

Белгородский государственный технологический университет  
имени В.Г.Шухова  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет имени акад.М.Ф.Решетнева  
Харьковская государственная академия физической культуры  
Харьковский национальный педагогический университет  
имени Г.С.Сковороды  
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 VIII международной научной конференции  
3 февраля 2012 г.*

**Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях** //Сборник статей VIII международной научной конференции, 3 февраля 2012 года. – Белгород-Харьков-Красноярск: ХГАДИ, 2012. – 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.sportsscience.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 28.01.2012 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);

Козина Ж.Л., д.физ.восп., проф. – отв.редактор (г.Харьков);

Помещикова И.П., к.физ.восп., доцент – отв.редактор (г.Харьков);

Бойченко Н.В., к.физ.восп., доцент – отв.редактор (г.Харьков);

Зайцев В.П., канд.мед.наук, проф. - отв. редактор, (г.Харьков);

Алексеев А.Ф., доцент (г.Харьков);

Манучарян С.В., ст. викладач (г. Харьков);

Крамской С.И., канд.соц.наук, проф., (г. Белгород);

Кузьмин В.А., доц., (г. Красноярск);

Толстопяттов И.А., проф., (г. Красноярск).

# **Анализ деятельности дзюдоистов в условиях ответственных стартов**

Алексеев А.Ф., Камаев О.И., Алексеева И.А.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Бурный научно-технический прогресс, повышение интенсивности в различных отраслях жизни и деятельности предъявляют значительные требования к надежности человека. Эмоциональная устойчивость тесно связана с надежностью деятельности человека, сталкивающегося с опасностью, с высокой ответственностью и другими сильными эмоциогенными факторами.

Указанная проблема встала перед нами в связи с изучением особенностей поведения, стабильности и надежности деятельности дзюдоистов высокой квалификации в условиях ответственных соревнований» Эти условия характеризуются огромными физическими и особенно психическими нагрузками, связанными, прежде всего с высокой ответственностью спортсмена, защищающего честь своей страны на международной арене.

Дзюдо является одним из видов спорта, относящихся к группе единоборств. Прежде чем приступить к анализу деятельности дзюдоиста и условий, в которых она протекает, следует, видимо, еще раз остановиться на специфике спорта, отличающей его от всех других видов человеческой деятельности. «Спорт, - пишет П.А. Рудик, - всегда требует максимальной отдачи психических сил и возможностей человека. От спортсмена всегда требуется максимальное проявление таких психических функций как внимание, быстрота ориентировки, мышление, специализированные восприятия, эмоциональные состояния и процессы, напряжение физических сил и возможностей спортсмена». Все это в полной мере относится и к дзюдо, как виду спорта.

Дзюдо характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнований специальных технических и тактических действий с целью победы над соперником. Победа в дзюдо может быть достигнута в случае, если ТОРИ провел бросок, оцениваемый на ИПОН, сделал болевой или удушающий прием (чистая победа) или, если к концу схватки дзюдоист имеет преимущество над противником в баллах, полученных им за успешное проведение технических действий, ВАЗААРИ или ЮКО.

Дзюдоистский поединок - это мужественная бескомпромиссная борьба двух людей, двух характеров, двух интеллектов. Отличительная особенность дзюдо от целого ряда других видов спорта заключается в том, что дзюдоист в процессе соревнований взаимодействует не с неодушевленными предметами, а с таким же объектом, как и он сам, который так же стремится к победе. Поединок связан не только с огромными физическими и психическими нагрузками, но и с необходимостью подавлять волю соперника, его инициативу, терпеть усталость и боль.

Дзюдо, как и любой другой вид деятельности человека, состоит из совокупности определенных операций, которые необходимо выполнять дзюдоисту для достижения основной цели – победы над соперником. Эти операции сводятся в основном к различным тактико-техническим действиям, состоящим из многочисленных приемов атакующего, защитного и контратакующего характера и способов подготовки к их выполнению, мобилизацией всех возможностей организма к трудной, напряженной, ответственной деятельности. Дзюдоистские операции включают в себя различные приемы стратегии и тактики поведения дзюдоиста, как в отдельном поединке, так и на протяжении всего турнира. К ним относится процесс непосредственной подготовки спортсмена к поединку (разминка, настройка), а также анализ уже проведенной схватки.

