимости от весовых категорий.

Вес 48 кг-51 кг – гантели 1 кг

Вес 54 кг – 57 кг – 60 кг - гантели 1,5 кг

Вес 64 кг – 69кг – 75кг – гантели 2 кг

Вес 81 кг – 91кг – 91+ - гантели 2,5 кг

Затем выполнялась работа с гантелями: 3 раунда боя с тенью по 2 минуты. 4-ый раунд выполнялся без гантелей. В конце каждого раунда боксёры наносили прямые удары с гантелями с максимальной быстротой (не искажая структуру боксёрских движений) по следующей схеме:

1 раунд – 20 сек., 2 раунд – 25 сек., 3 раунд – 30 сек., либо до полного утомления мышц, участвующих в ударном движении. 4-ый раунд выполняется без гантелей с концовкой 15 сек. (удары наносились с максимальной силой и максимальной быстротой).

За три недели до начала соревнований упражнения с гантелями полностью исключались. В учебно-тренировочный процесс внедрялся второй метод, где в качестве скоростно-силовой работы применялись упражнения на боксёрских снарядах – спортсмен наносил удары по боксёрскому мешку с максимальной силой и максимальной быстротой по времени (10, 15, 20 секунд) с перерывом от 1 до 1,5 мин.

Затем следовал отдых до 3-х минут и продолжалась работа по плану. В разминку (в беге) включались ускорения 15-20 м от 2-х до 6-ти раз. Обще-развивающие и специальные упражнения выполнялись с ускорениями 3-5 сек. В бою с тенью выполнялись ускорения от 10 до 15 сек. в конце каждой минуты. При работе на снарядах один или два раунда давались с ускорениями по 5 сек. через 15 сек. в зависимости от самочувствия спортсменов.

Целенаправленное применение настоящей методики в сборной команде ДВГТУ по боксу позволило максимально развить анаэробные возможности боксёров и значительно повысить эффективность соревновательной деятельности, в результате чего сборная ДВГТУ в 2009 г. впервые в истории ДВГТУ (ДВПИ) выиграла командный чемпионат Приморского края.

Наше исследование будет продолжено в изучении других проблем студенческого спорта, но указанная методика достойна применения при подготовке к соревнованиям по боксу.

# Проблеми підготовки спортивних резервів у сучасному волейболі

Ляхова Т.П., Стрельникова Є.Я.

*Харківська державна академія фізичної культури*

В усі часи перед волейболу гостро стояла проблема підготовки спортивних резервів. Потрібно визначити, що під впливом часу проблема не тільки не має рішення, а й ще більше загострює свої довічні питання.

Автори зробили спробу визначити, які нові аспекти з'явилися в сучасній версії вирішення проблеми поповнення волейбольних команд молодими та талановитими гравцями.

Технічний прогрес надав можливість фахівцям волейболу створювати моделі гравців різних амплуа, керуючись показниками, які мають кращі гравці світу. Тому кожен поважаючий свою особу тренер завжди, отримавши доступ до цієї важливої інформації, зробить спробу порівняльного аналізу результатів гравців своєї команди з даними кращих спортсменів світу.

Слід сказати, що до складу таких тренерів ми відносимо, як правило тренерів команд вищої кваліфікації. Для тренерів, які стоять на початку підготовки спортивних резервів ця інформація повинна бути основною. Працюючи протягом десяти років у ланках підготовки волейбольних резервів автори роботи отримали в процесі праці та спілкування з колегами досвід, який дозволяє робити деякі припущення, які слід обговорити.

Досить прикро було читати на сайті «Волейбольная площадка» від 19.09.2009р слова улюбленого усіма волейболістами Ю.Пояркова, який констатував факт, що «можно говорить смело: волейбол в Украине уже умер»... Бажано посперечатися з великим майстром волейболу, бо хто інший, як не українські тренери виховували та виховують гравців, які мають змогу бути кращими моделями у сучасному волейболі.

З долею гіркоти звучить питання координатора дитячого волейболу України Г.Подденежного: «Чому збірна Харкова грає за Росію?» (Еженедельник 2000-Спорт-Ревю-Стиль від 07.03.2008).

І як остання крапка – рейтинги 2010 збірних волейбольних команд світу:

- чоловіча команда України-51 місце;
- юнаки – 63 місце;
- жіноча збірна -52;
- дівоча – 37 місце.

Повернемося у 2009 рік, коли колективними зусиллями провідних фахівців волейболу з'явилася в нашій країні програма, яка надала змогу тренеру-практику орієнтуватися в потоці тестів та нормативів при

підготовці юних волейболістів. Це не стало панацеєю в процесі відродження українського волейболу, але молоді тренери отримали інформацію, що дає їм можливість орієнтуватися у виборі напрямків своєї діяльності.

А проблема, аспекти якої освітлюються, починає існувати на рівні початкового етапу навчання. Тренери, які працюють у ДЮСШ на етапі «набору» знаходяться в рамках норм минулого століття, де у групі початківців повинні займатися 18 дітлахів... Коментарій один - багато тренерів у таких умовах починають працювати за девізами : головна мета – масовість; де сплачують за кількість дітей, а не за якість їх набору та подальшої підготовки. Але не зважаючи на це від них, можна отримати для зарахування у спортивні школи – інтернати чи училища спортивного профілю одного - двох перспективних спортсменів на рік. Автори вважають, що хлопці, які показують добрі результати вже на початку підготовки мають всі шанси потрапити у харківські спортивні учбові заклади, бо клуби нашого міста турбуються про молоду зміну. Надаємо повагу керівникам цих клубів , які розуміють, що мати лише супер команду – це показник, який може стати тимчасовим, як сталося з командами Супер лізі України серед чоловічих команд «Локомотив» м. Київ і «Азот» м. Маріуполь. Що стосується гравців дівочої статі нашої країни, то їх доля складається краще бо географія їх підготовки багато ширша. По-перше це Запоріжжя, де довгі роки готують гравців високого рівня майстерності родина тренерів Перебійнісів (донька цієї тренерської родини теж стала тренером); - м. Біла Церква, де досить плідно працює спортивний лицей; - це центр волейболу західної України у м. Тернопілі та м. Луцьку; - школа «Северодончанки», яку зараз очолює В.Бузаєв, який є головним тренером Збірної України та Северодончанки. У своєму інтерв'ю на старті другого кола ЧУ цього року він наголосив, що має своїм досягненням те, що клуб «Северодончанка» «допускає можливість не купувати пол состава дорогостоящих готовых игроков». Тоді питання: «ЧОМУ?» набуває нового змісту. Таким чином, там де дитячі тренери в ДЮСШ роблять набори, тренери працюючи з резервом знаходять під час змагань «Дитячої ліги України» юні таланти, формують склади та знаходять кошти для юніорських та юнацьких збірних країни, тому ствердження що «волейбол помер» - це як не прикро індивідуальний погляд на існуючу проблему великого фахівця.

На наш погляд у тому, що, не зважаючи на ентузіазм тренерів, окремих керівників, наукових фахівців, економічні проблеми країни не дадуть змоги утримати найкращих наших спортсменів – волейболістів у змаганнях Чемпіонату України, коли по сусідству зовсім «інша річ...» Спілкуючись з волейболістами - вихованцями українського волейболу, які грають або працюють у чемпіонатах Німеччини, Туреччини, Азербайджану, Росії ми виявили наступні тенденції: у всіх країнах для підвищення майстерності до

чемпіонатів країн запрошують кращих гравців бажано провідних збірних команд світу. Якщо в країні немає такої можливості, дають змогу для від'їзду молоді у сусідні країни (так роблять у Словенії, Сербії та інших країнах Європи). Керівники нашої федерації цю думку вважають кривою – бо молодь повинна залишитись грати в Україні, а не у збірних інших країн. Ми нагадаємо, що у збірну кожної країни потрапляє лише 12-14 найкращих гравців. Та що ж федерація волейболу не спроможна заохочувати можливість грати за кордоном, а й з гідністю захищати спортивну честь своєї Вітчизни? Чи не самий легкий шлях заборони обрала наша Українська Федерація Волейболу: до нас не їдуть кращі з закордону та й ми своїм заборонимо їхати до них. У всіх вище названих країнах існують не на папері Програми розвитку юнацького спорту. Наприклад, збірна команда дівчат Німеччини 1992 року народження, що виграла у тому році Чемпіонат Європи, протягом трьох років готувалась до цих змагань, граючи окремою командою у Дамен - Бундеслізі. Цю мрію багато років «кохають - колихають» українські тренери, але за кожним юним спортсменом стоїть клуб, чи спортивний учбовий заклад, керівництво яких мають свої досить меркантильні інтереси. Досвідчений тренер, який багато років працює з початківцями, в приватній бесіді одного разу на фінальних змаганнях «Дитячої ліги України» сказав : «Борони мене Боже від талановитих дітей». Ми на особистому досвіді знаємо, що мав на увазі колега, бо тренери різних регіонів у жіночому волейболі «тягнуть простирadlo у свій бік», намагаючись користуватися результатами праці іншого.

За думкою авторів успіхи молоді юніорських збірних хлоп'ят 1993 р. н. і дівчат 1994 р. н. у кваліфікаційних турнірах ЧЄ - 2011 демонструє сутність слів «надія... помирає останнє». Сумно, що немає в українському волейболі єдності в питаннях подальшого розвитку. Під впливом певних труднощів їдуть гідні тренери, які могли б виховати не одне покоління гравців. У рапортах функціонерів від спорту вже давно за позитивними оцінками ховається праця не тільки тренерської молоді, яка через рік-другий кине цю не вдячну справу, чи тренерів, що почали працювати ще за радянських часів та продовжують віддавати своє життя улюбленому волейболу. Таким чином чому не брати приклад з роботи клубу «Локомотив», чому б не використати їх досвід у масштабі всієї країни. Автори через цю публікацію звертаються до керівництва ФВУ та країни, яке забуває, як в роки юності вони грали, хто на подвір'ї у футбол, хто у волейбол або баскетбол і гандбол, а зараз особливо не переймаються існуючими проблемами ігрових видів спорту.

## Особенности развития армспорта в вузе

Мальков А.П., доцент.

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

Целью физического воспитания студентов является формирование гармоничной индивидуальности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта, для сохранения здоровья, психофизической подготовки, самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобрести к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное, причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент.

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и подготовительного отделений. После периода активной теоретико-методической и общефизической подготовки на 1 курсе студентам предлагается выбрать вид спорта или систему физических упражнений для систематических занятий в процессе обучения в вузе.

Запись студентов в спортивное отделение добровольная, так как учебно-тренировочные занятия связаны с дополнительной затратой свободного времени. Свободный выбор спортивной группы в основном отделении налагает определенные обязанности и на самого студента. Студент должен до следующего зачета по учебной дисциплине заниматься в этой секции. Он также обязан овладеть специальным теоретическим, методическим и практическим учебным материалом, выполнять общие для всех зачетные требования и нормативы по физической подготовке, и специфические зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта.

Одним из таких наиболее динамично развивающихся силовых видов спорта является армрестлинг. В настоящее время «армрестлинг» переименован в «армспорт». Это было сделано после обращения WAF (World Armwrestling Federaion) в МОК с просьбой о включении вида спорта в программу олимпийских игр.

Волна увлечения борьбой руками прокатилась по всей России. Вначале, как забава, армспорт появлялся на праздниках в детских оздоровительных лагерях, школах, средних и высших учебных заведениях, в профессиональных коллективах. Люди садились друг перед другом за столом, ставили локоть к локтю, сжимали ладони и, таким образом, выясняли – кто же из них сильнее. Не существует более простого и честного способа выяснять от-

ношения, померяться силой, как только в армспорте. Сама форма поединка – крепкое рукопожатие – не дает соперникам шанса поспориться, нанести оскорбления, обидеть друг друга. В таком положении даже сама мысль о том, что можно схитрить, спасовать, не приемлема. Кто есть, кто определяется четко и сразу.

Опыт секционной работы, опыт проведения соревнований по армспорту в БГТУ им. В.Г. Шухова показал высокую заинтересованность студенческой молодежи к занятиям этим по настоящему народным видом спорта.

Поединки по армспорту проходят за специально оборудованным, в соответствии с правилами соревнований, столом. Для достижения победы руку соперника надо прижать к столу или боковому валику или поставить ее в такое положение, чтобы запястье оказалось ниже условной горизонтали между верхними краями боковых валиков.

Все демократично просто. Но кажущаяся простота движений, только создает у многих, особенно у здоровых и сильных, иллюзию доступности вида спорта.

На самом деле армспорт – технически сложный и серьезный вид спорта. Частота сердечных сокращений во время соревновательного поединка достигает 200 ударов. Вид спорта травмоопасен: нагрузки на локти и плечевые суставы, связки, кости предплечья и плеча очень велики.

Все это требует, как впрочем, и в любом виде спорта, системного индивидуального подхода со стороны тренера-специалиста к занимающемуся спортсмену. Так и строгой самодисциплины от ученика.

Средства, методы и принципы спортивной подготовки (тренировки) аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений. Принципиально общей является и структура подготовки спортсменов, тренирующихся и функционирующих в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Изучение и совершенствование техники и тактики армспорта, всестороннее развитие физических и волевых качеств спортсмена происходит в процессе обучения и тренировки.

Армспорт не забывают включать в программу студенческих спортивных состязаний. Вся система соревнований в вузе построена на основе «от простого к сложному», т.е. от внутривузовских соревнований к межвузовским, российским, международным.

Демократичность армспорта, как вида спортивной деятельности позволяет упрощать проведение внутривузовских состязаний, и даже вводить свежие инновации в организацию проведения соревнований.

Так, например, интересно предложение вице-президента российских организаций армспорта А.М. Моглоха.

Он предложил новую систему соревнований – систему двухрукоборья.

Суть системы проста и приемлема для проведения студенческих состязаний. Спортсмены борются сначала на правых руках, затем сразу, не отходя от армстола, после небольшого перерыва, на левых руках. При счете поединка 1:1 по жребию выбирается рука, на которой проводится третий решающий поединок.

Система выгодно отличается от предыдущих тем, что:

- намного сокращает общее время проведения соревнований;
- дает возможность сразу выявить сильнейшего из двух спортсменов на обеих руках;
- избавляет судейский аппарат от необходимости пересчета мест в очки для выявления сильнейшего;
- поединки отличаются высокой зрелищностью и напряженностью.

Жеребьевка на третий поединок проводится с помощью кубика с красными и синими сторонами. Она подчеркивает элемент игры в поединке, активно воспринимается зрителями и спортсменами.

Армспорт своей доступностью, а значит и массовостью может завоевывать сердца многих молодых людей, приобщить к здоровому образу жизни, способствовать гармоническому развитию личности.

Литература

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1997. – С101-102.
2. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг-борьба на руках: Учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – 289 с.: ил.

# Необходимость использования компьютерных программ в современном волейболе

Машковская Л.С., старший преподаватель

Тулинова Н.А., старший преподаватель

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

Волейбол как один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта получил всенародное признание. За последние несколько лет волейбол претерпел значительные изменения, которые связаны как с естественным процессом развития игры, так и с кардинальными изменениями в правилах в 90-е годы. Все это оказало серьезное влияние на организацию и тренировочную деятельность волейболистов. Подготовка квалифицированных спортсменов в волейболе предполагает достаточно широкое информационное обеспечение тренировочного и соревновательного процесса. Современному тренеру для достижения высоких результатов необходимо применять научно обоснованные методы тренировок, знать и использовать последние технические достижения и технологии, иметь качественный и быстрый анализ результатов, тестовых показателей и статистических данных.

Прогрессивные методики и современные передовые технологии позволяют выявить наиболее перспективные и экономичные методы тренировок, определить наиболее рациональные варианты техники, тактики, разрабатывать информационные и формализованные модели, производить быстрый статистический анализ комплексных данных, хранить большой объем информации. И пальму первенства в этой спортивной науке держат итальянцы. В Италии спортивная статистика развивается как целое направление. Они производят информационный продукт, за который платят деньги по всему миру.

В 90-е годы, именно тогда итальянцы считались ведущими волейболистами мира, российские команды по предложению Федерации волейбола стали закупать программу статистического учета из Италии «Data Volley». Есть несколько разновидностей данной программы - для ведения статистики на учебно-тренировочных занятиях, статистики во время соревнований, при разборе видеоматериалов состоявшихся матчей, где можно получить максимальную информацию об игре своей команды и команды противника.

Итальянская система «Data Volley» рассчитана для профессионального волейбола. Прежде чем работать на ней, статисты проходят специальные курсы и требуется несколько месяцев практики, прежде чем статист сможет во время игры успевать заносить все данные в компьютер.

На сегодняшний день в России статистическую «итальянскую» систему применяют все клубы суперлиги. Сама система вместе с дополнительным оборудованием стоит немало. Программа имеет англоязычный интерфейс, ввод информации в базу данных вводится специальными кодами наподобие «горячих клавиш» в Windows, что для многих тренеров из России стало серьезным препятствием в ее использовании. И по этим же причинам весьма затруднительно использование итальянской программы в ВУЗах и в специализированных спортивных школах. [6]

На конференции с комиссией FIVB (Всемирная Федерация Волейбола) в 2007 году доктором из Лейпцига была предоставлена программа Utilius VS - программа, предназначенная для анализа видеозаписей игр, удобна для планирования тренировок, подготовки к матчам, анализа команды соперников. Позволяет удобно и быстро проводить статистические исследования, находить и просматривать нужные моменты игры. Система работы с видео utilius® VS предоставляет возможности для быстрого анализа видеозаписей игр вашей команды и команд противников. При помощи utilius® VS можно собрать необходимые статистические данные и подтвердить их соответствующими видео, быстро и удобно. Все необходимые характеристики можно получить за один просмотр. Видеозаписи в utilius® VS классифицируются при помощи ярлыков для заданных характеристик. Ярлыки позволяют вернуться к выбранному моменту в записи в любое время. Категории для классификации видеозаписей легко настраиваются под нужды статиста. Можно использовать любое количество систем категоризации и легко переключаться между ними. Для повышения эффективности характеристики привязываются к горячим клавишам на клавиатуре по выбору. Кроме того к каждой записи можно добавить устный комментарий. [2]

Нашлись российские «оптимисты» - специалисты, которые придумали свои собственные программы для ведения волейбольной статистики. Один из них тренер женской волейбольной команды, кандидат технических наук и программист по образованию Роман Самбурский. В своей сегодняшней работе он сумел совместить технические знания со спортивными и создать собственную компьютерную программу для ведения волейбольной статистики. Его информационной статистической системой уже пользуются ряд клубов высшей лиги и суперлиги чемпионата России по волейболу. В том числе это легендарная «Уралочка» не менее легендарного Николая Карполя. Его программа отличается простотой интерфейса. Если в «Data Volley» ввод информации кодами, то у Самбурского все ошибки и успехи тренер фиксирует во время игры простым нажатием на соответствующие иконки (например, если игрок поставил блок, то тренер нажимает соответствующую кнопку напротив фамилии этого игрока и программа фиксирует эту игровую ситуацию). В конце игры программа сама выставляет игроку

оценку по пятибалльной системе; есть как общая оценка, так и по конкретным приемам: подача, прием, блок, нападение и так далее. И конечно же разница в цене. В зависимости от комплектации программа Романа Сумбурского стоит от 20 тыс рублей до 1,5 тыс. евро – для команд суперлиги, а итальянский аналог не менее 5 тыс. евро.[4]

Хотелось бы отметить и автора Бабынина Ю.А. за разработанную программу регистрации и анализа действий волейбольной команды, которая может применяться при оценке соревновательной деятельности учебно-тренировочных групп 4-5 годов обучения и групп спортивного совершенствования, в среде университетского спорта. С помощью программ возможно создание статистических электронных банков данных спортсменов в учреждении, отражение спортивной практики и достижений каждого занимающегося, обучение и обмен опытом работы среди тренеров и самое главное – применение программы способствует более грамотной организации учебно-тренировочного процесса, а как следствие положительно влияет на рост спортивного мастерства. [1]

Составление волейбольного статотчета – вещь невероятно трудная. Здесь нужно не только хорошо понимать игру, но и уметь улавливать малейшие нюансы и быстро работать с цифрами. Волейбольный статист должен обладать аналитическим складом ума. Пожалуй, ни в одном другом виде спорта качество «статистики» не зависит так сильно от того, кто ее ведет.