Обычно дзюдоисты высокой квалификации настраиваются на поединок самостоятельно. Как показывает практика и специальные исследования готовность дзюдоиста к схватке зачастую является решающим фактором для достижения победы. Большое значение при этом имеет умение спортсмена регулировать уровень предстартового эмоционального возбуждения в соответствии с задачами стоящими перед ним в данном поединке. В основе этого умения лежат, видимо, особенности второсигнальных управляющих влияний, способности дзюдоиста к высокой концентрации внимания, особенности его представления и воображения.

Эффективное выполнение технических действий предъявляет значительные требования к двигательным способностям дзюдоиста, к скорости его реакции. Для успешной реализации технических действий спортсмен должен уметь быстро и правильно оценивать ситуации, возникающие в ходе поединка, что в значительной степени связано с особенностями восприятия и переработки информации спортсменом, выделением из нее важных факторов. При этом высокие требования предъявляются к специализированным восприятиям спортсмена – «мышечному чувству», «чувству дистанции», «чувству опоры», оперативного мышления спортсмена, его двигательной памяти и т.п.

Большое значение для успешного осуществления всех операций дзюдоистского поединка имеет высокий уровень его моральных и волевых

качеств и, в первую очередь патриотизма, целеустремленности, инициативности, мужества, решительности. В действительности деятельность дзюдоиста в поединке не является простым набором перечисленных выше операций. В процессе поединка они находятся в непрерывном единстве и взаимозависимости и не могут быть оторванными друг от друга. Они реализуются на фоне большого эмоционального напряжения. Высокая динамичность ситуаций, большое физическое и нервное напряжение, необходимость учета сильных и слабых сторон противника и использования своих преимуществ для достижения конечной цели – победы.

В целом ряде работ показана зависимость индивидуальных особенностей динамической стороны поведения человека (темп, скорость, устойчивость деятельности) от качественных особенностей основных свойств нервной системы. В частности, в работе Н.М. Пейсахова показана связь между физической работоспособностью спортсменов и показателями силы нервной системы относительно возбуждения. Исследование показало, что лица со слабой нервной системой легче переносят работу статического характера, в то время как «сильные» оказываются более выносливыми к динамической работе. В этом же исследовании выявилось влияние лабильности нервной системы на характеристики частоты движений спортсменов, как одного из показателей двигательного качества – быстроты. Исходя из «жизненных показателей» свойства подвижности нервных процессов, выражающихся, в частности: в способности легко без «раскачки» переходить от одного занятия к другому, в скорости принятия решений, скорости приспособления к новым условиям (А.В. Родионов,) и т.д. можно заключить, что этим свойством нервной системы определяются возможности дзюдоиста в переключениях с одного приема на другой, с атакующих действий к защитным или контратакующим и наоборот. От особенностей этого свойства зависит, видимо, скорость вработываемости.

Дзюдоистам международного класса часто доводится выступать в соревнованиях в различных городах и странах, в разных климатических и временных поясах. Соревновательная деятельность в таких условиях, как правило, протекает на пределе физических и психических возможностей человека» Нередко поединкам на татами сопутствуют различного рода травмы (рассечение кожи головы, суставные растяжения связок, и т.д.), сопровождающиеся значительными болевыми ощущениями. Экстремальность условий, в которых приходится действовать нашим спортсменам на первенствах Европы, мира и Олимпийских играх, обостряется еще и тем, что перед ними лежит огромная ответственность за результат выступления за честь страны.

**Информация об авторах:**

**Алексеев Анатолий Федотович**

Заслуженный работник физической культуры и спорта, профессор

**Камаев Олег Иванович**

д.пед.н., профессор

**Алексеева Ирина Анатольевна**

Преподаватель

Харьковская государственная академия физической культуры

*Поступила в редакцию 13.01.2012г.*

# **Эстетическое воспитание студентов специального учебного отделения на примере интеграции спорта и искусства**

Амельченко И. А., Тулинова Н. А., Машковская Л. С.  
*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом разностороннего гармонического развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями, строить жизнь по законам красоты. Эстетическое восприятие явлений окружающего мира характеризуется отражением его в эмоционально-чувственной сфере. Физическая культура и спорт представляют для эстетики широкий круг возможностей.

По сути, вся деятельность по освоению физической культуры имеет жизнеутверждающий характер и потому естественно сопряжена с эстетическими началами, поскольку эстетические восприятия человека проходят как бы сквозь призму его физического благополучия и включают в себя оценку жизненной важности его собственных физических достоинств. Это позволяет удовлетворять потребности в физическом совершенстве и гармоническом развитии.