Таким образом использование компьютерных программ в современном волейболе является своеобразным консультантом и помощником тренера, позволяющим планировать, корректировать, управлять игрой и тренировочным процессом.

#### Список литературы:

1. Бабынин Ю.А., Кононов В.Н., Использование компьютерных программ для статистической обработки соревновательной деятельности волейболистов //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. - N2. С. 11-17.
2. Токмаков А.В. Выпускная квалификационная работа «Технико-тактические действия соревновательной деятельности волейболистов». Ханты-Мансийск 2010
3. Сайт всемирной федерации волейбола //www.fivb.org
4. <http://www.severstalvolley.ru/>
5. <http://www.rg.ru/2008/11/10/hromenkov.html>
6. [www.volley-angarsk.ru](http://www.volley-angarsk.ru)

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

Омельченко Татьяна Анатольевна – доцент кафедры ФВ,

Гниденко Елена Константиновна – старший преподаватель кафедры ТФКЗ  
*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, Красноярск*

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этим средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Выявлено, что возможность для студентов продолжать заниматься спортом в период учебы - один из ведущих мотивов для поступления в вузы.

В настоящее время не соответствие социальных, правовых, экономических и организационных основ деятельности государственных и общественных структур в новых экономических условиях затрудняет развитие студенческого спорта в университетах страны. Отсутствие систематизации данных об ответственности за реализацию студенческого спорта и условиях его нормативного обеспечения со стороны как федеральных, региональных структур, так и вузов ограничивает возможности студентов на занятиях избранным видом спорта. Следует констатировать, что федеральные требования к формированию у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта сегодня носят декларативный характер.

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе. Педагогам и студентам принадлежит ведущая роль по реальному включению физической культуры в здоровый образ жизни молодежи. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции - как лично значимая и как общественно необходимая.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущ-

ной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное участие студентов в этой деятельности недостаточно. Для преодоления этого негативного явления необходимо ознакомиться с механизмами действия тех побудительных сил, которые через интересы и мотивы ведут к удовлетворению потребностей личности [2].

Многие преподаватели пытаются поддержать спортивный дух студентов, предлагая им на своих занятиях различные варианты спортивных игр.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания студентов. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для студентов различного уровня подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом; в-пятых, спортивные игры и единоборства уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в высших учебных заведениях. В учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во внеклассной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе, кроме названных, культивируются настольный теннис, бадминтон, хоккей, теннис и др. [1].

Спортивные игры всесторонне развивают психологические и мораль-

ные качества среди студентов. В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельный человек. Как бы хорошо он ни играл если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо студент ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и отдельный игрок в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к студентам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании, помогая им.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подготовки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у студента соответствующих личностных качеств. В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания, естественно, при соответствующей деятельности педагогов [4].

На основании исследований выявлен ряд проблем, влияющих на уровень развития спортивных игр в высших учебных заведениях.

Интерес студентов к физической культуре в высших учебных заведениях.

Вкладом в укрепление позиций физической культуры, спорта в целом и спортивных игр должна стать, прежде всего, их широкая пропаганда среди учащейся молодежи. Занятия спортом в составе студенческой команды требуют значительных затрат времени и сил. Фактически у студента - спортсмена остаются только два вида деятельности - учеба и спорт. Привлекая к тренировкам спортивно-одаренного студента, его лишают возможности реализовать себя в других сферах деятельности, получить дополнительные знания и навыки, востребованные в дальнейшей профессиональной деятельности. Уверенность в стабильном будущем студентов, выбирающих занятия физическими упражнениями как форму досуга или планирующих карьеру в профессиональном спорте станет дополнительным стимулом для успешного сочетания учебы с тренировками.

Для эффективной деятельности по популяризации спортивных игр и спорта в целом важна также заинтересованность руководителей учебных заведений в развитии студенческого спорта, различного рода Универсиад, студенческих спортивных организаций, в формировании команд ВУЗов и повышении таким путем престижа учебного заведения.

Отсутствие у спортивных клубов у студентов, а так же собственной тренировочной базы и других объектов инфраструктуры.

В составе инфраструктуры для студентов, занимающихся спортивными играми и единоборствами включаются: тренировочная и соревновательная площадки для зимнего и летнего периодов (футбольное или регбийное поле, баскетбольная или волейбольная площадка, каток) с оборудованными помещениями для отдыха и бытовых нужд, тренажерный зал, трасса для кроссового бега, медико-восстановительный комплекс и др. Большинство профессиональных клубов находятся в собственности и ВУЗы вынуждены их арендовать, что требует дополнительных расходов и часто препятствует проведению качественного процесса подготовки студентов. Одновременно выявлены случаи неэффективного использования предоставленной студентам материальной базы, что сами представители спортивных клубов объясняют недостаточным финансированием в условиях экономического кризиса либо отсутствием квалифицированного административно-хозяйственного и управленческого персонала.

Недостаточная обеспеченность спортивным инвентарем и оборудованием.

При высоких ценах на качественный спортивный инвентарь, средства защиты и оборудование ВУЗы нередко стараются экономить именно на этой статье расходов. Особенно актуальна данная проблема при подготовке спортивного резерва. Обычной практикой является, например, передача в высшие учебные заведения закрытия спортивного сезона баскетбольных или регбийных мячей, использовавшихся основным составом команды в матчах и тренировках. Применение в тренировках подростков «взрослых» мячей, масса и размер которых не соответствуют возможностям начинающих спортсменов, приводит к травмированию не вполне сформировавшихся и не готовых к нагрузкам суставов. К таким же последствиям приводят тренировочные занятия в помещениях, не соответствующих нормам безопасности (бетонный пол в спортивном зале), применение несертифицированного оборудования (самодельные или списанные тренажеры, и т.д.)

Низкая квалификация тренерских кадров.

Не имея должной теоретико-методической подготовки и педагогической практики, преподаватели, обучая студентов спортивным играм, вынуждены руководствоваться исключительно собственным тренировочным и соревновательным опытом. При этом не учитываются возрастные психофизиологические особенности обучаемого контингента, не используются современные методики преподавания, что ведет к низкому качеству спортивной подготовки, а иногда наносит вред физическому и психическому здоровью студентов.

Подводя итог, следует отметить главную особенность рассматриваемых

проблем - невозможность достичь существенных изменений при воздействии на какую-либо из них, отдельно взятую. Для создания устойчивых связей между командами мастеров и структурами, осуществляющими подготовку спортивного резерва, требуется повышение эффективности преподавания физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, обеспечение студентов на всех этапах подготовки необходимой тренировочной базой, качественным спортивным инвентарем, научно-методической и медико- фармакологической поддержкой. Популяризация спортивных игр и единоборств, повышение престижности профессионального спорта, предполагает, прежде всего, эффективное управления деятельностью каждой спортивной команды, как профессиональной, так и молодежной, студенческой. Необходимы комплексные, системные меры, которые позволят сделать занятия физической культурой и спортом потребностью каждого студента [4].

Так же необходима материальная поддержка государства. Так, в 2011 ожидается создание и развитие инфраструктуры отрасли спорта отвечающей международным требованиям в высших учебных заведениях, обеспечение отрасли квалифицированными специалистами, развитие спортивной науки; утверждение принципов здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта, совершенствование системы подготовки спортивного резерва.

#### Библиографический список

1. Бердников И.Г., Маглеванский А.В. Массовая физическая культура в вузе [Текст]: учебное пособие / И.Г.Бердников, А.В.Маглеванский- М: Высшая школа, 2000 г.- 104 с.
2. Ильинич В.И., Виленский М.Я. Физическая культура студента [Текст]: учебник / В.И. Ильинич, М.Я.Виленский- М: Гардарики,2001 г.- 389- 390 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов,. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. -10-15 с.
4. Кузин В.В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания / Физ. культ.: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1, с. 3-4.

# Східні єдиноборства в системі підготовки студентів

Повіткін С.В.

*Харківська національна академія міського господарства.*

## **Вступ.**

Проблеми фізичного виховання учнів сьогодні привертають увагу багатьох фахівців в зв'язку з низькою фізичною підготовленістю підростаючого покоління до сучасного життя. Тому раціональна організація фізичного виховання і використання нетрадиційних засобів з метою зміцнення здоров'я та фізичних кондицій учнів є актуальним завданням як для теорії, так і для практики фізичного виховання.

Питання раціонального впровадження ефективних технологій східних єдиноборств у теорію і практику фізичного виховання студентів до теперішнього часу не отримали достатньої наукового обґрунтування. Таким чином, обраний напрям дослідження є актуальним.

Гарна можливість для зміни цієї ситуації закладена у вдосконаленні фізичного та духовного виховання студентів на заняттях східними єдиноборствами. Східні єдиноборства мають багато унікальних рис, і в першу чергу їх унікальність полягає в тому, що вони є детально розробленою своєрідною системою рухів, які дозволяють володіти тілом, наче гармонійно єдиним організмом, здатним розвивати свої фізичні якості та контролювати фізичну і функціональну підготовленість тих, хто займається єдиноборствами.

*Метою дослідження* є визначення переваг застосування східних єдиноборств в системі підготовки студентів. Методика дослідження будується по аналогії із змістом і послідовністю наукових публікацій по проблемах застосування нових методик у системі підготовки учнів.

## **Результати дослідження.**

Розглянемо найбільш популярні види східних єдиноборств: таеквон-до, у-шу, дзюдо і карате-до.

Таеквон-до було створено в 1955 році генералом-майором Чхве Хон Хі на основі декількох шкіл боротьби, і вважається корейським бойовим мистецтвом. Не дивно, що й на філософію цього бойового мистецтва вплинув корейський менталітет, який виражається п'ятьма принципами: чемністю, терпінням, непохитним духом, самоконтролем, чесністю. Таеквон-до – це шлях, мистецтво і техніка самооборони без зброї, що складається з кваліфікованих ударів, блоків і стрибків, що виконуються руками і ногами для поразки одного або декількох суперників. У Таеквон-до унікальна система видачі поясів: існує 10 розрядів кольорових поясів і 9 ступенів (данів)

чорних поясів. В залежності від інтенсивності тренувань чорний пояс можна отримати через один рік тренувань (якщо тренуватися по 4 години 6 разів на тиждень), але цей період може затягнутися до 4-5 років, якщо тренуватися 2-3 рази по 1,5 години. Щоб отримати другий дан, залежно від технічного рівня необхідно чекати ще 1 рік, 2й дан - 2 роки, 4й - три і так далі. Все це показує, що для того, щоб одержати звання вчителя по Таеквон-до (4й дан і вище), потрібно як мінімум 7 років - час достатній, щоб відрізнити професіонала від аматора. Таеквон-до має в своєму розпорядженні арсенал технічних прийомів, які не поступаються ані за кількістю (більше трьох тисяч), ані за якістю, а багато в чому і перевершує по цих параметрах техніку інших видів єдиноборств. Таеквон-до формує не тільки фізичну, але й моральну гармонію розвитку особистості, внутрішню культуру людини.

У-шу – це загальна назва для всіх бойових мистецтв, що існують в Китаї. Воно являє собою сплав гімнастичних комплексів і дихальної гімнастики, що включає в себе елементи акупресури, яка має оздоровче і лікувально-профілактичне значення, спорт і військово мистецтво, психофізичний тренінг та образотворче мистецтво, філософську систему, що визначає погляд на світ, і навіть сам спосіб життя.

Школи у-шу підрозділяються на «внутрішні» та «зовнішні». «Зовнішнім» школам властивий атакуючий силовий вплив на супротивника. Тут результат атаки залежить від мускульної сили рук, ніг і тіла, від швидкості удару і довжини маху. «Внутрішні» школи характеризуються плавними, повільними рухами, при яких ефект досягається за допомогою мистецтва розслаблення і концентрації. Проте і в цих школах, при використанні чергування розслаблення і концентрації, досягаються не менші швидкість і потужність удару. Саме «внутрішні» школи найбільшою мірою володіють мистецтвом управління «внутрішньою енергією тіла». Це мистецтво розвивається за допомогою психофізичного тренування і полягає в створенні особливого психічного стану (настрою - стану духу), при якому людина активізує і мобілізує приховані можливості організму.

В у-шу умовно можна виділити три напрями: оздоровчий, спортивний і військово-прикладний. Причому кожний наступний напрям включає в себе попередні, як невід'ємну частину.

Дзюдо – сучасне японське бойове мистецтво, філософія та спортивне єдиноборство без зброї. Дзюдо відноситься до групи безударних східних єдиноборств бойового походження, первісною метою яких було перемогти ворога, поставивши його в безпорадне становище. Дзюдо часто називають мистецтвом самозахисту, тому що його прийоми засновані на використанні рухів суперника. Воно засноване переважно на захватах, заломах і кидках. Підготовка дзюдоїста складається з вправ для розвитку сили м'язів і рухливості суглобів, відпрацювання прийомів з партнером і

«Рандорі» - навчальних поєдинків, де перевіряються правильність і ступінь засвоєння прийомів. Велика увага приділяється різного роду страховками – спеціальним діям, які дозволяють уникнути травм при падінні.

Карате-до – вид японського бойового мистецтва, система захисту і нападу без зброї. На відміну від інших єдиноборств Японії (сумо, джиуджитсу, дзюдо, айкідо), які передбачають боротьбу, проведення різного роду кидків, утримуючих захватів і задушливих прийомів, в карате ступінь безпосереднього контакту між учасниками сутички мінімальна, а для перемоги над супротивником використовуються точно націлені сильні удари руками або ногами, що наносяться в життєво важливі точки його тіла. У системі тренінгів карате-до існує 3 складових: кіхон, ката й куміте. Кіхон («основна техніка») служить для відпрацювання зв'язків розум-тіло, при цьому розробляється стійкий руховий навик, що дозволяє виконувати будь-яку дію автоматично, рефлексивно, виключаючи участь свідомості при виконанні рухів. Ката («формальні вправи») необхідні для вдосконалення психологічних характеристик особистості і є психічним самоконтролем за реалізацією досягнутого в кіхон. Куміте («спаринг») допомагає зміцнити дух через реалізацію техніки, коли у взаємодії з супротивником усвідомлюються найважливіші моменти, відточені в ката. Людина, що опанувала карате, має добре розвинені фізичні якості (спритність, швидкість, сила ударів, техніка жорстких ударів, панорамний зір, ідеальна техніка і т.д.), комплексом важливих властивостей психічних процесів (швидкість і точність сприйняття, розподіл і переключення уваги, оперативність мислення, вибірковість реакцій у відповідь і т.д.) і вміє зберігати ці якості не тільки в складних умовах змагань і тренування, але й в умовах реального бою, тобто має велику психічну стійкість.

З наведеного вище опису можна побачити, що всі єдиноборства відрізняються між собою різними методами викладання, які засновані на унікальності кожного виду єдиноборства, унікальності прийомів та основних технік виконання. Проте, всім видам східних єдиноборств притаманне чимало спільних якостей. Наприклад, початковий комплекс вправ для їх освоєння та психологічна підготовка практично не відрізняються, а набір прийомів кожного виду єдиноборства може бути адаптований для будь-якого віку, як для чоловіків, так і для жінок. Комплекси вправ починають набувати характерну спрямованість лише у міру подальшого навчання мистецтву.

Крім цього, всі види східних єдиноборств об'єднані єдиною концепцією – концепцією філософського і психологічного початку кожного з них. Складові цих мистецтв єдині – дисципліна, техніка і дух. Для тих, хто займається єдиноборствами, вони є засобами розвитку почуття справедливості, твердості, гуманізму і цілеспрямованості. Всі східні

єдиnobорства включають також образ мислення і життя, який виявляється, зокрема, в оволодінні крапля за краплею високою мораллю, концепцією і духом самодисципліни, і який дозволяє в результаті інтенсивних фізичних і духовних тренувань надзвичайно розширити діапазон індивідуальних можливостей людини.

Як відомо, саме студентський вік є сприятливим для формування ціннісних орієнтацій як стійких властивостей особистості. Цілком очевидно, що поведінкові і світоглядні компоненти особистості формуються під впливом філософських ідей, які формують людську унікальність і універсальність. Фізична культура повинна спонукати молодих людей до розвитку своєї індивідуальності, до повноцінного сприйняття світу як різнолікої реальності, розвивати смак до життя, оптимізм. Розумно організоване здорове життя допомагає молодим людям виконувати намічені плани, успішно вирішувати виникаючі проблеми, долати труднощі.

Тому саме заняття східними єдиnobорствами сприятимуть повноцінному фізичному розвитку студентів, яке передбачає:

- збереження та зміцнення здоров'я студентів;
- сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- підтримку високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- виховання у студентів моральних, вольових і фізичних якостей;
- формування практичних рухових вмінь і навичок, а також основ знання в області східних єдиnobорств;
- формування у студентів звички до регулярних занять фізичними вправами;
- виховання потреби у фізичному самовдосконаленні, самостійних заняттях, а також в цілому ведення здорового способу життя;
- формування цілісного поняття про нероздільність фізичної та психологічної підготовки.

В більшості випадків юні спортсмени займаються боротьбою два рази на тиждень. Але цього надзвичайно мало. Потрібно прагнути до того, щоб навіть найталановитіші з них займалися, щонайменше, три рази на тиждень, і, крім того, частіше використовували в недільному тренуванні циклічно-розвиваючі види – біг на 2 км або плавання в середньому темпі до 30 - 40 хвилин. Проте до спортсменів-початківців потрібен індивідуальний підхід. Деякі віддають перевагу менш інтенсивному тренуванню, але більшої тривалості, інші – навпаки. Тренер повинен вирішити, що краще підходить спортсмену для більш швидкого підвищення його майстерності.

Враховуючи специфіку боротьби на всіх етапах спортивної підготовки повинні виконуватись вправи загального розвитку і спеціальні вправи борця з хвилеподібним рівнем навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

## **Висновки.**

Таким чином, східні єдиноборства є дуже важливим компонентом фізичного виховання студентської молоді. Вони дають можливість всебічного вдосконалення і гармонійного розвитку засобами традиційних бойових мистецтв. Ззовні - це фізична і технічна досконалість і одухотворена майстерність. Зсередини - це свосередна естетика переживання, що має активно-медитативну природу і пов'язана з переходом в особливі стани свідомості.

Бойові мистецтва Сходу - це надзвичайно поліфункціональна і багатоліка система. Практично кожна людина, а особливо молода, може задовольнити через бойові мистецтва багато потреб свого життя, відновити або доповнити ціннісний зріз, який сьогодні у багатьох знаходиться в хаотичному стані. Адже традиція бойових мистецтв має принцип створення в культурі такої моделі, яка спрямована на подолання «частково» людського буття, на повернення культури культурі і людини людині.

Література:

1. Долін А.А., Попов Г.В., «Кемпо - традиція військових мистецтв». - М: Наука. Головна редакція східної літератури, 1990. - 429 с.: Іл.
2. Макашов А.М, Еділян С.Е., «У-шу. Рекомендації для початківців », Санкт-Петербург: ЛПМІ, « НЕБУР », 1991, - 393 стор.
3. Попов Г.В., Сагоян О.А., «У-шу: філософія руху», Москва, 1990 р. - 320 стор.
4. Фомін В. П., Ліндер І.Б., «Діалог про бойові мистецтва Сходу» - 2-е вид. - М: Мол.гвардія, 1991. - 367 [1] с., Мул.
5. <http://www.gtf-ukraine.com> Глобальна федерація таеквон-до в Україні
6. <http://sombre.com.ua/> Клуб таеквон-до (ITF) «Сомбре», м. Харків
7. [www.wushuua.com/](http://www.wushuua.com/) Національна Українська федерація у-шу
8. <http://jiu-jitsu.com.ua/> Міжнародний центр вивчення бойових мистецтв джиу-джитсу
9. <http://nikopol-karate.com.ua/> Федерація карате

# Методика вивчення прийомів та дій рукопашного бою

Попович Олександр Ілліч, к.іст.н

*Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Процес вивчення військовослужбовцями окремого прийому (дії) рукопашного бою умовно поділяється на три етапи: ознайомлення, розучування і тренування. Основний етап – тренування, ознайомлення і розучування – здійснюється лише на початковій стадії навчання.

Ознайомлення з прийомом спрямовано на формування у військовослужбовців правильної та цілісної уяви про прийом, що вивчається, та більш раціональні способи його виконання.

Під час ознайомлення керівник заняття повинен:

назвати прийом;

зразково його показати в бойовому темпі (в один і другий бік);

пояснити його призначення ;

показати прийом ще раз у повільному темпі (по розділах) з супутнім роз'ясненням техніки виконання;

вказати головні елементи в техніці прийому.

Показ повинен бути зразковим, формувати чітку зорову уяву, закріплювати зацікавленість до навчання прийому. Прийом необхідно показувати так, щоб дії керівника бачили усі військовослужбовці. До показу найбільш зручний зімкнутий одношеренговий або двошеренговий стрій, коли шеренги знаходяться обличчям одна до одної (відстань між ними 6-8 метрів), а керівник знаходиться між шеренгами посередині строю.

При ознайомленні з прийомом важливо вказати на те, у яких випадках він повинен бути застосований в рукопашній сутичці з противником. Ця вказівка може доповнюватись практичним показом з демонстрацією конкретної ситуації.

Наприкінці ознайомлення необхідно коротко пояснити техніку прийому, детально розбирати техніку прийому недоцільно. Для закріплення в особового складу інформації про прийом, що вивчається, керівник показує цей прийом ще раз у повільному темпі, з виділенням головних елементів у техніці прийому.

Розучування спрямоване на формування у військовослужбовців нових рухових навичок для ведення рукопашної сутички з противником. Залежно від рівня підготовленості військовослужбовців та складності прийому розучування може здійснюватись трьома основними методами, цілісним виконанням прийому, виконанням його розділами або частинами за допомогою підготовчих вправ.

Розучування в цілому проводиться в тому випадку, коли прийом є простим або коли його неможливо поділити на елементи (розучування стійок, положень до бою, удари рукою і ногою, захисти). Прийом вивчається шляхом багаторазового його виконання в повільному темпі, в простих умовах, а потім з поступовим прискоренням темпу, доводячи його до бойового, в різних умовах.

Розучування прийому розділами (частинами) проводиться шляхом послідовної фіксації окремих прийомів, не порушуючи основної структури прийому. Це забезпечує, з одного боку, правильну уяву військовослужбовців про положення частини тіла в даний момент, з другого – дозволяє керівнику заняття здійснювати постійний контроль за діями тих, хто навчається, своєчасно виправляти помилки і уточнювати деталі техніки прийому. Як правило, складні прийоми поділяються на 3-4 частини, менш складні – на 2-3 частини. В міру засвоєння техніки прийому розділами (частинами, елементами), кількість частин, на які був поділений прийом, зменшується шляхом їх об'єднання. Виконавши прийом 2-3 рази по розділам, розучування продовжують на два рахунки. На перший рахунок виконується основна група елементів, на другий рахунок – заключна частина прийому. Потім прийом виконується в цілому, в повільному темпі і в темпі, що прискорюється.

Метод розучування прийому за допомогою підготовчих вправ застосовується у тому випадку, коли прийом виконати в цілому неможливо через його складність, поділ на частини також неможливий, або прийом складний і виникає необхідність попередньо відпрацювати підготовчі вправи, а потім приступити до розучування прийому в цілому.

Розучування більшості прийомів рукопашного бою здійснюється у наступній послідовності: на початку – розділами або в цілому (в повільному темпі, в полегшених умовах), потім – з поступовим збільшенням темпу до бойового, після чого прийом виконується самостійно під наглядом керівника заняття, який своєчасно виправляє помилки в техніці прийому.

На закінчення навчання проводиться тренування у виконанні прийому. Основна мета тренування полягає в багаторазовому виконанні прийому в умовах, що поступово ускладнюються, із завданням довести якість його виконання до автоматизму. На вказаному етапі навчання досягається якісне оволодіння руховими навичками до такого рівня, який забезпечує його застосування в реальних умовах рукопашної сутички, а також високий рівень розвитку фізичних і спеціальних якостей.

Тренування, як правило, проводяться потоком, або у вигляді навчальної сутички на обумовлені або напівобумовлені дії “противника”. Під час тренування повинні постійно ускладнюватись умови виконання прийомів. Це досягається шляхом:

зміни вихідних положень;

виконання прийому у різному темпі;  
збільшення кількості повторень прийому;  
виконання прийому в іншій бік (незручний), на іншу руку (ногу) і т.д.;  
ведення сутички з різними партнерами (за ростом, вагою);  
виконання раніше вивчених прийомів зі значним фізичним навантаженням;

раптової зміни ситуації (дії за сигналами і командами залежно від поведінки “противника”);

включення в тренування змагального методу.

Для якісного і швидкого засвоєння прийому, що вивчається, велике значення має попередження помилок. Основними причинами виникнення помилок при навчанні є:

недосконала методика навчання;

недотримання керівником заняття принципів і методів навчання;

непідготовленість керівника до заняття;

недостатнє матеріальне забезпечення;

низький стан військової дисципліни;

невраховання індивідуальних властивостей військовослужбовців (швидка втома, недостатній самоконтроль, погана координація рухів тощо).

Практика показує, що виправляти помилки складніше, ніж їх попередити. Тому необхідно ліквідувати причини, які спричиняють помилки при навчанні. Помилки потрібно усувати в міру важливості і, насамперед, такі, які спричиняють структуру прийому, спочатку – загальні, потім другорядні (характерні для всіх), згодом – індивідуальні.

Подальше вдосконалення військовослужбовцями виконання прийомів рукопашного бою здійснюється в процесі комплексного тренування, яке проводиться в кінці основної частини заняття, з метою закріплення навичок у виконанні вивчених прийомів рукопашного бою в ускладнених умовах, а також розвитку і вдосконалення у військовослужбовців фізичних, спеціальних і психічних якостей.

# **Рукопашний бій в системі бойової підготовки військовослужбовців збройних сил України**

Романчук Сергій Вікторович, к.фіз.вих. і спорту, доцент  
*Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Рукопашний бій в Збройних силах України є одним із розділів фізичної підготовки. Заняття з рукопашного бою спрямовані на оволодіння військовослужбовцями прийомами рукопашної сутички з супротивником, озброєним холодною або вогнепальною зброєю, а також на розвиток швидкості в діях, виховання сміливості і рішучості, впевненості в своїх силах, ініціативи і кмітливості.

В основі рукопашного бою сучасних Збройних сил України лежить російська система “САМБО” – самооборона без зброї, що почала формуватись в Радянському Союзі наприкінці 20-х років минулого сторіччя. Вона складається з різноманітних національних видів боротьби багатьох народів колишнього Радянського Союзу, англійського і французького боксу, японського джиу-джітсу, дзю-до і карате. В 30-ті роки минулого сторіччя система “САМБО” (її бойовий розділ) була прийнята для навчання співробітників і військовослужбовців НКВС, прикордонних військ і Червоної армії. В роки Другої світової війни система “САМБО” довела свою високу ефективність і перевагу над іншими системами.

В Збройних силах України підготовка військовослужбовців рукопашному бою здійснюється з урахуванням їх військово-професійної діяльності, ступеня вірогідності безпосереднього контакту з противником при виконанні службових обов’язків у бойових умовах. Виходячи з аналізу особливостей бойової діяльності визначаються мета, завдання і зміст навчання рукопашному бою для військовослужбовців різних родів військ. Для військовослужбовців частин і підрозділів, бойова діяльність яких проходить поза безпосереднім контактом з противником (ракетники, оператори РЛС, моряки-підводники, військовослужбовці частин і підрозділів обслуговування), метою підготовки рукопашному бою є формування у них готовності знищувати противника при будь-якій раптовій зустрічі. А основним завданням навчання є оволодіння мінімумом прийомів рукопашного бою і формування впевненості в своїх силах при відбитті нападу противника під час несення військовослужбовцями служби чаговим, а також в інших випадках, коли застосування вогнепальної зброї неможливе або недоцільне.

Для вирішення даних завдань НФП-09 р. передбачено комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1 (впр.19). До нього входять прийоми бою зі зброєю – укол багнетом (тичок стволом), удар прикладом збоку, захист підставкою автомата (карабіна), відбиви автоматом (карабіном), колючі удари ножем;

прийоми бою без зброї – звільнення від захоплення автомата (карабіна), шиї ззаду, шиї спереду; удари рукою і ногою, захист підставкою рук, душіння ззаду, обеззброєння противника при уколї багнетом з відходом вліво і вправо. Всього комплекс РБ-1 містить 10 прийомів.

Метою підготовки військовослужбовців аеромобільних військ, механізованих підрозділів, підрозділів і частин морської піхоти є формування готовності до знищення противника на полі бою і самозахисту від його нападу. Для її досягнення НФП-09 р. передбачає спеціальний комплекс рукопашного бою РБ-2 (впр.20), до якого включаються прийоми загального комплексу прийомів рукопашного бою РБ-1, а також додаткові прийоми: прийоми бою зі зброєю – укол багнетом і удари стволом автомата (карабіна), удари затильником приклада, удари і відбиви піхотною лопатою; прийоми бою без зброї – захист відбивом (передпліччями, кулаком, ребром долоні вгору, у середину, назовні і вниз – назовні), підставкою (стопи, каблуком, стегна під удар противника ногою), загин руки за спину, обеззброєння противника при уколї ножем знизу застосуванням загину руки за спину, важіль назовні, важіль руки назовні, важіль руки всередину, обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою (зверху чи справа, навідмах чи тичком) і ножем (зверху, знизу чи прямо), звільнення від захоплення противником шиї, тулуба і ніг; задня підніжка. Кидок через спину, а також усі прийоми комплексу рукопашного бою РБ-1. До комплексу прийомів РБ-2 включено 26 прийомів.

Метою підготовки військовослужбовців розвідувальних підрозділів і частин є формування у них готовності до знищення і захоплення противника в полон, виховання впевненості у власних силах при діях у найбільш складних ситуаціях, в тому числі з чисельно переважаючим противником. Для досягнення цієї мети НФП-09 р. передбачено спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою РБ-3. До нього включені прийоми комплексів РБ-1 і РБ-2, а також додаткові – кидок з захопленням ніг ззаду та душіння, кидок через голову, обеззброєння противника при ударі ножем прямо, зверху, знизу, навідмах; обеззброєння противника при спробі вийняти пістолет з кобури (кишені), з-за пояса штанів; обеззброєння противника при загрозі пістолетом впритул спереду, ззаду; зв'язування противника мотузкою, брючним і поясним ремнями, обшук. Всього комплекс РБ-3 складається з 30 прийомів.

Крім того, особовий склад аеромобільних військ і розвідувальних частин та підрозділів додатково вивчає ряд прийомів, розроблених спеціалістами фізичної підготовки цих військ.

Спільним у навчанні рукопашному бою військовослужбовців усіх видів і родів військ є спрямованість на формування у них навиків у знищенні противника, виведенні з ладу або захоплення його в полон, а також виховання

впевненості у власних силах.

З метою формування в особового складу дійсно стійких навичок у веденні рукопашного бою і досягнення мети підготовки військовослужбовців рукопашному бою, їх вдосконалення в прийомах та діях рукопашного бою здійснюється не тільки на предметних заняттях з рукопашного бою, але і в процесі тактичної та спеціальної підготовки, спортивно-масової роботи, супутнього фізичного тренування і під час підготовки підрозділів до заступання на варту.

Для вдосконалення навиків і вмій військовослужбовців у веденні рукопашного бою передбачене виконання прийомів у поєднанні із долаанням перешкод у ході комплексних тренувань, а також проведення навчальних сутичок, які поділяються на обумовлені, напівобумовлені та вільні.

Ці форми вдосконалення військовослужбовців у рукопашному бою є надзвичайно ефективними. Але, як свідчить практика підготовки до рукопашного бою, у військах і військово-навчальних закладах належним чином вони не використовуються. Підготовка до рукопашного бою зводиться до навчання військовослужбовців обмеженої кількості прийомів, з яких здебільшого проводиться перевірка особового складу. До таких прийомів, передусім, відносяться: укол багнетом, удар прикладом збоку, удари рукою і ногою, загин руки за спину, кидок із захватом ніг ззаду та душіння, обеззброєння противника при ударі ножем, загрози пістолетом або автоматом (карабіном). Навчання цим прийомам, переважно, зводиться до багаторазового їх повторення на партнері, який не чинить опору, із застосуванням одностороннього методу. Крім того, при такому навчанні не відбувається розвиток фізичних якостей, виховання вольових якостей військовослужбовців. Наслідком існуючої системи навчання є низький рівень підготовленості військовослужбовців до рукопашного бою.

Однією з основних причин неефективності системи підготовки військовослужбовців рукопашному бою є нерозуміння командирами усіх ступенів, а іноді й окремими спеціалістами фізичної підготовки, значення рукопашного бою для покращання фізичної підготовленості військовослужбовців, підвищення психічної стійкості і, в кінцевому результаті, забезпечення їх індивідуальної бойової готовності; низький рівень методичної та теоретичної підготовленості самих командирів підрозділів до проведення цього розділу фізичної підготовки.

Враховуючи, що підготовка до рукопашного бою є найважливішим засобом бойової підготовки до ведення ближнього бою, а також ефективним засобом фізичної підготовки, вдосконалення психічних якостей і підвищення стійкості до бойового стресу військовослужбовців, існуюча система підготовки потребує ретельного вивчення, аналізу та кардинального покращання.

# Оптимальные способы поддержания здоровья на этапе студенческой жизни

Седашов Олег Александрович, старший преподаватель  
*Белгородский университет потребительской кооперации*

Студенчество составляет особую социальную группу населения.

В поддержании нормального здоровья на этапе студенческой жизни главными причинами, отрицательно влияющими и соответственно ухудшающими состояние организма, являются:

- повышенное употребление высококалорийных продуктов;
- сниженная физическая активность, уменьшающая энерготраты по сравнению с энергией, которую поставляет организму рацион питания.

Годы пребывания в вузе являются важным этапом формирования личности будущих специалистов, которые через несколько лет будут составлять основу государства.

Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Годы пребывания в вузе являются важным этапом формирования личности будущих специалистов, которые через несколько лет будут составлять основу государства.

Студенчество составляет особую социальную группу населения. Экономические трудности, ухудшающаяся экологическая обстановка, крушение основных морально-этических сторон воспитания и возрастающая учебная нагрузка не могли не сказаться на здоровье студенческой молодежи.

Проблемы питания современного человека, как это не парадоксально, не менее сложны, чем в голодные годы. Если прежде человеку достаточно было быть сытым, то теперь его больше заботят биологическая ценность продуктов, режим питания, избыточный вес.

Недавно ведущие медики планеты установили: «Избыточное накопление жировой ткани – признак заболевания». Не просто лень или отсутствие силы воли, а сбой в нормальной работе организма. В документах Всемирной организации здравоохранения болезнь именуется «ожирение», но речь идет не о весе в сотни килограмм, суть данной проблемы в другом. У здорового человека излишки жира, не накапливаясь, выводятся из организма. А при заболевании ожирением организм начинает запасать жир впрок, в итоге нарастает лишний вес и полнота.

При этом в настоящее время число полных людей постоянно увеличивается. Можно выделить две глобальные причины этого явления: повышенное употребление высококалорийных продуктов, сниженная физическая активность, уменьшение энерготраты по сравнению с энергией, которую поставляет организму рацион питания.

Ученые считают, что человек создан природой совершенным: внутренние механизмы саморегуляции позволяют нам до старости сохранять крепкое здоровье и нормальный вес. Но для этого организму нужны вещества, в ничтожных количествах входящие в природную пищу и воду. Наукой выявлена огромная роль для здоровья человека многих природных микроэлементов.

Например, лишь недавно установлено, что дефицит хрома нарушает метаболизм глюкозы и жиров. В результате человек полнеет и испытывает острую тягу к сладкому и мучному. При обработке продуктов природный хром почти теряется, поэтому его недостаток испытывает 90 % современников. А ведь, кроме хрома, организму нужны тысячи других природных веществ, в том числе и органических, найти которые можно только в живой природе.

С развитием цивилизации связь человека с природой все больше нарушается: наша пища многократно переработана, рафинирована, модифицирована. Не получая «живые витамины» природы, механизмы регуляции начинают «сбоить» – в этом главная причина развития «эпидемии полноты».

Следовательно, одной из наиболее эффективных стратегий в борьбе за нормальный вес является увеличение в рационе доли натуральных продуктов. Однако, известно, что сырые овощи и фрукты в большом количестве плохо переносятся при некоторых заболеваниях, например, при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, обострении гастрита с повышенной секрецией или хронического панкреатита. Поэтому следует обратить внимание на то, что более полезным является именно «увеличение доли», а не полный переход на питание натуральными продуктами.

Для чего человеку необходим такой переход? Ответ прост. Эта пища в меньшей степени способствует отложению жира, чем переработанная или консервированная. Существуют, разумеется, исключения, но общий принцип остается именно таким. С другой стороны, натуральная пища предпочтительна из-за ее малой калорийности. Человек может съесть ее гораздо больше, полнее насытится и получить при этом меньше калорий, чем от такого же количества высокоэнергетических обработанных продуктов. Причем речь идет не о каких-то 40- 50 калориях ежедневного сокращения рациона, а о 100- 200 и только благодаря включению в питание здоровой и натуральной пищи.

Вместе с тем для большинства людей избыточный вес – скорее результат неподвижного образа жизни, нежели переедания. Гиподинамия, дефицит двигательной активности по вредности можно сравнить лишь с дефицитом витаминов. Для многих гиподинамия усугубляется еще и высококалорийной и жирной пищей.