Миллионы людей приходят на соревнования (или наблюдают по телевидению), чтобы увидеть красоту движений, остроту спортивной борьбы, мастерство и силу, быстроту и легкость, своеобразие индивидуального стиля, грациозность и выразительность, совершенное владение телом, испытывая эстетические чувства, удовлетворяя потребность в эмоциональном сопереживании.

Спорт со времен античности привлекал внимание художников, писателей, поэтов. В настоящее время регулярно организуются выставки-конкурсы работ художников, скульпторов на спортивную тематику, фестивали спортивного кино [3].

Представляется целесообразным в ходе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» анализ спортивных трансляций, фильмов, обсуждение произведений живописи, скульптуры, посвященных спорту, работ спортивных фотожурналистов. Студентов необходимо стимулировать и к созданию художественных работ, стенгазет на спортивном материале. В конечном счете, по нашему

мнению, каждый студент может увидеть спортивные игры в новом свете, полнее понять и оценить их красоту.

Среди многообразных попыток интеграции спорта и искусства важное место занимает их сближение на основе развития эстетического потенциала спорта. В этом плане представляет интерес исследование особенностей личностного восприятия эстетической стороны спортивной деятельности у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Те студенты, которые интересуются спортом более или менее постоянно, оценивают его именно с эстетических позиций, при этом они несколько расходятся в интерпретации его красоты. Это вполне объяснимо: различия во мнениях, суждениях и опыте наглядно отражают многогранность красоты спорта [1]. В ходе исследований было выявлено, что содержательная сторона ответов студентов в определенной степени зависит от их специализации. Наиболее тонкое образное восприятие спортивных игр отмечается у студентов архитектурно-строительного института. Необходимо подчеркнуть, что каждое из искусств (от архитектуры до музыки) обращается к высоким уровням сознания, причем характеризуется ярко выраженным своеобразием. Выразительным средством в спорте, по мнению студентов-архитекторов, является красота движения человека, созданная не только линиями тела, но и центроостремительной силой, возникающей при напряженном усилии.

Весьма эффективным в смысле включения задач эстетического воспитания в область физической культуры является опыт преподавателей, которые во время учебных занятий характеризуют по ходу выполнения ряда физических упражнений их эстетическую сторону, красоту, пластику движений, а также гармонию развития красоты тела в процессе физических тренировок.

Хотя разнообразные виды двигательной активности сами по себе сопряжены с удовольствием, в педагогическом процессе большое значение придается целенаправленному созданию положительного эмоционального фона во время занятий физической культурой.

Одним из факторов, способствующих повышению эмоциональности в процессе двигательной активности, является использование игрового и соревновательного методов. С целью повышения физкультурно-спортивной активности студентов специального учебного отделения были разработаны и апробированы программы проведения конкурсов на спортивную тематику.

Проведение спортивных конкурсов, как правило, вызывает у студентов достаточно сильные эмоциональные реакции, ввиду особого психологического настроения и незримо присутствующего духа состязательности. Поскольку субъективные ощущения являются

мощным стимулом целенаправленной деятельности, мы стремимся к тому, чтобы у студенческой молодежи физическая культура, ассоциируемая с положительными эмоциями, красотой, здоровьем, была в арсенале средств борьбы с психофизиологическим напряжением, различного рода переживаниями негативного характера.

Исходя из нашего опыта, для развития эстетических вкусов студентов целесообразно между конкурсами, эстафетными заданиями включать танцевальные номера или исполнение песен на спортивную тематику. Танец, по сути, – это мир воображения, искусства, творческой свободы, несущий удовольствие и исполнителю и зрителю. Танцевальная композиция, сочетающая в себе очаровывающую пластику, отточенность движений и красоту костюмов выступающих, в первую очередь приносит большое эстетическое удовольствие зрителю и, конечно, способна удивлять [2]. Для того чтобы вызвать возвышенные чувства у аудитории во время исполнения танца, данные номера должны представлять студенты, которые постигали танцевальное мастерство с детства на протяжении многих лет и имели постоянную практику.

Творческий подход в эстетической интерпретации физкультурно-спортивной деятельности позволяет студентам приобщиться к определенному культурному пласту, под другим углом зрения посмотреть на привычные вещи и в какой-то мере переосмыслить отношение к данной сфере жизни человека.