Упражнения физической культурой полезны хотя бы потому, что они естественны. Люди созданы из мышц, способных к развитию относительно больших усилий и обладающих большой природной выносливостью. Задолго до наших дней люди находили лучшее применение своим мышцам и выносливости, чем сейчас. С самого первого дня эволюции человек был вынужден напрягать свои мышцы, чтобы выжить. Потребовались сотни тысяч лет, а может и миллионы лет, человеческие мышцы сформировались в то, что они представляют сейчас, единый, хорошо отлаженный механизм – наше тело.

Мышцы находятся в постоянной и напряженной работе, поэтому организм выработал способность непрерывно снабжать их «топливом» – углеводами, жирами, а при необходимости и белками. Природа предусмотрела вопросы усиленного кровоснабжения и охлаждения напряженно работающих мышц. Человек обладает уникальной способностью наращивать мышцы, увеличивать их силу и повышать выносливость с помощью упражнений. Его нервная система способна «программировать» сложнейшую совокупность мускульных сокращений в простые на первый взгляд движения, не задействуя при этом активное сознание.

За тысячелетия человек настолько привык к напряженной физической активности, что фактически стал зависим от нее. Имея организм, генетически приученный к физической работе, мы сталкиваемся в наши дни с необычной проблемой – суметь выжить в условиях пониженной двигательной активности, а иногда и полного ее отсутствия. В настоящее время гиподинамия стала настолько распространенным явлением, что трудно выделить какую-либо определенную социальную группу населения, чьи проблемы со здоровьем не были бы обусловлены их образом жизни. Особенно ярко проблема недостатка двигательной активности проявляется на этапе студенческой жизни, когда постоянно растущий объем информации и усложнение учебных программ делают труд студенческой молодежи более интенсивным и напряженным. Так, изучение бюджета времени студентов показывает, что в среднем учебная работа студентов (учебные занятия и самоподготовка) составляет от 9 до 12 часов в день. И это притом, что в их рационе в большей степени преобладает высококалорийная, рафинированная, жирная пища и наблюдается недостаток растительных продуктов, что может провоцировать различные болезни.

Следовательно, с целью укрепления и сохранения здоровья на данном этапе жизни, необходимо выработать индивидуальный режим дня и стараться постоянно ему следовать. Надо вести здоровый образ жизни – не пить спиртное и не курит, прекратить переедать, начать полноценно отдыхать и достаточно спать. По возможности исключить любой транспорт и больше ходить пешком. В обязательном порядке начать посещать спортзал

2- 3 раза в неделю с 1, 5 часовой физической нагрузкой. Однако если такой возможности нет, желательно начать заниматься бегом. При этом можно не сомневаться, что затраты времени на подготовку и проведения оздоровительного бега по 30- 40 минут 2- 3 раза в неделю с лихвой окупятся и решат многие медико- биологические, социальные, экономические и другие проблемы. Одновременно не менее важным является переход на сбалансированное питание – с преобладанием в рационе растительной и белковой пищи.

Соблюдая эти, на первый взгляд не сложные правила, каждый человек сможет добиться более слаженной работы своего организма и увеличения умственной и физической активности.

Список литературы:

1. Н.И. Пономарев, В.А. Головин. Физическое воспитание. Учебник: Высшая школа, 1983 г.
2. В.С. Анищенко. Физическая культура. Учебное пособие: М.: издательство Российского университета дружбы народов, 1999 г.
3. Л.Ф. Павлоцкая. Физиология питания. М.: Высшая школа. 1989 г.
4. Марк Бриклин. Как похудеть. М.: «Локид». 1995 г.

# **Особенности отбора высокорослых девочек 13-14 лет для начального обучения волейболом**

Сердюков Олег Эдуардович, кандидат педагогических наук, доцент

Селезнева Ольга Васильевна, ассистент

*Белгородский государственный университет*

Прогноз способностей к занятиям волейболом осуществляется на основе изучения комплекса индивидуальных свойств личности: морфофункциональных особенностей спортсмена, состояния органов и анализаторов, уровня развития физических качеств.

Были установлены требования, которым должны отвечать юные волейболистки, начинающие заниматься волейболом в возрасте 13-14 лет. Поскольку эти требования органически связаны с модельными характеристиками и целями системы подготовки волейболисток, то в их содержание, главным образом, входило следующее:

1.Морфологические признаки: длина тела, длина рук и ног, стопы, кисти, масса тела, состав тела.

2.Функциональные показатели: состояние центральной нервной системы, зрительного и двигательного анализаторов, нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

3.Свойства личности, типологические особенности нервной системы, психомоторные качества.

4. Мотивация занятий волейболом.

5.Уровень развития физических способностей, имеющих преимущественное значение для овладения навыками игры и эффективности игровой соревновательной деятельности волейболисток.

Целью исследования был анализ особенностей личности и качеств, которыми должны обладать высокорослые девушки, начинающие заниматься волейболом в возрасте 13-14 лет.

Исследование проводилось на базе волейбольного клуба «Локомотив-Белогорье». Опытную группу составили девушки 13-14 лет, не имеющие предварительного опыта занятий волейболом. Основными методами исследования были анализ и обобщение литературных данных, тестирование физической подготовленности, определение функциональной подготовленности юных спортсменок.

Именно с изучения антропометрических данных необходимо начинать определение перспективности занятий волейболом. К 13-14 годам у девочек практически полностью сформированы все системы организма и в первую очередь опорно-двигательного аппарата и мышечная система.

В результате анализа специальной литературы (2,4), установлено, что

у девушек окончательное формирование всех элементов суставов заканчивается в возрасте 13-16 лет. К началу периода полового созревания рост позвоночного столба замедляется. Новое ускорение его роста наблюдается у девочек к 12-13 годам. Наибольшая скорость роста нижних конечностей отмечена в 13-14 лет. Поперечный размер таза становится таким же, как у взрослых, также в 13-14 лет. Наиболее интенсивный рост мышечных волокон и мышц в целом происходит в подростковом возрасте. Благодаря этому к 13-14 годам практически точно можно определить у девочек предрасположенность к высокорослости (4).

В связи с этим при проведении первичного отбора девушек в возрасте 13-14 лет, в группу подготовки принимались только те девушки, среднеростовой показатель длины тела, которых колебался в пределах 178 - 183 см.

Так у испытуемых средняя длина стопы составила 31,4 см, что соответствует размеру обуви 40-43. При первоначальном исследовании морфологических особенностей девушек группы подготовки, полечены следующие показатели: длина ног колеблется в пределах 120-125 см, длина рук – 80-90 см, длина кисти в среднем – 21 см при массе тела в среднем – 71,6 кг.

Время простой двигательной реакции и на движущийся объект определяли с помощью контрольного упражнения с использованием линейки (3,5). Отклонения от нулевой шкалы в среднем колебались у девушек в пределах 15-20 см, что говорит о нормальной реакции у высокорослых спортсменов.

Из всех исследуемых лишь одна девушка оказалось левшой.

Тип НС определялся при помощи теппинт-теста. Оказалось, что 60% испытуемых имеют сильный тип НС, 30% - средний тип НС и лишь 10% - слабый тип НС.

При изучении состояния зрительного анализатора, главным образом, была определена острота зрения по таблице Головина-Сивцева. У всех исследуемых в среднем была обнаружена нормальная острота зрения, равная 1,0.

Жизненная емкость легких вдоха была определена с помощью спирометра. В среднем у девушек 13-14 лет она составила 1742 мл.

Показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений у всех тестируемых находились в нормативном диапазоне (4).

В процессе первичного отбора использовались простые педагогические тесты, которые позволяют оценить уровень двигательных способностей детей: бег 30 м, прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами, прыжок в длину с места, метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, наклон вперед, стоя на скамейке (1,2). При первоначальном тестировании высокорослых девушек 13-14 лет было установлено, что по уровню физической подготовленности они отстают от требований, предъявляемых

к их сверстницам спортивной школой по волейболу

Подводя итог результатов исследований о первичном отборе высокорослых спортсменов 13-14 лет для начала занятий волейболом, необходимо отметить, что при наличии у девушек выше перечисленных особенностей личности и качеств вероятность решения задачи по подготовке высококвалифицированной спортсменок значительно увеличивается по сравнению с девочками, не обладающими данными преимуществами.

Список литературы:

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2007.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. // Учебник тренера высшей квалификации. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
4. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. ВУЗов.- М.: изд. Центр «Академия», 2002.- 456 с

## **Психологизированный портрет современного руководителя спортивной деятельности**

Сосин И.К., Олейник Н.А., Евсютина В.Б., Зайцев В.П.

*Харьковская медицинская академия последипломного образования*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Среди жизненно важных социальных систем особое значение в настоящее время играет сфера физической культуры и спорта. С ней ассоциируется масштабное сохранение здоровья, активное долголетие, определение акмеологии пределов психологических и физических возможностей человека, повышение патриотизма и спортивных приоритетов государства. Успешное развитие данной социальной системы в большой степени зависит от уровня подготовки спортивных менеджеров и системы современной рекреации в спорте.

С учетом вытекающего из определений возможного диапазона полномочий и власти над людьми, а также трудно прогнозируемого индивидуально-градиента их использования (от позитивного до негативного вариантов), большинство обществ и социальных систем стремятся [2, 3, 4]:

- чтобы руководитель любого ранга (топ-, мидл-, лоуэрменеджер) был идеальным, мудрым в управлении, добрым к подчиненным;
- поднимаясь все выше в иерархии управления, оставался неизменно таковым на всех этапах своей руководящей деятельности;
- умел распоряжаться своей властью и предоставленной ему свободой выбора решений и действий, а, войдя в управленческую элиту, осознавал еще большую ответственность перед персоналом, обществом и государством;
- не возводить свою персону в «ранг вседозволенности», не самопроецируясь при этом в «зону абсолютной ненаказуемости».

Анализ имеющихся в настоящее время многочисленных научных публикаций дает детальное представление о понятии и сложности структуры психологизированного портрета современного руководителя и о классификации стилей руководства. Ведь стиль руководства, а, в конечном итоге, и эффективность деятельности, во многом зависят от личных качеств руководителя. Многочисленные научные публикации и практические пособия последнего времени дают подробнейший анализ психологизированного портрета современного руководителя, в т.ч. и спортивного менеджера [1].

Большинство авторов с личностью специалиста-лидера ассоциирует такие позитивные (идеальные) черты как:

- решительность,	- смелость,	- коммуникабельность,
- дипломатичность,	- напористость,	-стремление к лидерству,
- гибкость,	- изобретательность,	-профессионализм,
- способность генерации идей, - новаторство, - реформаторство, - требовательность, - оригинальность, - нестандартность, - практичность, - целеустремленность	- независимость в выборе окончательного решения (в том числе и венчурного), - энергичность, - авторитетность, - оптимистичность, - принципиальность,	-конкурентноспособность, - интеллигентность, - объективность, - способность обучать и воспитывать, - созидательность и др.

Ряд приведенных признаков в своей неразрывной совокупности составляют такую обязательную для успешного спорта и бизнеса интегральную характеристику личности, которая называется «предпринимательское качество»: способность добиваться конкретных спортивных, производственных, экономических, социальных целей благодаря нахождению наиболее практических, оригинальных, нестандартных решений, как правило, связанных с немалым риском. Другой суммарной личностной особенностью, но соотносимой уже непосредственно с функциями интеллекта, является критерий «высокой творческой способности, творческого потенциала». Интересно, что по своей семантической значимости следующая градация (ступень) творческой способности - «высшая» - это уже «гениальная личность», «гений», «чемпион». И все это, естественно, составляющие одной многогранной личности современного руководителя.

Согласно концепции ряда авторов [3], понятие «творческий потенциал человека» включает следующие составляющие:

- а) телесно-физическую;
- б) побудительно-мотивационную и психологическую;
- в) интеллектуально-рациональную;
- г) социально-деятельную, мотивационную и моральную;
- д) духовную.

Психологический портрет в таком случае может рассматриваться по отношению к понятию «творческая личность» в соотношении как частное к целому. Рассматривая проблему формирования навыков здорового образа жизни у будущих спортивных менеджеров, а также основ формирования навыков психологической самостраховки от деструктивных факторов (самодовольство, подхалимаж, алкоголь и др. Фирсанова В.М. (2006) рубрифицирует следующие волевые характеристики личности:

активность - целеустремленность, целенаправленность, решительность, смелость, самостоятельность, инициативность;

организованность - выдержка, самоконтроль, уверенность, дисциплинированность;

стойкость - выносливость, настойчивость, мужество.

Идентифицируя и понимая мотивы, которые побуждают человека к активности, можно целеустремленно влиять на его поведение и деятельность. Анализ и актуализация мотивов имеют важное значение для руководства деятельностью. Руководитель, учитель, тренер, которые умеют активизировать других, достигают, как правило, значительных успехов. Например:

- тренер, ориентируясь в мотивационной сфере спортсмена, может в определенный момент активизировать, усилить действие некоторых мотивов и тем самым повысить активность и успешность его деятельности;

- менеджер, задействовав мотивы своих подчиненных, мобилизует их на достижение общей цели.

Известно, что полагаться на действие только материального стимула (денег) нередко является недостаточным. Деньги - это существенный мотивационный фактор (стимул к деятельности), однако не значит, что надо пренебрегать другими, не менее важными источниками активности, ведь стремление к саморазвитию и самоутверждению, интерес к содержанию и процессу работы - также действенные мотивы деятельности и актуализация их способна обеспечить успех.

Знания по мотивации необходимы учителю, тренеру, менеджеру, студенту и каждому, кто пытается побуждать к деятельности других людей или стремится работать с интересом, легко и непринужденно. Ориентируясь в психологии мотивации, можно научиться:

- ставить цели и достигать их;

- развивать интерес к деятельности;

- использовать коллектив для побуждения к деятельности отдельного человека.

Мотивационная сфера достаточно динамична и легко подвергается изменению. Ведь несколько одобрительных слов учителя, тренера или менеджера могут резко изменить отношение человека к учебной или профессиональной деятельности. Руководитель, зная о мотивации своих подчиненных, может легко актуализировать у них необходимые для деятельности мотивы (Занюк С. Психология мотивации. — К.: Эльга — Н; Ника — центр, 2002. — 352 с).

Пирамида потребностей Маслоу (цит по Занюк С. Психология мотивации. - К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002) полагает, что люди мотивированы для поиска личных целей, и это делает их жизнь значительной и осмысленной. Действительно, мотивационные процессы являются сердцевинной гу-

манистической теории личности. Маслоу описал человека как «желающее существо», который редко достигает состояния полного, завершенного удовлетворения. Полное отсутствие желаний и потребностей, когда (и если) оно существует, в лучшем случае недолговечно. Если одна потребность удовлетворена, другая всплывает на поверхность и направляет внимание и усилия человека. Когда человек удовлетворяет и ее, еще одна шумно требует удовлетворения. Жизнь человека характеризуется тем, что он почти всегда чего-то желает.

Маслоу предположил, что все потребности человека врожденные, или инстинктоидные, и что они организованы в иерархическую систему приоритета или доминирования. На рисунке внизу схематически представлена эта концепция иерархии потребностей в мотивации человека, а также коррелирующая ей «Пирамида спортивных достижений», отражающая удовлетворение потребностей человека, занимающегося боевыми искусствами (единоборствами). Потребности показаны в порядке их очередности:

- физиологические потребности (физическая подготовка);
- потребности безопасности и защиты (хосенсуль, единоборство, комплексы приемов рукопашного боя);
- потребности в эмоциональных контактах (спорт);
- потребности самоуважения (профессиональный спорт);
- потребности самоактуализации, или потребности личного совершенствования (боевое искусство).

В основе этой схемы лежит допущение, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек может осознать наличие и быть мотивированным потребностями, расположенными сверху.

Следовательно, потребности одного типа должны быть удовлетворены полностью прежде, чем другая, расположенная выше, потребность проявится и станет действующей. Удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребностей, расположенных выше в иерархии, и их участие в мотивации. В этом плане физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности. Физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности в эмоциональных контактах и т.д.

По Маслоу, это последовательное расположение основных нужд в иерархии является главным принципом, лежащим в основе организации мотивации человека. Он исходил из того, что иерархия потребностей распространяется на всех людей и что, чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем большую индивидуальность, человеческие качества

и психическое здоровье он продемонстрирует (<http://tkd.kulichki.net/psih/index.htm>).

Ученый допускал, что могут быть исключения из этого иерархического расположения мотивов. Он признавал, что какие-то творческие люди могут развивать и выражать свой талант, несмотря на серьезные трудности и социальные проблемы. Также есть люди, чьи ценности и идеалы настолько сильны, что они готовы скорее переносить голод и жажду или даже умереть, чем отказаться от них.

Было высказано предположение, что некоторые люди могут создавать собственную иерархию потребностей благодаря особенностям своей личности и биографии. Например, люди могут отдавать больший приоритет потребностям уважения, а не потребностям в эмоциональных контактах. Таких людей больше интересует престиж и продвижение по службе, а не интимные отношения или семья. В целом, однако, чем ниже расположена потребность в иерархии, тем она сильнее и приоритетнее.

В концепции иерархии потребностей ключевым моментом Маслоу является то, что потребности никогда не бывают удовлетворены по принципу «все или ничего». Потребности частично совпадают, и человек одновременно может быть мотивирован на двух и более уровнях потребностей. Маслоу сделал предположение, что средний человек удовлетворяет свои потребности примерно в следующей степени: 85% — физиологические, 70% — безопасность и защита, 50% — любовь и принадлежность, 40% — самоуважение и 10% — самоактуализация. К тому же потребности, появляющиеся в иерархии, возникают постепенно. Люди не просто удовлетворяют одну потребность за другой, но одновременно частично удовлетворяют и частично не удовлетворяют их.

Предполагается, что неважно, насколько высоко продвинулся человек в иерархии потребностей: если потребности более низкого уровня перестанут удовлетворяться, человек вернется на данный уровень и останется там, пока эти потребности не будут в достаточной мере удовлетворены.

Уяснение смысла пирамиды потребностей Маслоу позволяет сделать вывод, что путь человека в познании БИ («Путь») – это последовательное прохождение 3-х ступеней развития личности: индивид, субъект и собственно личность. Актуальность предложенной концепции, понимание ее сути облегчается определением и характеристикой сути этих ступеней.

Индивидуальные проявления человека в его деятельности характеризуются направленностью действий человека на удовлетворение своих потребностей и рассмотрением (адаптация) всего окружающего в качестве предметов своей потребности. При индивидуальном самоопределении человек рассматривает свою деятельность как источник получения средств для удовлетворения собственных потребностей. Нормы (правила поведения),

которые получает извне человек с индивидуальной направленностью, изменяются им под свое собственное удобство, даже в ущерб решению задач деятельности, в которой он задействован. При возникновении затруднений в решении поставленных задач человек с индивидуальным самоопределением теряет значимость выполнения нереализуемой, по его мнению, нормы и прекращает работу.

Субъектные проявления человека в деятельности - это действия, соответствующие требованиям деятельностной нормы. Субъектное самоопределение предполагает оценку своих действий и всего окружения с точки зрения выполнения функциональных требований. Основным акцент его деятельности – это исполнительство. В случае возникновения препятствий в реализации своих задач человек либо корректирует свои действия в рамках заданной нормы, либо ставит в известность руководителя (учителя, тренера) о своем затруднении. Значимость строгого соответствия норме способствует готовности человека к дообучению и профессиональному росту.

Личностные проявления человека в деятельности - это действия, в основе которых лежат социальные ценности. В рамках деятельности личностное самоопределение проявляется как действия, направленные на развитие деятельности клуба (школы, федерации, фирмы и т.п.). При возникновении или прогнозировании затруднений и проблем в деятельности субъект с личностной ориентацией активизирует анализ причин и ищет оптимальные пути выхода из затруднений.

Таким образом, личностный акцент сосредоточен на непрерывном совершенствовании деятельности человека за счет коррекции ценностей деятельности. Используя данные различия, получаем три основных слоя в пирамиде потребностей (пирамиде спортивных достижений) (рис.).



Рис. Слои в пирамиде потребностей

Игнорирование любого из трех акцентов неминуемо приведет к негативным последствиям: сначала в мотивационном настрое на работу спортсменов, а затем и в уровне их развития (Основной первоисточник для этого раздела сайта: С. Занюк. Психология мотивации. - К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002) .

#### Литература

1. Гримблат С.О. Проблемы оптимизации высшего образования: монография / С.О. Гримблат, И.К. Сосин. – Харьков: Факт, 2004. – 720 с.
2. Журавель В.И. Основы менеджмента в системе здравоохранения: монография. - Киев, «Десяняська правда». – 335 с.
3. Надрага В. Человеческий ресурс управления // Персонал, № 7, 2002. – С. 76 – 83.
4. Романовський О.Г., Пономарьов О.С. Стиль керівництва і психологічні риси особистості професійного керівника: навчальний посібник з курсу “Психологія управління”. – Харків: ХДПУ, 2000. – 28 с.

## **Методы реабилитации спортсменов после различных видов травм с использованием биологически обратной связи**

Третьяков Ю.Г. Аблаева Э.Н., Назаров В.Д., Ильницкая М.Р. Клюка Н.Э.  
*Белгородский областной Центр восстановительной медицины и реабилитации*

Восстановление утраченных навыков движений является трудноразрешимой проблемой при лечении спортсменов после перенесенных травм. Сегодня становится очевидным, что восстановление должно проводиться комплексно, с использованием различных методов воздействия и качественным медицинским контролем. Одним из перспективных способов лечения мы выбрали метод, основанный на биологически обратной связи аппаратами Митон-03 и ППС-БОС (производитель Россия г. Санкт-Петербург) [1].

Метод биологической обратной связи базируется на естественных для организма процессах саморегуляции и самоорганизации и направлен на активацию резервных и компенсаторных процессов.

Сущность метода заключается в регистрации электромиографического сигнала с помощью поверхностных электродов с травмированной мышцы при выполнении движения и регистрации сигнала, который выведен на дисплей компьютера [1]. Данный вид лечения позволяет в щадящем режиме проводить активные движения в пораженных конечностях под визуальным и звуковым контролем и добиваться быстрых положительных результатов в восстановлении пораженных групп мышц.

Пациенту на конечность с нарушенной двигательной функцией накладываются электроды: активный — на группу мышц со сниженной функцией, пассивный — в области мышцы-антагониста, заземление — на противоположную конечность или часть тела. Пациент, делая упражнения лечебной гимнастики, может контролировать правильность выполнения упражнения при помощи обратной связи по двум каналам. Во-первых, на экране компьютера он видит нормальную электромиограмму своей работающей мышцы (зрительный канал), а во-вторых, слышит музыку, которая подтверждает правильность выполнения упражнения (слуховой канал). Если тонус работающей мышцы выходит за допустимые границы, определяемые предварительной калибровкой в состоянии покоя, то нормальная электромиограмма меняет цвет и музыка прекращается.

Эффективность функционального биоуправления повышается прямо пропорционально количеству используемых каналов обратной связи. Кроме того, эффективность лечения зависит в большей степени от активного участия пациента, поскольку он должен следить за правильностью выполнения упражнений и сразу же корректировать свои действия при появлении

ошибок.

Лечение проводилось специалистами Центра травматологом – ортопедом, неврологом, врачом ЛФК, нейрофизиологом, рефлексотерапевтом, психотерапевтом. Эффективность и качество проводимой реабилитации контролировалось электронейромиографией (игольчатой), аппаратно-программным комплексом «Видеоанализ движений» (предназначенный для количественно и качественно видеоанализа движений). Обследование больных проводилось до и после курса реабилитации [2,5].

Технология компьютерного анализа видеоряда является современным стандартом клинической и спортивной биомеханики, поскольку позволяет с высокой точностью диагностировать различные виды патологии функции опорно-двигательного аппарата.

В комплекс реабилитации входили следующие методы: рефлексотерапия, массаж, ЛФК физиотерапия, глинолечение, биологически обратная связь, психотерапия [3,4].

В течение 2008-2010 года в ОЦВМиР прошли реабилитацию, в связи с различными видами травм 33 спортсмена в возрасте 12-24 лет, из них спортсменов - студентов было 24 человека. Комплексы реабилитации для каждого больного подбирались индивидуально с определенной последовательностью (в зависимости от вида травмы). Наиболее лучший результат (30 человек -90,9%) мы получили, где биологически обратная связь шла заключающим видом лечения, что подтверждают данные электромиографии и видеоанализа движений, а так же объективным осмотром больных.

Данные видеоанализа движений позволили строить усредненные профили и рассчитывать стандартное отклонение кинематических характеристик локомоций, производить статистическую обработку и сравнивать результаты реабилитации травмированной группы мышц. Анализ усредненных кинематических профилей был более корректен, так как менее подвержен случайным ошибкам.

Курс лечения, построенный в следующей последовательности: рефлексотерапия, массаж, ЛФК, физиотерапия, глинолечение, биологически обратная связь позволяет быстрее (на 5-7 дней) и качественно восстанавливать утраченные функции травмированных мышц.

Поэтому при проведении анализа эффективности реабилитации больных получивших спортивную травму позволил выявить наиболее оптимальный курс реабилитации, где биологически обратная связь являлась заключительным методом лечения (30 человек – 90,9%) .

Литература:

1. Попов Г.Г. Шварков С.Б. Истратов Е.Н. Каржицкий А.А «Опыт восстановления двигательных функций конечностей при центральных параличах с помощью прибора биологически обратной связи «ANTENDE». Материалы III Международной конференции по восстановительной медицине (реабилитологии) Москва , 6-8 декабря 2000 г. –
2. Растеряева М.В. Лоскутова Н.В. Стручков А.А. Хрулев С.Е. « Электронейромиография

как метод диагностики и контроля эффективности восстановительного лечения периферических невропатий у ожоговых больных» Проблемы восстановительной медицины: Сб. науч. трудов - Межрегиональная научно-практическая конференция. Воронеж, октябрь 2001. С. 164-165

3. Драгомерецкий В.В. Третьяков А.А. «Плавание как средство восстановления студентов, имеющих отклонение в состоянии опорно-двигательного аппарата (заболевание суставов) Проблемы физкультурного образования: содержание, направление, методика, организация: материалы первого Междунар. науч. конгр. ( Белгород,21-24 октября 2009 г.): в 2 ч. Белгород: Изд-во БелГУ 2009, С 185-187.
4. Третьяков Ю.Г. «Использование новых технологий в комплексном лечении студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата» Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях/ Материалы международной научно-методической конференции-Белгород: Изд-во БелГТАСМ, 2002 С. 263-267
5. Третьяков Ю.Г. Лимарова Н.Н. Усатенко Е.В. «Влияние комплексной реабилитации на психоэмоциональное состояние студентов с патологией центральной нервной системы» Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в современном техническом вузе: Сб.научн.тр.Международной научн.-методич. Конф.-Белгород: Изд-во БелГТАСМ,2003 С. 377-381

# **Эффективность технико-тактических действий в настольном теннисе**

Фиронова Раиса Павловна

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

Современный уровень развития настольного тенниса требует от высококвалифицированных спортсменов владеть «искусством предвидения» [3], предвосхищения действий соперника. Именно антиципация (упреждение, предвидение, предвосхищение, прогнозирование, опережающее отражение), как познавательная способность, составляет непереносимое условие успешности и эффективности технико-тактических действий спортсмена.

П.К. Анохин определил механизм антиципации как опережающее отражение, т.е. «способность мозга забегать вперед, в будущее, в ответ на стимул, действующий только в настоящем» [1]. Проявление познавательной активности спортсмена позволяет в ответ на стимулы, действующие в настоящем, предугадывать будущие события, используя накопленный опыт, и быть готовым к встрече с ними.

Явление антиципации в спорте исследовал Е.Н. Сурков [4]. Познавательные эффекты антиципации имеют диапазон ее «разрешающей способности». В зависимости от задач и критериев выделяют пять уровней проявления антиципации: субсенсорный, сенсомоторный, перцептивный, уровень представлений и речемыслительный. Не углубляясь в механизм уровней антиципации, отметим, от уровня к уровню усложняется структура и интеграция психических процессов, взаимодействие которых обеспечивает тот или иной эффект предвосхищения. В настольном теннисе, как сложнокоординированном виде спорта, диапазон ее «разрешающих способностей», находится на уровне представлений (эффект панорамного предвосхищения) и речемыслительном (преимущественно интеллектуальных действий с усложнением механизма психической интеграции). Антиципация на речемыслительном уровне позволяет спортсмену на основе постоянно обновляющейся информации о своем состоянии и готовности к действию, о действиях противника формировать гипотезы об ожидаемых событиях, которые служат мысленной моделью того, чего спортсмен стремится достичь. Оперирование гипотезами при использовании внешней и внутренней речи, порождает новую форму предвидения – вероятностное прогнозирование и специфические познавательные эффекты, как разгадывание замыслов противника и различные формы рефлексивного управления (передача сопернику определенной информации для принятия решений – обманные движения, формы маскировки подлинных действий)[4].

В основе антиципации, как гностической функции, лежит интегратив-

ный механизм деятельности мозга, основанный на системности и иерархическом принципе функционирования психических процессов.

В основе организации целенаправленного поведенческого акта, в нашем случае двигательного действия или двигательного навыка лежит сложно-организованная во времени последовательность условнорефлекторной деятельности, которая формирует из реальной окружающей среды актуальное экстраперсональное пространство с учетом системы схемы тела и сигнально значимых компонентов среды. Наряду с этим из долговременной памяти (генетической и онтогенетической), составляющей основу жизненного опыта, извлекаются уже готовые функциональные блоки (элементы) или гипотезы.

Вероятностная структура среды определяет степень актуальности той или иной гипотезы, на основе чего и выдвигается программа поведенческого акта. В ней отражены взаимоотношения и динамика вовлечения различных функциональных блоков. Иными словами, отдельные частные поведенческие гипотезы (тактики) в соответствии с вероятностной структурой среды образуют новую нейродинамическую систему — программу, которая должна удерживаться в краткосрочной памяти вплоть до полной реализации поведенческого акта.

Вероятностные программы формируют команды, то есть актуализируют в строго временной зависимости ряд гипотез, в результате чего совершается действие, которое может привести к получению или отсутствию результата (удовлетворения потребности). Достижение полезного результата сопровождается стиранием данной программы из краткосрочной памяти или переводом ее в долгосрочную память, а эффективность действия оценивается по степени выраженности положительных эмоций. Последние как свидетельство успеха действия могут привести к изменению мотивации.

Вероятностные программы формируют команды, то есть актуализируют в строго временной зависимости ряд гипотез, в результате чего совершается действие, которое может привести к получению или отсутствию результата (удовлетворения потребности). Достижение полезного результата сопровождается стиранием данной программы из краткосрочной памяти или переводом ее в долгосрочную память, а эффективность действия оценивается по степени выраженности положительных эмоций. Последние как свидетельство успеха действия могут привести к изменению мотивации.

В случае же отсутствия результата могут включаться различные мозговые механизмы. При наличии высокой мотивации и при отсутствии результата программа остается в краткосрочной памяти и действие может быть повторено. Отрицательные эмоции, сигнализирующие о неуспехе действия, могут привести к изменению самой мотивации (при ее недостаточной интенсивности). Если же мотивация оказывается стойкой, перестраивается

сама программа действия, то есть выдвигаются новые гипотезы, между которыми устанавливаются новые законы связей, формируется новая функциональная структура[2].

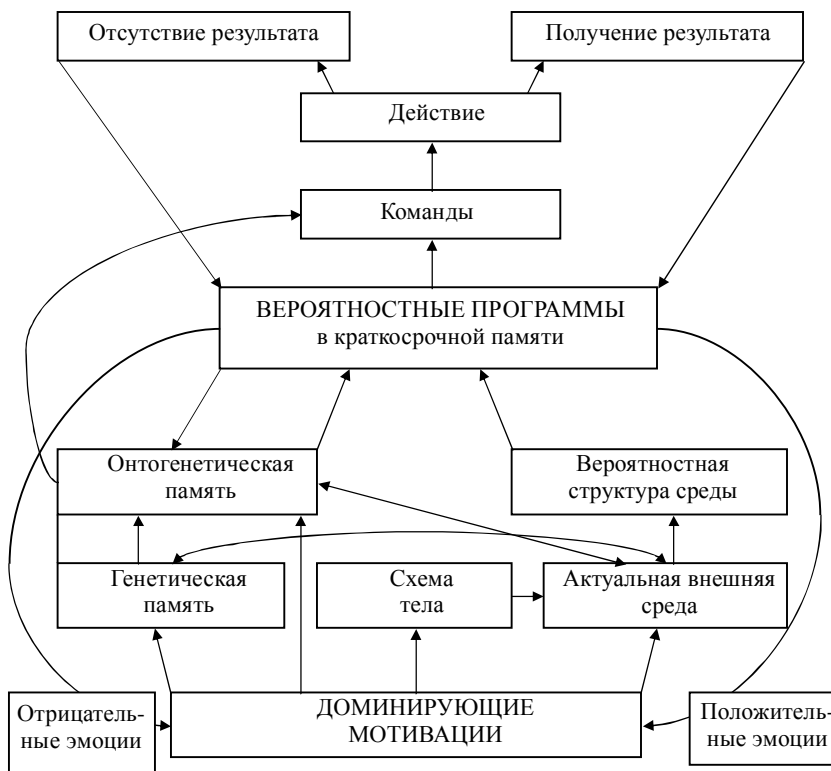


Рис. 1 Функциональная структура целенаправленного поведенческого акта

Таким образом, степень адекватности поведенческой программы определяется знаком и степенью выраженности эмоционального статуса, который сопровождает ее реализацию, эмоциональный статус определяет доминирующая мотивация.

Успех действия непременно сопровождается положительной эмоцией, которая служит важным фактором для закрепления нового поведенческого решения в онтогенетической (долговременной) памяти.

В связи с этим, наиболее существенной характеристикой антиципации как процесса следует считать не только ее опережающий эффект, но и максимальное устранение неопределенности в ходе принятия решения. Антиципирующий эффект есть результат максимального увеличения причинной

(детерминированной) части акта принятия решения и постоянного уточнения вероятностной части прогнозирования. Следовательно, вероятностное прогнозирование, учитывающее частоту встречаемости событий, является лишь одной из сторон процесса антиципации. В связи с этим процесс антиципации можно рассматривать как существенный фактор оптимизации и регуляции деятельности спортсмена.

Чтобы антиципирующий механизм эффективно работал, необходимо в процессе тренировок спортсмена на протяжении длительного времени создать максимально возможный базовый набор поведенческих программ, которые включали бы двигательные навыки высшего порядка, не только одного двигательного действия, но двух, трех последовательно закрепленных двигательных действий, когда предыдущее действие является сигналом для выполнения последующего, тем самым, исключая фазу принятия решения.

Литература:

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.- Медицина, 1968.
2. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность: Учебник для вузов, - СПб – 2002.- 416 с.
3. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М. – 2010. – 301 с.
4. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. – М. - 1982. – 144с.

# Проведення занять з фізичного виховання із студентами з вадами у стані здоров'я

Цибіз Г.Г., Васильєв С.Г., Гніденко О.Г.

*кафедри фізичного виховання Черкаського державного та національного університетів*

**Анотації:** Цыбиз Г.Г., Васильев С.Г., Гниденко А.Г. в своей экспериментальной работе описывают результаты исследования силы мышц туловища при проведении занятий по физическому воспитанию по государственной программе в разных университетах на кафедрах физического воспитания, а также занятий по физическому воспитанию по оригинальной авторской программе Цыбиза Г.Г. у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Авторы также проводили и определение изменений в уровне функционального и физического развития у таких студентов. Именно выполнение запланированных по учебной программе физических упражнений (при проведении занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья по утверждённой государственной программе по физическому воспитанию) у студентов в разных университетах позволили авторам оптимально оценить влияние физических нагрузок на занятия на исследуемые авторами параметры. Данный методический приём на занятиях по физическому воспитанию даёт возможность оценить фактическое влияние на изменение исследуемых параметров у студентов занятий по государственной программе и по оригинальной авторской программе и сделать соответствующие выводы.

Ключевые слова : физическое воспитание, программы по физическому воспитанию. Цибіз Г.Г., Васильєв С.Г., Гніденко О.Г. у своїй експериментальній роботі описали результати дослідження сили м'язів тулуба під час проведення занять з фізичного виховання за класичною державною програмою на кафедрах фізичного виховання різних університетів, а також занять з фізичного виховання за оригінальною програмою автора Цибіза Г.Г. у студентів з варіаціями в стан здоров'я. Автори також провели і виявлення змін у рівні функціонального і фізичного розвитку у таких студентів. Саме виконання запланованих за державною програмою фізичних навантажень у навчальних заняттях та фізичних вправ (за умови проведення занять з фізичного виховання студентів, які мають різні відхилення у стані здоров'я за затвердженою державною програмою з фізичного виховання), що відбувалося у студентів в різних університетах дозволило авторам краще оцінити вплив фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання обстежених параметрів. Цей методичний підхід на заняттях з фізичного виховання надає можливість оцінити фактичний вплив на зміни досліджуваних параметрів у студентів на заняттях як за державної програми, так і програми авторської розробки та зробити відповідні висновки.

Ключові слова: Фізичне виховання, програма з фізичного виховання.

Album: Tsybiz G.G, Vasiliev S.G., Gnidenko A.G. in their experimental work describe study results torso muscles during physical education classes for government program in different universities in the departments of physical education and physical education classes by the original author program Cybiz G.g. students with variations in health status. The authors also conducted and identify changes in the level of functional and physical development from such students. This is the planned curriculum of exercise (if holding classes in physical education with students, imeūšimi variations in health status for approved State program for physical education) of students in different universities allow authors to better assess the impact of physical activity in their lessons on the researched authors options. This methodical technique in lessons on physical education provides the opportunity to assess the actual impact on the change of the investigated parameters students classes on the State program and in the original authoring program and draw the appropriate conclusions.

Keywords: physical education, physical education program.

## Вступ.

Вже всім відомо, що фізичні навантаження (ФН) мають надзвичайний вплив на формування людини та її функціонального розвитку. Більше того,

при достатній руховій активності (РА) завжди відсутні різко негативні зміни в організмі людини. Саме від РА залежить в першу чергу самопочуття людини, а якщо РА довго це було, то це зазвичай асоціюється з хворобою або небажанням займатися своїм здоров'ям. На нашу думку, як негативні, рецесивні, так і оптимальні зміни залежать від багатьох факторів і перш за все від типу ФН, що підтверджують і інші автори [1, 2]. Саме ФН є обов'язковими для правильного анатомічного і фізіологічного розвитку людського тіла, що добре відоме, але їх вид, тривалість та потужність, вимагають конкретних показників, бо вони іноді можуть і негативно вплинути на організм [3, 4]. Тобто обговорювати вплив ФН без конкретних показників не має сенсу, тому що буде відсутня можливість порівняти отримані експериментальні результати для визначення впливу саме цих конкретно застосованих ФН [4, 5]. Загальновідомо, що завдяки РА в організмі людини має місце широкий спектр адаптивних змін, оскільки рухи можуть замінити ліки, проте всі ліки світу не можуть замінити рухів [6, 7]. Таким чином, необхідність для цілеспрямованої дії навантажень на організм людини стає все більш актуальною, а підвищення рівня функціональні та фізичного розвитку (РФФР) і покращення здоров'я людини, яка має вади у стані здоров'я при навчанні має першорядне значення [8, 9, 10, 11]. Робота була зроблена у відповідності до кафедральної наукової теми (КПКВ 2201040) «Розвиток ефективних форм фізичного виховання у вищій освіті та методики для підвищення фізичного виховання студентів, а також темою: «Теоретичні, методичної та практичні форми здорового способу життя молодих людей у навчальних закладах» 2.1.4. Державний номер 0100U003738.