Исходя из данных положений, во время проведения занятий по физической культуре деятельность студентов должна строиться на активации различных систем организма, то есть, уместны не только упражнения, игры, но и музыкальное сопровождение, логичные рассуждения, разнообразные вопросы на спортивную тематику, лирические отступления, юмор, творческие находки. Стимуляция развития познавательного интереса в различных формах, включая и образные, может стать одним из базовых, несущих элементов формирования мотивации к самостоятельным оздоровительным тренировкам.

Для большинства студентов, регулярно занимающихся физической культурой, потребность в двигательной активности входит в привычку, гармонично дополняя другие аспекты жизнедеятельности. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, а также улучшают когнитивные процессы. В конечном итоге, по нашему мнению, это является одним из гарантов высокого биологического потенциала жизнедеятельности, необходимого для гармоничного развития личности студента, творческого труда, успешного профессионального становления и социальной интегрированности.

Таким образом, изучение проблемы интеграции спорта и искусства предоставляет широкий круг возможностей для эстетического воспитания студентов специального учебного отделения в процессе занятий физической культурой.

#### Литература

1. Лоу, Б. Красота спорта (междисциплинарное исследование) / Б. Лоу. – М.: Изд-во «Радуга», 1984. – С. 29 – 33.
2. Нортон, С. Энциклопедия красоты / С. Нортон. – М.: Росмен, 2001. – С. 70 – 84.
3. Спорт, эстетика, искусство (Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 5): Сб. / Сост. и ред. В.В.Кузин, В.И.Столяров, Н.Н.Чесноков. М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – 266 с.

#### **Информация об авторах:**

**Амельченко Ирина Анатольевна**

канд. биол. наук, доцент,

**Тулинова Надежда Алексеевна**

старший преподаватель,

**Машковская Людмила Степановна**

старший преподаватель

Белгородский государственный технологический

университет им. В.Г. Шухова, Россия

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Теоретическое обоснование подходов к выбору специализации в спортивном каратэ-до

Баранов М.В., Маляренко А.Т., Ярещенко О.А.

*Харьковская государственная академия физической культуры  
Харьковский национальный университет внутренних дел*

В течение последних десятилетий в каратэ стремительно сформировалось и продолжает активно развиваться спортивное направление, получившее в специальной литературе название «спортивное каратэ–до WKF». Спортивное каратэ–до включает в себя две специализации: формальные упражнения (ката) и свободные поединки («джуи кумитэ»).

Каждая из этих специализаций располагает основными признаками самостоятельного вида спорта: техническим арсеналом, правилами соревнований и разрядными нормативами. При этом специализации отличаются особенностями: формальные упражнения («ката») характерны практически неограниченным техническим арсеналом и почти полным отсутствием тактических приёмов; свободные поединки («кумитэ»), напротив, содержат строго обусловленный правилами соревнований набор технических приёмов и неограниченный состав тактических действий.

Естественно, требования к двигательным способностям, особенно координационным, представителей указанных специализаций каратэ–до неравнозначны. Если для специализации «ката» наиболее приемлемыми являются виды координационных способностей (ловкости), обеспечивающие овладение сложными техническими приёмами и их выполнение в строго обусловленных сочетаниях, то для специализации «кумитэ», кроме этого, необходимы ещё и такие виды ловкости, без которых невозможны выбор и применение технико-тактических действий, адекватных ситуации, сложившейся во время поединка.

Качественное решение проблем технико-тактической подготовки спортсменов каратэ–до (также как спортсменов-единоборцев других специальностей, работников правоохранительных органов и других силовых структур ) возможно лишь при строгом выполнении рекомендаций спортивной науки относительно выбора соответствующих средств и методов совершенствования координационных способностей (ловкости).

По определению Н.А. Бернштейна, «ловкость есть способность двигательным выйти из любого возникшего положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей: 1) правильно (т. е. адекватно

и точно); 2) быстро (т. е. скоро и скоро); 3) рационально (т. е. целесообразно и экономично); 4) находчиво (т. е. изворотливо и инициативно)» [2].