#### **Об'єкт і методи дослідження.**

Експериментальні та контрольні групи нараховували по 10 осіб. Заняття у 1-й контрольній групі відбувалися переважно за державної стандартної програми з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп ЧНУ. Заняття 2-ї контрольної групи проводилися як за державною програмою, так і з індивідуалізацією навантажень у ЧДТУ, а 3-тя експериментальна група займалася за оригінальною авторською програмою Цибіза Г.Г. у вигляді дозованих статично-динамічних фізичних навантажень (ДСДФН) також ЧДТУ. До початку та після закінчення експерименту ми вивчали наступні параметри: 1. Специфічну силу тулубу (скорпіон-піднімання ніг з в.п. лежачи з опорою руками); 2. Піднімання ніг з в.п. лежачи на спині з утриманням руками); 3. Силу м'язів спини (прогини-підведення тулубу з в.п. положення лежачи з опорою руками); 4. Силу м'язів черевного пресу (утримання ніг під кутом з опорою рук позаду з визначенням часу у секундах); 5. Визначення РФФР за системою КОНТРЕКС (у нашій модифікації). Контрольні та експериментальні групи були рівні як за складом, так за статтю і віком .

### Результати дослідження.

Після розминки, яка тривала від 15 до 20 хвилин, студенти спеціальних медичних груп та груп ЛФК розходилися до своїх викладачів та приступали до занять у спортивних залах, залежно від спеціальної експериментальної групи. В 1 і 2 групах відбувалися заняття з елементів легкої атлетики, елементів волейболу та елементів баскетболу. Перед початком навчального року у студентів всіх груп проводилося тестування за визначеними вище параметрами. В кінці року теж проводили випробування. Отримані нами результати відображені у таблиці.

*Таблиця змін окремих показників у студентів СМГ і ЛФК в експерименті.*

Експеримент. групи	скорпіон, лежачі	підв. ніг, лежачі на спині	прогини -підведення тулубу	утриманні ніг в куті	РФФР
контрольна	11,0±1,0	18,0±2,0	19,8±3,1	20,0±2,6	-20±3,5
1 експ. група	13,4±1,5	21,9±2,8	24,0±3,6	37,0±3,4	16,0±4,5
2 експ. група	17,9±2,0	28,9±3,1	28,9±3,7	45,5±4,3	45,5±5,7
3 експ. група	24,5±2,2	39,3±3,4	42,8±4,5	70,0±6,5	59,0±5,4

Контроль – показники с почачу експерименту; 1- експ. група – проведення занять за державною програмою в ЧНУ; 2 експ. Група – проведення занять за державною програмою в ЧДТУ; 3 експ. Програма – проведення занять ДСДФН за власною програмою Цибіза Г.Г. Отримані результати показують, що проведення занять з фізичного виховання за загальною державною програмою (1 експ. група) мало поліпшують всі досліджувані нами параметри. Більший вплив мають ФН з індивідуалізованим спрямуванням, а найбільш вагомі зміни мають місце при виконанні ДСДФН. Отже, ці зміни дійсно залежать від як від типу навантажень, так і від робочої програми за якою відбуваються заняття з фізичного виховання.

### Висновки

Проведення занять з фізичного виховання у студентів з відхиленнями у стані здоров'я потребують особливого і індивідуального підходу.

Сучасні державні програми з фізичного виховання не відповідають вимогам стосовно покращення стану здоров'я у студентів.

Дозовані статико-динамічні фізичні навантаження викликають найбільше зростання фізичних параметрів у студентів СМГ і ЛФК.

Література

1. Самойлов Н.Г. Ультраструктурные изменения скелетных мышц при физ. нагрузках у животных разного возраста //Архив АГЭ.,1989,№6.–С.37-41.
2. Самойлов Н.Г. Морфологические основы адаптации организма //Новости спорт. и мед. антропологии. М., 1990, №2. –С.40-58.
3. Волкова М.И. Индивидуальные адаптационные свойства скелетных мышц при разной ДА.

- «ХІ сьезд АГЭ» Полтава, 1992. –С. 49.
4. Salminen A. Exercise selective enhanced prinejclinic capjcity in rat skeletal muscle ofter prolonged running // Тхр. And Mol. Phatohl.-1003, v.38.,п1.-Р.61-68.
  5. Никитюк Б.А. Теория интегративной антропологии. М.: 1995.-С.199.
  6. Цыбиз Г.Г. и др. Изменения уровня функционального и физического развития студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. -№7, –С.154-157.
  7. Цыбиз Г.Г. та ін. Психологічні та фізичні зміни у студентів на заняттях по фізичному вихованню // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2009. -№2, –С.151-155.
  8. Геннадій Цыбиз. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. – К.: КПП Друкар – Сталь, 2002. – 206 с.
  9. Цыбиз Г.Г. Адаптація і перебудови в організмі при тренуваннях. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в евро-пейское образовательное пространство // Сб. ст. под ред. Ермакова С.С. / межд. электр. науч. конф. - Харьков: ХГДИ, 2005. С. 252-256.
  10. Цыбиз Г.Г. Морфофункциональные изменения в организме / Современ-ные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Мат.межд. симпозиума октябрь 2008 года. – Красноярск, 2008. –С.108-111.
  11. Цыбиз Г.Г., Черныш Н.И., Гниденко А.Г. Новый подход в проведении занятий по физическому воспитанию студентов // Физическое воспитание студентов, 2010. №6. -Харьков, 2010. –С.74-78.

# Спортигры и борьба при проведении занятий по физическому воспитанию студентов 1 курса вуза

Цыбиз Г.Г., Гусаченко Н.Н., Васильев С.Г.

*кафедра физического воспитания Черкасского государственного технологического университета*

Аннотации: Цыбиз Г.Г., Гусаченко М.М., Васильев С.Г. описывают влияние спортивных игр и борьбы на изменения отдельных физических показателей у студентов 1 курса при проведении с ними учебных занятий по физическому воспитанию. Такой методический подход на занятиях дает возможность повысить заинтересованность студентов и выявить потенциальных спортсменов, которые благодаря этому могут продолжить уже тренировочные занятия в избранном и рекомендованном преподавателем виде спорта. Особое значение при этом имеет тот фактор, что многие студенты, поступившие в университет на 1 курс, просто не имели в школе возможности попробовать свои силы в таких видах спорта как волейбол, футбол, настольный теннис и борьба. Именно такой подход и освобождение студентов-спортсменов от обязательных занятий по физическому воспитанию позволяет значительно обновлять состав сборных спортивных команд факультетов и команд самого университета.

Ключевые слова : физическое воспитание, спортивные игры, борьба.

Цыбиз Г.Г., Гусаченко М.М., Васильев С.Г. У запропонованій авторами статті описаний вплив спортивних ігор та боротьби на зміни окремих фізичних якостей у студентів 1 курсу при проведенні з ними учбових занять з фізичного виховання. Такий методичний підхід на заняттях надає можливість значно збільшити зацікавленість студентів та визначити потенційних спортсменів, які завдяки цьому можуть продовжувати навчання у обраному та рекомендованому викладачем виді спорту. Особливе значення при цьому має той фактор, що багато студентів, які поступили навчатися на 1 курс, не мали можливості у школі випробувати свої сили у таких видах спорту як волейбол, футбол, настільний теніс та боротьба. Саме такий підхід та подальше звільнення студентів-спортсменів від обов'язкових занять з фізичного виховання, дозволяє значно поновлювати склад збірних команд факультетів та університету.

Ключеві слова : фізичне виховання, спортивні ігри, боротьба.

Tsybiz G.G., Gusachenko M. M., Vasiliev S.G. describe impact sports games and the struggle to change individual physical indicators 1 course students during their training sessions for physical education. This methodical approach in the classroom provides an opportunity to significantly increase the interest of students and identify potential athletes who result may continue to have training sessions in Favorites and recommended by a teacher. Particular importance is the fact that many students received University on 1 course, just don't have the school to try your hand at sports like volleyball, football, table tennis and wrestling. This is the approach and release of student-athletes from compulsory courses in physical education can substantially upgrade the national sports teams of faculties and teams of the University.

Keywords: physical education, sports games, fighting.

## **Введение.**

Общеизвестно, что физические нагрузки (ФН) имеют громадное значение в анатомическом и функциональном развитии человека. Более того, без мышечной деятельности происходят резко негативные изменения в организме человека. Гипотония зависит в первую очередь от того, как себя чувствует человек и как долго находился он без ФН, что обычно связано с болезнью или нежеланием заниматься спортивными тренировками, а негативные и регрессивные изменения зависят от многих факторов и в пер-

вую очередь от вида и направленности предыдущей деятельности человека и его теперешним состоянием [1, 2]. Естественный характер ФН, их обязательное присутствие чрезвычайная необходимость для правильного анатомического и физиологического развития организма человека хорошо известны, однако различная степень двигательной активности (ДА), разная продолжительность ФН, как специфического вида деятельности, как и разные виды ДА могут иногда негативно влиять на организм, поэтому говорить про влияние ФН «вообще» без конкретных параметров ФН является неверным, ибо они ФН всегда имеют реальное количество и качество [3].

### **Постановка проблемы.**

Обсуждать влияние ФН без конкретных показателей их продолжительности, интенсивности и вида нет смысла как из-за отсутствия объективной картины изменений, так из-за невозможности сравнивать полученные экспериментальные данные, определяя при этом «меру» влияния ФН [4, 5]. Общеизвестно, что ДА вызывает в организме людей самые разнообразные адаптационные изменения, ибо «движения могут заменять лекарства, однако все лекарства мира не могут заменить движений» [6, 7]. Поэтому необходимость целенаправленного влияния нагрузок на организм человека становится всё более актуальной, а улучшение уровня функционального и физического развития (УФФР), как и работоспособности человека и его заинтересованности в тренировках имеет первостепенное значение [8, 9]. Работа выполнена в соответствии с кафедральной научной темой (код КПКВ 2201040) по такому направлению: «Разработка эффективных форм организации физического воспитания в ВУЗах и методов повышения физической подготовленности студентов», а также научной темы: «Теоретические, методические и практические формы здорового образа жизни молодых людей в учебных заведениях» 2.1.4. Государственный номер 0100U003738.

*Объект и методы исследования.* Экспериментальные и контрольные группы имели по 20 человек: 1-я группа на занятиях преимущественно тренировалась в технике и тактике спортивной игры «волейбол»; 2-я группа на занятиях преимущественно тренировалась в технике и тактике спортивной игры «настольный теннис»; 3-я группа на занятиях преимущественно тренировалась в технике и тактике спортивной борьбы «вольный стиль». Исследовались:

Скорость реагирования (ловля 40 сантиметровой линейки).

Динамическая сила (прыжок вверх по Абалакову).

Скоростно-силовую выносливость: упор присев и переход в упор лежа за 30 сек.

Отжимание в упоре лёжа за 30 сек.

Контрольными результатами служили показатели тех студентов 1-го курса, которые занимались по обычной государственной программе по фи-

зическому воспитанию.

### **Результаты исследования.**

После проведения разминки, которая продолжалась до 20 минут, студенты экспериментальных групп расходились в спортивные залы, в зависимости от специализации –теннисисты и волейболисты в игровые залы, а борцы в зал борьбы. Там учебно-тренировочные занятия осуществлялись преподавателями по соответствующим видам спорта. В конце семестра проведены тестовые определения скорости реагирования, динамичной силы, скоростно-силовой выносливости, коростной выносливости, что отражено в таблице:

Изменения исследуемых параметров				
контр.	в/бол	борьба	наст. тенис	вид ФН
27±1,1	12±0,9	10±0,8	13±0,9	скорость реаг.
45±3,2	70±5,4	60±4,5	66±4,5	прыжок вверх
25±1,0	33±1,9	30±1,7	45±2,0	скорост.-силов.
20±1,0	22±1,1	51±1,0	44±2,4	отжимания (сила)

Полученные результаты свидетельствуют, что проведение спортивных игр и борьбы на занятиях по физическому воспитанию значительно улучшают все исследованные нами параметры: скоростно-силовую и силовую выносливость, а также скорость реагирования на раздражитель и силу. Однако, эти изменения находятся в тесной зависимости от вида культивируемого на занятиях вида спорта. Самое сильное воздействие наблюдалось у борцов, где силовые и скоростно-силовые качества являются решающими. Скорость реагирования на раздражитель изменилась относительно мало во всех экспериментальных группах, а динамическая сила (прыжок вверх) достоверно изменилась в сторону возрастания.

### **Выводы**

При проведении учебных занятий по физическому воспитанию следует больше внимания уделять спортивным дисциплинам.

Существующая государственная программа не соответствует изменившимся требованиям и не удовлетворяет потребности молодёжи в двигательной активности.

Изменить программу физического воспитания молодёжи в сторону возможности разнообразить и культивировать спортивные виды.

#### Литература

1. Самойлов Н.Г. Ультраструктурные изменения скелетных мышц при физич. нагр. у животных разного возраста //Архив АГЭ.,1989,№6.–С.37-41.
2. Самойлов Н.Г. Морфологические основы адаптации организма //Новости спорт. и мед. ан-

- тропологии. М., 1990, №2. –С.40-58.
3. Волкова М.И. Индивидуальные адаптационные свойства скелетных мышц при разной ДА. «XI съезд АГЭ» Полтава, 1992. –С. 49.
  4. Цыбиз Г.Г. и др. Новый метод проведения ритмической гимнастики / Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Мат. меж. симпозиума октябрь 2008 года.–Красноярск, 2008. –С.112-115.
  5. Никитюк Б.А. Теория интегративной антропологии. М.: 1995.-С.199.
  6. Цыбиз Г.Г. и др. Изменения уровня функционального и физического развития студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. -№7, –С.154-157.
  7. Цибіз Г.Г. та ін. Психологічні та фізичні зміни у студентів на заняттях по фізичному вихованню // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2009. -№2, –С.151-155.
  8. Геннадій Цибіз. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. –К.: КПП Друкар – Сталь, 2002. – 206 с.
  9. Цыбиз Г.Г. Адаптація і перебудови в організмі при тренуваннях. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство // Сб. ст. под ред. Ермакова С.С. / меж. электр. науч. конф. - Харьков: ХГДИ, 2005. С. 252-256.
  10. Цыбиз Г.Г. Морфофункциональные изменения в организме / Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Мат.межд. симпозиума октябрь 2008 года. – Красноярск, 2008. –С.108-111.
  11. Цыбиз Г.Г., Черныш Н.И., Гниденко А.Г. Новый подход в проведении занятий по физическому воспитанию студентов // Физическое воспитание студентов, 2010.- №6. - Харьков, 2010. –С.74-78.

# Боремся со сколиозом

Чуча Ю. И., Гугучкина Л. М.

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств  
Харьковский национальный медицинский университет*

Стройная фигура, летящая походка, гордая стать – это то, к чему стремится каждый. Прямая спина, красивый разворот плеч, свободные движения, открытый взгляд – это не только неотъемлемая часть внешнего вида успешного человека, но и залог молодости и здоровья.

Увы, королевской осанкой может похвастаться далеко не каждый. А ведь из-за неправильной осанки мы нередко испытываем головные боли, боли в шее и нижней части спины. Ведь здоровье начинается именно с осанки. В детстве родители и учителя уделяют много внимания осанке детей. Часто мы слышали от родителей или учителей фразы: «Не горбись!», «Не сутулься!», «Держи спину ровно!». Забота взрослых о том, чтобы у ребенка была хорошая осанка, вполне естественна. Потому что это первое важное мероприятие на пути к здоровому позвоночнику. Вот только, к сожалению, замечания, напоминания и приказы почти ничего не меняют. Ребенок на пару секунд выпрямляется, но скоро, забывшись, вновь принимает «более удобное положение». Предполагается, что вследствие этой привычки детей сидеть криво и возникает деформация позвоночника, которая в дальнейшем перерастает в сколиотическую болезнь.

Нарушения осанки, как заболевания, известны людям уже давно. Археологи нередко находят скелеты наших далеких предков с кифотическими и сколиотическими деформациями позвоночника. И выявляют их не только в захоронениях «простолюдинов», но и представителей знати. Потому нельзя сказать, что деформации позвоночника имеют классовую предрасположенность. Даже у фараона Тутанхамона было грубое сколиотическое искривление позвоночника. Из этого следует предполагать, что врачеватели древности вплотную сталкивались с проблемой сколиоза и кифоза. Трудно сейчас говорить о том, каких результатов они достигли в лечении сколиоза, но можно с уверенностью сказать лишь то, что их методики существенно повлиять на заболеваемость населения сколиозом не смогли.

В этой статье хотелось бы рассмотреть проблему возникновения деформаций позвоночника, а именно сколиоза, а также последствий, связанных с ним. Прежде всего, сколиоз – это не только ортопедическое заболевание, которое может нарушить дыхательную и некоторые другие функции организма, это еще и большая косметическая (почти всегда искривление заметно внешне, к стати, более 60% страдающих сколиозом – это девушки и женщины) и, соответственно, психологическая и социальная проблема. Один из авторов этой статьи имеет сколиоз и хорошо знает, что это такое. Однажды, решив найти что-нибудь о сколиозе в Интернете, я не нашла ни одного некоммерческого или немедицинского сайта, о том, как бороться со сколиозом и как жить с ним, что и побудило к написанию этой статьи.

Сколиоз, как известно, это искривление позвоночника, боковое отклонение линии позвоночника от оси туловища. Искривление позвоночника у людей возникает вследствие «неправильной осанки», и если вовремя не уделить этой проблеме достойного внимания, то это может перерасти в более сложную форму – сколиоз. Больные сколиозом, кроме своего физического недостатка, обусловленного деформацией позвоночника и грудной клетки, дефектами осанки и функциональными нарушениями внутренних органов, мало чем отличаются от здоровых людей. Но все-таки эти физические недостатки требуют определенных условий в адаптации в обществе. Люди, имеющие сколиоз, ощущают все «прелести» этой болезни. Когда функции позвоночника нарушены, позвонки деформированы, сдавлены, то происходит защемление нервов, и человек испытывает дискомфорт, боль. Болезненные ощущения в области позвоночника, сильные головные боли, нарушения в сердечно-сосудистой и вегетативной системах приводит к снижению трудоспособности, делает выполнение сложной физической работы почти невозможным. Во многом физические недостатки сказываются на психике больных сколиозом. У них повышается чувствительность, эмоциональная лабильность, появляются комплексы. У больных возникают тяжелые переживания, связанные с непродуманным общением с коллегами, или родственниками. Поэтому важно учитывать и психологические аспекты, связанные с проблемами сколиоза. К сожалению, эти вопросы почти не освещены в современной литературе.

Говоря о последствиях сколиоза, которые существенно сказываются на здоровье человека, будь-то ребенок или взрослый, мы забыли упомянуть о причинах его появления и методах профилактики.

В связи с повышением в Украине уровня требований к образованию, учеба в школах и ВУЗах предполагает длительное нахождение в положении сидя, причем часто с опущенной головой, а это рефлекторно влечет за собой расслабление мышц, удерживающих позвоночник в вертикальном положении, что, в свою очередь, обостряет проблему распространения нарушений осанки среди школьников и студентов. Хочу отметить, что большинство исследований, проводимых в настоящее время, направлены на изучение детей и подростков до 16 лет. Поскольку школьные годы являются самыми благоприятными для развития искривления позвоночника и появления сколиоза (до 40 % школьников страдают нарушениями осанки). В основе нарушений осанки часто лежат неудовлетворительные гигиенические условия, недостатки в организации учебного процесса, недостаточная двигательная активность детей или нерациональное увлечение однообразными физическими упражнениями, неправильное физическое воспитание.

Поэтому становится понятным возрастающий интерес к различным современным и нетрадиционным методикам и видам физической культуры, которые направлены не только на воспитание физических качеств и формирование красивой фигуры, но и позволяют решать различные проблемы, связанные с нарушением осанки.

Один из основных методов профилактики заболеваний позвоночника

– лечебная гимнастика. Тренированные мышцы спины способны долгое время удерживать позвоночник в правильном положении. Лечебная гимнастика направлена на укрепление мышц спины, на развитие гибкости позвоночника.

Особое воздействие на позвоночник оказывают вытягивающие упражнения и упражнения, основанные на изменении положения плечевого, тазового пояса и туловища больного. Наряду с общепринятыми упражнениями, улучшающими функцию дыхания и симметрично расширяющими грудную клетку, при сколиозе используют дыхательные упражнения, например, лежа на боку на выпуклой стороне искривления в грудном отделе позвоночника. Основные упражнения лечебной гимнастики при сколиозе в основном выполняются из двух или трех исходных положений: лежа на спине, на животе, или на боку. Все упражнения должны быть направлены на повышение развития мышечного тонуса, гармонизации телесно-духовного единства; должны обеспечить биологический потенциал жизнедеятельности организма, содействовать проявлению высокого уровня социальной активности и творческого отношения к деятельности.

Одним из популярных и эффективных методов профилактики, а также лечения сколиоза является массаж. В задачи такого массажа входит повышение общего тонуса организма, нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование правильной осанки, способствование укреплению мышц туловища, выработке мышечного корсета.

Важно, чтобы действия проводились на профессиональной основе с учётом состояния и возможностей организма. Такой массаж стремится к созданию и укреплению симметрии тела и является важным корригирующим методом и дополнительным методом в комплексе с другими видами лечения, не нарушающими всех функций организма. Также во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется. Вырабатывается хорошая осанка. В то же время, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Профилактика предупреждает возможные нарушения в системе человеческого организма (в частности осанки, позвоночного столба и укреплению суставов).

Страдают двусторонним сколиозом представители многих игровых видов спорта (баскетбол, хоккей, волейбол, рэгби, большой теннис), где неравномерная нагрузка на суставы, отдельные группы мышц систематически увеличивается и неравномерно распределяется. Поэтому контроль за физическим состоянием организма и его отдельных частей необходимо вести регулярно и аккуратно, что даст нам возможность вовремя реагировать на изменение и предупреждать рецидивы болезни.

# Физическое воспитание для студентов

Чуча Ю. И., доцент

Кузьменко В. А.

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств*

Физическое воспитание студентов в современных условиях – это сложный и труднообъяснимый процесс, тем более в условиях, не всегда соответствующих требованиям высшей школы (база, надежность, выполнение правил техники безопасности, обеспечение занимающихся инвентарем и оборудованием, спортивной формой). Обязательным условием является учет состояния здоровья, воздействие окружающей среды, профилактика всякого рода заболеваний, экологическое окружение и другие внешние воздействия. Также необходимо учесть возможности и мотивацию занимающихся, их желание и серьезность намерений. Ведь занятия физическими упражнениями – это оздоровление организма и его профилактика, это борьба с вредными привычками и укрепление иммунитета, развитие многих полезных качеств.

1. Основные критерии и принципы, необходимые для занятий физической культурой.

Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения. Эта система объединяет традиционные методические принципы и приёмы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию. В результате медицинского обследования и контрольных проверок физической и спортивно-технической подготовленности на подготовительное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинским группам.

В подготовительном учебном отделении учебный процесс направлен на двустороннюю физическую подготовку студентов и на развитие у них интереса к занятиям спортом. Студенты подготовительной медицинской группы занимаются отдельно от студентов основной медицинской группы. Теоретические занятия направлены на приобретение студентами знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у студентов сознания и убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесённые по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу – ЛФК. Учебные группы этого отделения комплектуются с учётом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов.

Численность учебной группы составляет от 8 до 15 человек на одного преподавателя.

Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении преимущественно направлен на:

- укрепление здоровья.
- закаливание организма.
- повышение уровня физической работоспособности;
- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний;
- приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально прикладных умений и навыков.

Занятия для студентов, зачисленных на это отделение, являются обязательными и проводятся в течение всего периода обучения в вузе в объёме 4 часов в неделю, с учетом требования высшей школы.

Зачётные требования и обязанности студентов.

Программой предусмотрена сдача студентами зачётов по физическому воспитанию. Зачёт проводится в виде собеседования преподавателя с каждым студентом. В ходе собеседования определяется степень овладения студентом теоретического программного материала. К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы, а также, посетившие не менее 50% практических занятий.

Отметка о выполнении зачёта по физическому воспитанию вносится: в зачётную книжку студентов в конце каждого семестра, с учётом баллов, которые отражают выполнение требований.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы, и совершенствовать спортивное мастерство;

выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки

соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;

регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Возрастное воспитание складывается не только из тренировки и развития их в «образовательный» период жизни (7 – 25 лет), но и в дальнейший период (для людей среднего и пожилого возраста), что является вторым этапом в жизни человека при воспитании физических качеств.

## 2. Физиологические основы оздоровительной тренировки

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня (100% ДМПК и выше), называется оздоровительной, или физической, тренировкой (за рубежом – кондиционная тренировка). Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Важнейшей целью тренировки для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе. Кроме того, необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в организме в процессе инволюции. Все это обуславливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. В оздоровительной тренировке (так же, как и в спортивной) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями. Учёт физиологических и аналитических разли-

чий организма обязателен и должен проводиться регулярно.

### 3. Тип нагрузки

Характер воздействия физической тренировки на организм зависит, прежде всего, от вида упражнений, структуры двигательного акта. В оздоровительной тренировке различают три основных типа упражнений, обладающих различной избирательной направленностью:

1 тип – циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости;

2 тип – циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость;

3 тип – ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость. Однако оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний обладают лишь упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости. (Это положение особо подчеркивается в рекомендациях Американского института спортивной медицины.) В связи с этим основу любой оздоровительной программы для людей среднего и пожилого возраста должны составлять циклические упражнения, аэробной направленности (К. Купер, 1970; Р. Хедман, 1980; А. Виру, 1980 и др.).

По степени воздействия на организм в оздоровительной физической культуре (так же, как и в спорте) различают пороговые, оптимальные, пиковые нагрузки, а также сверх нагрузки. Однако эти понятия относительно физической культуры имеют несколько иной физиологический смысл. Пороговая нагрузка – это нагрузка, превышающая уровень привычной двигательной активности, та минимальная величина тренировочной нагрузки, которая дает необходимый оздоровительный эффект: возмещение недостающих энергозатрат, повышение функциональных возможностей организма к снижению факторов риска.

Оптимальная нагрузка – это нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху максимальных нагрузок. На основании многолетних наблюдений автором было выявлено, что оптимальные нагрузки для подготовленных бегунов составляют 40-60 мин 3-4 раза в неделю (в среднем 30-40 км в неделю).

Все, что выходит за рамки оптимальных тренировочных нагрузок, не является необходимым с точки зрения здоровья. Оптимальные нагрузки обеспечивают повышение аэробных возможностей, общей выносливости и работоспособности, т. е. уровня физического состояния и здоровья. Проблемы марафонского бега. Преодоление марафонской дистанции является

примером сверхнагрузки, которая может привести к длительному снижению работоспособности и истощению резервных возможностей организма. В связи с этим марафонская тренировка не может быть рекомендована для занятий оздоровительной физкультурой (тем более что она не приводит к увеличению “количества” здоровья) и не может рассматриваться как логическое завершение оздоровительного бега и высшая ступень здоровья. Более того, избыточные тренировочные нагрузки, по мнению некоторых авторов, не только не препятствуют развитию возрастных склеротических изменений, но и способствуют их быстрому прогрессированию (А. Г. Дембо, 1980. и др.).

#### 4. Интенсивность нагрузки

Интенсивность нагрузки зависит от скорости бега и определяется по ЧСС или в процентах от МПК.

В зависимости от характера энергообеспечения все циклические упражнения делятся на четыре зоны тренировочного режима.

1. Анаэробный режим – скорость бега выше критической (выше уровня МНО, содержание молочной кислоты (лактата) в крови достигает 15 – 25 ммоль/л. В оздоровительной тренировке не используется.

2. Смешанный аэробно-анаэробный режим – скорость между уровнями ПАНО и МПК, лактат крови от 5 до 15 ммоль/л. Периодически может использоваться хорошо подготовленными бегунами для развития специальной (скоростной) выносливости при подготовке к соревнованиям.

3. Аэробный режим – скорость между аэробным порогом и уровнем ПАНО (2.0-4.0 ммоль/л). Используется для развития и поддержания уровня общей выносливости.

4. Восстановительный режим – скорость ниже аэробного порога, лактат меньше 2 ммоль/л. Используется как метод реабилитации после перенесенных заболеваний. Помимо оздоровительной тренировки, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль. Только комплексный подход к проблемам массовой физкультуры может обеспечить эффективность занятий для коренного улучшения здоровья населения, а значит и физических качеств.

Список использованной литературы:

1. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Высш. школа, 1983.
2. Коц Я. М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков “Книга о здоровом образе жизни” – М., 1997 г.

## **Восстановление больных, перенесших позвоночно-спинномозговую травму шейного отдела, на ранней стадии реабилитации в условиях реанимационного отделения**

Шевченко Н.И., Манучарян С.В., Зайцев В.П., Свирина-Абрамян Т.М.  
*Харьковская государственная академия физической культуры  
Харьковская городская клиническая больница скорой и неотложной меди-  
цинской помощи им. проф. Мещанинова*

В процессе занятий физической культурой и спортом, особенно в единоборствах и спортивных играх, возможны столкновения, падения, ушибы и т.д. Все это может привести к травмам позвоночника, в том числе в шейном отделе. К одним из тяжелейших проявлений травматизма и повреждений нервной системы относят позвоночно-спинномозговую травму. Это механическое повреждение позвоночника, осложненное поражением спинного мозга. Оно влечет за собой тяжелейшие последствия: 75% случаев заканчиваются стойкой инвалидностью или длительной нетрудоспособностью и 15-19% - летальным исходом. К огромному сожалению, количество инвалидов неуклонно растет – одна только наша Харьковская городская клиническая больница скорой неотложной медицинской помощи ежегодно принимает у себя около 100 человек с такими травмами.

Вот последние данные за 2010 год: всего поступило больных с травмой позвоночника 97 человек, из них: 85 с неосложненными переломами, 17 с переломами в шейном отделе и 12 человек, с осложненными спинномозговыми травмами, 7 из которых умерли. Механизмы получения травм очень многообразны, зачастую это случаи ДТП, производственные, бытовые, а также спортивные травмы.

Как было выше сказано, позвоночно-спинномозговая травма – это механическое повреждение позвоночника с осложнением спинного мозга или его корешков, которое, в свою очередь, разделяют на закрытые и открытые. Для открытых травм характерно нарушение кожных покровов на уровне повреждения, а это влечет за собой опасность как инфицирования самого позвоночника, так и содержимого позвоночного канала. Все закрытые повреждения спинного мозга делятся на сотрясение, ушиб и сдавление. По локализации выделяют повреждения на уровне шейного, грудного и поясничного отдела.

Клиническая картина зависит от уровня, периода, степени повреждения и тяжести состояния больного. Наиболее часто при закрытых травмах позвоночника встречаются сотрясения, ушиб, и сдавление спинного мозга. Остановимся более подробно на каждом из них:

Сотрясение спинного мозга клинически проявляется синдромом частичного или полного нарушения его проводимости. Развиваются переходящие парезы, расстройства чувствительности, иногда парестезии. Могут временно нарушаться функции тазовых органов. Для сотрясения спинного мозга характерна обратимость возникающих в нем патологических изменений, т.е. возможно полное выздоровление больного.

Ушиб спинного мозга – наиболее частая форма его поражения при закрытых повреждениях, характеризующаяся сочетанием необратимых изменений таких как: некроз, размягчение вещества мозга, кровоизлияние и др. с обратимыми. Клинически при ушибе спинного мозга чаще развивается синдром полного нарушения проводимости – это проявляется возникновением тотчас после травмы вялых параличей с гипотонией мышц и арефлексией, расстройствами чувствительности, нарушением функции тазовых органов. При ушибе спинного мозга возможны повреждения его сосудов, мозговых оболочек. Сроки восстановления нарушенных функций пропорциональны тяжести ушиба. Чаще всего при тяжелом течении – 3-5 недель, при значительном нарушении - 5-8 недель.

Сдавление спинного мозга может остро возникнуть в момент травмы, спустя часы или дни после нее, обуславливаясь костными отломками позвонков, обрывками связок и дисков, внутрипозвоночной гематомой, отеком, набуханием и сочетанием перечисленных причин. Сдавление спинного мозга сопровождается возникновением очагов некроза, клинически проявляется синдромом частичного или полного нарушения проводимости. Лечение больных - хирургическое, объем оперативного вмешательства зависит от уровня и характера сдавления.

Выделяют частичное и полное повреждение спинного мозга. Синдром частичного нарушения проводимости включает в себя нарушения проводниковых функций спинного мозга в виде пареза или паралича мышц конечностей, тазовые и чувствительные расстройства, на фоне которых имеются признаки частичной сохранности проводимости спинного мозга (наличие каких-либо движений и чувствительности ниже уровня поражения).

При синдроме полного повреждения спинного мозга проводимости таких признаков не имеется. Основным признаком является полное отсутствие чувствительных и двигательных функций в сакральных сегментах .

Американская ассоциация спинальной травмы разработала пятиранговую шкалу степени нарушения проводимости спинного мозга. Рангу «А» (полному нарушению проводимости) соответствует отсутствие сенсорных и моторных функций в сегментах SIV-SV; рангу «В»(неполному нарушению) – наличие ниже уровня поражения (в том числе в сегментах SIV-SV) чувствительности при отсутствии движений; рангу «С» (неполному нарушению) – наличие ниже уровня поражения движений при силе большинства

ключевых мышц менее 3-х баллов; рангу «Д» (неполному нарушению) – наличие ниже уровня поражения движений при силе большинства мышц 3 балла и более; рангу «Е»(норме) – полная сохранность чувствительности и двигательных функций.

Повреждения шейного отдела спинного мозга наиболее тяжелое из всех имеющихся поражений. Синдром полного нарушения проводимости сначала проявляется вялой тетраплегией с выпадением сухожильных и периостальных рефлексов на руках и ногах, выпадением брюшных и кремастерных рефлексов, отсутствием всех видов чувствительности книзу от уровня повреждения спинного мозга и нарушением функций тазовых органов в виде стойкой задержки мочи и кала. При синдроме частичного нарушения проводимости шейного отдела спинного мозга неврологические нарушения выражены менее грубо, отмечается диссоциация между степенью выпадения движений, чувствительностью и нарушением функций тазовых органов, а также рефлекторными нарушениями, т.е. большим присваивается степень «А» согласно вышеприведенной шкале. Повреждения данного отдела сопровождаются также спинальным шоком: параличом поперечно-полосатой мускулатуры грудной клетки, что приводит к грубым нарушениям дыхания, требующим нередко наложения трахеостомы и применения искусственной аппаратной вентиляции легких. Повреждения на уровне IV шейного сегмента наряду с этим приводит к параличу диафрагмы и если срочно не осуществлен перевод больного на аппаратное дыхание - к его гибели. Тяжесть состояния пострадавшего при повреждении шейного отдела спинного мозга часто усугубляет восходящий отек продолговатого мозга и появление бульбарных симптомов: расстройств глотания, брадикардия с последующей тахикардией.

Клинические проявления повреждения спинного мозга при ранах позвоночника характеризуют разные фазы заболевания. Вначале появляются симптомы спинального шока – это развивающаяся вялая параплегия, отсутствие чувствительности, арефлексия ниже уровня поражения, задержки мочеиспускания, дефекация, нередко с приапизмом и отсутствием пототделения ниже уровня поражения. Затем нарастает спинальная рефлекторная активность с возникновением спастических явлений, спинального автоматизма и в ряде случаев сгибательного спазма. Если при клинической симптоматике полного поперечного поражения в ближайшие 24-48 часов не будет выявлено хотя бы несколько признаков восстановления функций. Это говорит о необратимости повреждения спинного мозга, что является плохим прогностическим признаком.

В течении позвоночно-спинномозговой травмы выделяют 4 периода: острый до 3-4 суток – период развития спинального шока; ранний до 4 недель – формирование основных клинических проявлений повреждения;

промежуточный до 1 года – выявляется истинный характер расстройств и возможности функционального восстановления; поздний - продолжительность неопределенна.

В ряде случаев пострадавшим производят оперативное вмешательство, цель которого - устранение компрессии, восстановление нормальных топографо-анатомических соотношений между позвоночником и спинным мозгом. Восстановление спинального лимфо- и кровообращения, стабилизация позвоночника. Хирургическая тактика определяется характером и уровнем сдавления спинного мозга. Применение в современной медицине различных металлоконструкций, костных трансплантатов способствуют значительному сокращению сроков иммобилизации больных (до 2-3 месяцев), в то время как без операции консолидация тел позвонков наступает к 6 месяцам.

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 данной патологией.

Нами обследовано 56 больных с этой патологией: среди них 12 женщин и 44 мужчины в возрасте от восемнадцати до тридцати лет, с которыми проводилась процедура лечебной гимнастики. Занятия велись строго индивидуальным методом пять раз в неделю. Количество времени, затраченного на процедуру, зависело от общего состояния больного, его двигательного режима и тяжести поражения. Данное мероприятие назначалось врачом ЛФК строго по рекомендации лечащего врача, который вел наблюдение за пациентом.

Независимо от способа лечения больного с травмой спинного мозга – оперативного или консервативного, в комплексе восстановительных средств помимо медикаментозной терапии ведущее место отводится физическим упражнениям.

Механизмы действия физических упражнений при данном заболевании заключаются прежде всего в создании потока афферентации на сегментарный аппарат спинного мозга с целью включения нервных клеток, находящихся в состоянии функционального блокирования вследствие торможения, вызванного спинальным шоком. Нарушения двигательных функций приводят к быстрому развитию дистрофических процессов во всех звеньях нервно-рефлекторного аппарата и в мышечных тканях.

Физические упражнения, даже пассивные, способствуют активизации обменных тканевых процессов, препятствуют развитию дистрофий и кон-

трактур суставов. Двигательная стимуляция, особенно начатая в ранние сроки, способствует нормализации морфологической картины нейронного аппарата и восстановлению рефлекторной деятельности. При частичных повреждениях спинного мозга, когда некоторые проводящие пути сохранены, происходит включение дополнительных интернейронов с образованием новых рефлекторных связей взамен утраченных. Под влиянием продолжительных и упорных тренировок мышечных групп развиваются механизмы компенсаторных функций, в основе которых лежит развитие замещающих движений и действий. В случае полного анатомического перерыва спинного мозга и отсутствия какой-либо двигательной активности больной становится полностью зависим от постороннего ухода, и даже в этих ситуациях лечебная физическая культура является одним из немногих средств поддержания деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и выделительной систем за счет упражнений, выполняемых пассивно.

Наряду с вышесказанным, лечебная физическая культура ставит перед собой цель: максимально активизировать больного. Основная задача реабилитации больных, находящихся в реанимационном отделении, – научить пациента самостоятельному дыханию, восстановить, по возможности, утраченные функции.

Занятия с больными, перенесшими спинномозговую травму в шейном отделе позвоночника имеют определенную особенность, так как развивается клиническая картина тетраплегии или тетрапареза и грубыми функциональными нарушениями верхних и нижних конечностей, нарушением функции тазовых органов, вегетативными и трофическими расстройствами. В основу методики лечебной физической культуры закладывают следующие аспекты:

- занятия с больным проводятся исключительно индивидуально;
- объем нагрузок определяется общим состоянием больного;
- выбор исходных положений определяется уровнем повреждения спинного мозга, сроками консолидации позвонков;
- направленность средств лечебной физической культуры зависит от периода течения болезни;
- эффективность восстановления обеспечивается активностью больного.

Важно также соблюдать методические принципы: регулярность, продолжительность, постепенность и последовательность восстановительных воздействий. Процедуру лечебной физической культуры назначает лечащий врач, это чаще всего происходит, когда больной из крайне тяжелого состояния переходит в стабильно тяжелое.

В остром периоде при отсутствии необходимости использования аппарата искусственной вентиляции легких применяются дыхательные упраж-

нения, выполняемые с помощью инструктора ЛФК. В первые 3-4 дня в упражнения не включаются движения верхними конечностями, так как это может вызвать компрессию спинного мозга. Используются статические дыхательные упражнения с акцентом внимания больного на постепенном, равномерном выполнении удлиненного выдоха. Для осуществления полного выдоха допустимо производить похлопывание и легкую вибрацию переднебоковых отделов грудной клетки с легким надавливанием. Выполняют от 3-4 до 6-8 дыхательных движений с паузами для пассивного отдыха, постепенно увеличивая количество повторений. Темп выполнения медленный, при этом нужно избегать задержек дыхания как на вдохе, так и на выдохе. Со 2-й недели после травмы или операции разрешается включение в дыхательные упражнения пассивных движений верхними конечностями. Все упражнения выполняются в исходном положении лежа на спине. Продолжительность занятия 20-25 минут.

В раннем периоде занятия лечебной физической культурой проводятся в том же исходном положении с обязательной фиксацией шейного отдела с помощью ортопедического воротника. В комплекс лечебной гимнастики включаются общеразвивающие упражнения, выполняемые по возможности активно или пассивно с помощью методиста, используя облегченные условия, исключая трение и вес. Применяются разнонаправленные движения в основных мышечных группах (начиная с дистальных отделов, в направлении к центру) с постепенным увеличением амплитуды темпа их выполнения. Необходимо также включать статические и динамические дыхательные упражнения для профилактики различных осложнений, так как больной в результате спинального шока не в состоянии самостоятельно дышать грудной клеткой и его нужно этому научить. Для восстановления активных сокращений и укрепления паретичных мышц используются упражнения с дозированным сопротивлением.

В дальнейшем у больных отмечается спазмирование одних групп мышц и вялость паретичность других. Для вялых паретичных мышц используются упражнения на сближение точек прикрепления. Спазмированные мышцы стараются растягивать, преодолевая сопротивление, но не допуская болевого ощущения, так как при этом возможно дальнейшее более сильное сокращение мышц. При сопротивлении движениям, темп выполнения упражнения снижается.

Пассивные и активные упражнения- это функциональный раздражитель как для поврежденных структур спинного мозга, так и для всей нервной системы больного, оказывая положительное воздействие. Очень важно уделить особое внимание восстановлению функционального состояния верхних конечностей для обеспечения их независимого существования., необходимо акцентировать внимание на функцию схвата, удержания, сочетания

действий, опороспособность. Одной из сложнейших задач раннего периода является восстановление функций самой кисти, ведь пораженная кисть выглядит вялой, атрофичной; кожа в ладонной поверхности истончена; пальцы находятся в состоянии разгибания, первый палец приведен. Объем движений снижен до уровня шевеления, хват невозможен; отмечается разболтанность лучезапястного сустава. Применяемые на занятиях физические упражнения направляются на развитие изолированных движений в каждом пальце и целостности движения в кисти: схвата, сжимания пальцев в кулак. Удержания, перемещения, количество повторений движений в пределах 4-5 раз; темп медленный, вес отягощения незначительный. Если отмечается повышенный тонус сгибателей верхних конечностей, то пальцы при этом сводит в кулак, объем активных движений значительно снижен, координация пальцев нарушена. Кожные покровы грубые, с участками гиперкреатоза в области возвышения большого пальца. Движения кисти прерывистые, сопровождаются синкенезиями в пальцах и лучезапястных суставах. Физические упражнения направлены на коррекцию и снижение тонуса мышц, растяжение спазмированных мышечных групп восстановление активных сокращений и расслаблений. Общая продолжительность занятия 40-60 мин.

Восстановление активных мышечных групп сокращений под влиянием этих упражнений может проявляться в виде общей сократительной реакции всей конечности или синкинезии, возникающих при сочетанных движениях. В этих случаях тренировки необходимо проводить с использованием принудительной фиксации содружественной области. При выполнении активного перемещения конечности следят за равномерностью прилагаемого усилия в течение всего движения, добиваясь его выполнения с полной амплитудой. После завершения двигательного акта делается пауза для восстановления. Силу мышечного сокращения наращивают постепенно, увеличивая сопротивление

При отсутствии признаков восстановления активных движений в нижних конечностях уже в середине раннего периода приступают к формированию компенсаторных или функционально замещающих движений, то есть сохранившимися мышечными группами. Для этого используются упражнения в и.п. лежа, имитирующие ходьбу, отведение и приведение согнутых в коленях ног, приподнимание таза (на сколько это возможно), упражнения на выталкивание стопы, имитация езды на велосипеде, упражнение для мышц брюшного пресса. Все эти вышеперечисленные средства способствуют также профилактике осложнений со стороны тазовых органов, что позволяет овладению произвольным сокращениям мышц тазового дна и дает возможность в дальнейшем регулировать функции мочеиспускания и дефекации.

К середине раннего периода упражнения для отдельных мышечных групп усложняются; их задача: восстановление целостности двигательных актов. В первую очередь – это повороты тела и удержания позы. Упражнения выполняются на постели в начале с помощью инструктора, а затем самостоятельно с использованием переключивания ног, опоры на руки, подтягивания за поручни. Использование новых исходных положений значительно расширяет круг общеразвивающих и специальных упражнений. Все это увеличивает продолжительность занятия от 60 до 80 минут.

С наступлением консолидации позвонков травмированной области где-то через 4-6 недель приходит промежуточный период течения болезни, для решения определенных задач.

Таким образом, многолетний опыт работы показал, что данную проблему необходимо решать комплексно в сочетании с другими процедурами, такими как: массаж, физиотерапия, гидрокинезотерапия и т.д.

В дальнейшем больных с данной патологией следует направлять в специализированные восстановительные центры. Очень важно участие самих больных в процессе реабилитации, а также их психологический настрой на выздоровление, стремление как можно больше и чаще выполнять самостоятельные движения и физические упражнения.

#### Используемая литература

1. Гранит Р. Основы регуляции движений. (Пер. с англ.) – М., Мир, 1973. – 367 с.
2. Добровольский В.К. Лечебное действие физических упражнений -Л., 1968.
3. Древинг Е.Ф. Лечебная физкультура в травматологии. - М., 1954.
4. Зайцев В.П. Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода: монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, С.И.Крамской и др.; под.ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 228 с.
5. Лечебная физическая культура: учебник / С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. - 3-е изд., стер. - М.: Изд.центр «Академия», 2006. – 416 с.
6. Любиев А.И. Здоровье нации, традиции, эволюция общего и физкультурного образования в эпоху глобализации Запада и Востока: учеб.пособие / А.И. Любиев, Т.В. Бондаренко, А.С. Горлов. – Харьков: НТУ «ХПИ», 2010 – 268 с.
7. Олейник Н.А. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (теоретические и практические взгляды): монография / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И.Крамской; под.ред. В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2008. – 180 с.
8. Травматология и ортопедия / Под ред. Х.А. Мусалатова, Г.С. Юмашева. - М., 1995.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. 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 ЗАВЕДЕНИЯХ**

*VII международная научная конференция*

*(апрель 2011 года, г.Белгород, БГТУ им.В.Г.Шухова, статьи и тезисы - за 3 недели до начала конференции, см. точную дату <http://www.sportsscience.org>.)*

Конференция проводится в течение 2-х дней. Организованный выезд в Белгород из Харькова в 7:15 в первый день работы конференции с Южного вокзала, стоимость билета до Белгорода около 5 грн., запись по тел. 057-336-89-60 - Зайцев Вячеслав Петрович.

Материалы направлять по e-mail: [konf09@bk.ru](mailto:konf09@bk.ru)

Уточнения, запись на выступления с докладом за неделю до начала работы конференции, тел. 057-336-89-60 - Зайцев Вячеслав Петрович.

По итогам конференции планируется издать один сборник конференции и два журнала, которые утверждены ВАК Украины по педагогическим наукам и физическому воспитанию и спорту:

1. Физическое воспитание студентов (язык статей – русский, английский).
2. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта (язык статей – украинский, русский, польский, английский).

**ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ в сборник конференции:** текст (на одном из языков – укр., рус., англ., пол.) объемом 4 и более страниц формата А4, редактор 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. В конце статьи указать почтовый адрес.

### **ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ В ЖУРНАЛЫ**

Текст объемом 8 и более страниц формата А4, редактор WORD. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. Диаграммы, рисунки, формулы, схемы, таблицы выполнять с возможностью их редактирования в WORD, Excel и др. (шрифт 10). Др. изображения - в виде отдельных файлов в формате jpg, 300x300 dpi.

Тематика статей должна соответствовать тематике журналов.

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.

### **Структура статьи:**

НАЗВАНИЕ СТАТЬИ. ФИО автора (ов) [не более 3-х]. Полное название организации.

#### **Аннотации и ключевые слова.**

**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 практическими задачами.**

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

**Результаты исследования** (изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов).

#### **Выводы.**

#### **Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.**

#### **Литература.** (5 и более) по Госстандарту.

В конце статьи указать следующие сведения об авторах статей:

- почтовый адрес, на который редакция вышлет материалы конференции.
- контактный телефон (по желанию автора).
- фамилия, имя, отчество авторов (полностью) на русском языке;
- e-mail.

#### **Требования к аннотациям.**

**Аннотации на 3-х языках** (рус., укр., англ.). Объем каждой аннотации - 500-600 знаков (аннотацию на укр. яз. может выполнить редакция).

Структура аннотации:

1-е предложение сформулировать из целей и задач работы. Не повторять название статьи. Например – Рассмотрены ,

2-е предложение – указать исследовательский материал. Например – В эксперименте принимали участие 30 спортсменов в возрасте 18-20 лет. Или – проведен анализ более 50 литературных источников...

Остальные предложения – результаты исследования. Например – Установлено ....., Выяснено..., Показано..... и т.п.

Также привести перевод ФИО автора(ов) и названия статьи на 2 других языка. В аннотацию не включать сложные предложения.

**Ключевые слова на 3-х языках:** не включать словосочетания.

В случае положительного решения о принятии статьи автору высылается соответствующее сообщение.

Справки:

Тел. (057) 755-73-58;

e-mail: [konf09@bk.ru](mailto:konf09@bk.ru)

<http://www.sportpedagogy.org.ua>

<http://www.sportedu.org.ua>

<http://www.sportsscience.org>

ОРГКОМИТЕТ

## Содержание

<b>Абдула А.Б., Ашанин В.С.</b> Планування тренувального процесу, спрямованого на розвиток рухових якостей арбітрів.....	3
<b>Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Клименко Б.А.</b> Игровые упражнения, способствующие развитию силы у курсантов, занимающихся борьбой .....	6
<b>Амельченко И.А., Жерносенко Г.А., Архипова Е.В.</b> Роль эмоционального восприятия спортивных игр в повышении интереса к занятиям физической культурой студентов специального учебного отделения .....	10
<b>Баранов М.В., Маляренко А.Т.</b> Особенности технико-тактических действий каратистов разных стилей ведения поединков .....	13
<b>Буцько А.В., Зайцева О.В.</b> Применение спортивно – игрового метода в практике учебного процесса по физическому воспитанию студентов творческого вуза.....	16
<b>Быков А.В., Трухин Н.А., Ленин А.А.</b> Флорбол – прошлое, настоящее и будущее игры .....	19
<b>Герасимова И.М.</b> Волейбол как мотивация к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом среди студентов ВУЗов I-II уровня аккредитации .....	23
<b>Гниденко Е.К.</b> Формирование здорового образа жизни студентов, посредством спортивных игр и единоборств .....	26
<b>Горчанюк Ю.А.</b> Шляхи вдосконалення комплектування чоловічої національної команди України з волейболу.....	31
<b>Евсеева В.К., Королёва М.С.</b> Некоторые особенности учебно-тренировочных занятий студенток по волейболу .....	36
<b>Евсютина В.Б., Манучарян С.В., Зайцев В.П.</b> Методика проведения практического занятия: первая медицинская помощь при ушибах ....	39
<b>Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Кутергин Н.Б.</b> Игра как фактор повышения эффективности учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в вузе .....	42
<b>Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Одноворцов А.А.</b> Использование игрового метода в лыжной подготовке студентов для формирования профессионально значимых качеств .....	45
<b>Езан В.Г.</b> Способы тактической подготовки переводов захватом ног в вольной борьбе .....	48
<b>Завизионова Н.А.</b> Использование элементов баскетбола на занятиях физической культурой со студентами специального учебного отделения .....	51
<b>Зайцев В.П., Крамской С.И., Saša Marković, Евсютина В.Б.</b> Социально-экономическая функция рекреационных мероприятий .....	54

<b>Зайцев В.П., Крамской С.И., Dobrica Živković, Манучарян С.В.</b> Социально-культурная функция рекреационных мероприятий .....	61
<b>Зуева М.А.</b> Эстетическое значение спорта на примере армспорта .....	68
<b>Иванов М.В., Манин О.Ю., Куликов И.А.</b> Организация и особенности физической подготовки молодых арбитров по футболу .....	72
<b>Иванов В.И., Петришин А.В.</b> Выбор поведения боксера в соревновательной деятельности .....	75
<b>Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Иванов М.В.</b> Изучение этапов развития «шахматного зрения» на занятиях студентами специального учебного отделения .....	77
<b>Кравцов В.В.</b> Тактические принципы в нападении и защите игры в мини-футбол студенческой команды .....	80
<b>Крамской С.И., Зайцев В.П., Мусиков Г.В., Кудряшов В.В.</b> Развитие игровых видов спорта - практическая реализация здоровьесформирующих технологий в вузе .....	84
<b>Крамской С.И., Мусиков Г.В.</b> Тенденция возрождения народных игр ...	88
<b>Кудряшов В.В., Кудряшов М.В., Городов С.А.</b> Формирование скоростно-силовой выносливости у дзюдоистов .....	92
<b>Кузнецов А.Х.</b> Биомеханика бокса .....	96
<b>Кузнецов А.Х.</b> Особенности обучения передвижениям в боксе .....	102
<b>Кузнецов А.Х.</b> Эффективность ударов в боксе с учетом мышечных энергозатрат .....	107
<b>Куликова И.В.</b> Использование аэробики в тренировочном процессе спортсменов игровых видов спорта .....	114
<b>Лобкис В.Е., Кузьмин В.А.</b> Пути совершенствования скоростно-силовых способностей боксёров-студентов .....	117
<b>Ляхова Т.П., Стрельникова Є.Я.</b> Проблеми підготовки спортивних резервів у сучасному волейболі .....	120
<b>Мальков А.П.</b> Особенности развития армспорта в вузе .....	123
<b>Машковская Л.С., Тулинова Н.А.</b> Необходимость использования компьютерных программ в современном волейболе .....	126
<b>Омельченко Т.А., Гниденко Е.К.</b> Проблемы и перспективы развития спортивных игр в высших учебных заведениях .....	129
<b>Повіткін С.В.</b> Східні єдиноборства в системі підготовки студентів .....	134
<b>Попович О.І.</b> Методика вивчення прийомів та дій рукопашного бою ....	139
<b>Романчук С.В.</b> Рукопашний бій в системі бойової підготовки військовослужбовців збройних сил України .....	142
<b>Седашов О.А.</b> Оптимальные способы поддержания здоровья на этапе студенческой жизни .....	145
<b>Сердюков О.Э., Селезнева О.В.</b> Особенности отбора высокорослых девочек 13-14 лет для начального обучения волейболом .....	149

<b>Сосин И.К., Олейник Н.А., Евсютина В.Б., Зайцев В.П.</b> Психологизированный портрет современного руководителя спортивной деятельности .....	152
<b>Третьяков Ю.Г. Аблаева Э.Н, Назаров В.Д, Ильницкая М.Р. Клюка Н.Э.</b> Методы реабилитации спортсменов после различных видов травм с использованием биологически обратной связи .....	159
<b>Фиронова Р.П.</b> Эффективность технико-тактических действий в настольном теннисе .....	162
<b>Цибіз Г.Г., Васильєв С.Г., Гніденко О.Г.</b> Проведення занять з фізичного виховання із студентами з вадами у стані здоров'я .....	166
<b>Цыбиз Г.Г., Гусаченко Н.Н., Васильев С.Г.</b> Спортигры и борьба при проведении занятий по физическому воспитанию студентов 1 курса вуза.....	170
<b>Чуча Ю. И., Гугучкина Л. М.</b> Боремся со сколиозом .....	174
<b>Чуча Ю. И., Кузьменко В. А.</b> Физическое воспитание для студентов... ..	177
<b>Шевченко Н.И., Манучарян С.В., Зайцев В.П., Свирина-Абрамян Т.М.</b> Восстановление больных, перенесших позвоночно-спинномозговую травму шейного отдела, на ранней стадии реабилитации в условиях реанимационного отделения.....	182
Требования к статьям в журналы .....	187



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

*Сборник статей.*

*VII международная научная конференция*

*3 февраля 2011 года.*

*Белгород-Харьков-Красноярск*

Сборник издан при поддержке:

- Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова,
- Сибирского государственного аэрокосмического университета им. 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.

---

Подп. к печати 27.01.2011. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.

Печать: ризограф. Усл. печ. л. 12.25. Тираж 150 экз.

Напечатано в СПДФО Израйлев Е.М.

Свидетельство №04058841Ф0050331 от 21.03.2001г.  
61002, г.Харьков, ул. Фрунзе, 16.