Спортивная литература содержит и другие определения ловкости, в которых авторы, как правило, перечисляют виды координационных способностей. На наш взгляд, достаточно полную характеристику ловкости как двигательного качества даёт В.А. Романенко. Он считает, что в методологических подходах к изучению структуры и механизмов координационных способностей наблюдаются различия, однако оптимальным вариантом определения понятия «ловкость», по его мнению, является следующее. «Ловкость – это способность управлять телом и (или) его частями по пространственно–временным и динамическим характеристикам. Ловкость представляет собой комплексное, интегральное свойство организма, в основе которого лежат такие способности:

1) к ориентации в пространстве и времени; 2) к дифференцированию (различению) динамических усилий» [4].

Регуляция двигательных действий осуществляется на двух уровнях – центральном и спинальном. На спинальном уровне протекают простейшие координации и рефлексы, на центральном – координируются произвольные движения. Координация движений различной сложности представлена четырьмя уровнями [ 2, 4].

Уровень А – уровень палеокинетических регуляций (уровень тонуса);

Уровень В – уровень синергий (уровень мышечно-суставных уязок);

Уровень С – пирамидно-стриарный (уровень пространства);

Уровень D – теменно-премоторный (уровень действий).

Установлено, что все вышележащие уровни являются ведущими по отношению к нижележащим, так называемым фоновым. Фоновые уровни являются поставщиками фрагментов ранее разученных движений в верхние эшелоны при освоении новых движений [2, 4].

Учитывая взаимосвязи между разными уровнями построения движений, а также характер основных двигательных действий спортсменов разных видов спорта, В.И. Лях разделил спортивные дисциплины на два класса [3]. Исходя из его классификации, координационные способности каратистов, специализирующихся в ката при ведущем уровне

С, подкреплённом фоновыми уровнями В и А, относятся к первому классу («телесная ловкость»). Ко второму классу относятся координационные способности каратистов, специализирующихся в «кумитэ» («предметная ловкость»). Данный вывод видится совершенно справедливым, т. к. двигательная деятельность спортсменов каратэ–до

в первом случае осуществляется в стандартных условиях, во втором – напротив – в постоянно изменяющихся.

С учётом связей между различными видами координационных способностей В.И. Лях пришёл к выводу, что положительный перенос при их совершенствовании возможен только при выполнении движений, которые регулируются на одинаковых ведущих и фоновых уровнях со сходными программами и исполнительными механизмами.

В. А. Романенко подчёркивает обязательность участия в конкретных двигательных актах функциональных систем, сформировавшихся в процессе жизни и спортивной деятельности [4]. Участие различных звеньев этой системы – афферентного, центрального регуляторного и эфферентного – в регуляции движений будет различным на каждом этапе формирования или реализации навыка. Разучивание или совершенствование любого приема, а тем более сложного технико-тактического действия, сопровождается формированием соответствующих функциональных систем.

Таким образом, успешность предстоящей спортивной или профессиональной деятельности индивидуума напрямую зависят от уровня его координационной подготовленности и возможности их дальнейшего совершенствования.

#### Литература:

1. Анохин П. А. Очерки по физиологии функциональных систем / П. А. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 243 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Лях В. И. Факторная структура ловкости с позиций многоуровневой системы управления произвольными движениями / В. И. Лях // Теор. и практ. физич. Культ. – 1979. – С. 51 – 53.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. И. Лях. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

#### **Информация об авторах:**

**Маляренко Анатолий Тимофеевич**

к. п. н., доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

**Баранов Михаил Валериевич**

М.С.М.К. Украины

Харьковская государственная академия физической культуры

**Ярещенко Олег Артурович**

к. п. н., ст. преподаватель

Харьковский национальный университет внутренних дел

*Поступила в редакцию 13.01.2012г.*

# Методологічні та методичні підходи до вдосконалення спортивно-технічної підготовки диноборців

Бойченко Н.В., Клименко А.І.

*Харківська державна академія фізичної культури*

Різноманітність спортивної техніки та тактики змагальної діяльності в карате вимагає від фахівців підбору найбільш раціональних та ефективних засобів та методів техніко-тактичної підготовки.

Основні підходи та напрямки вдосконалення спортивно-технічної та тактичної майстерності спортсменів були обґрунтовані провідними фахівцями з теорії та практики спорту [3, 4, 5].

Аналіз літературних джерел виявив, що більшість авторів процес навчання та вдосконалення технічної майстерності виділяють окремо. Такий поділ дозволяє краще планувати навчально-тренувальний процес, детальніше ставити завдання перед спортсменом [3, 4, 5]. Процес навчання та вдосконалення технічної майстерності може бути розподілений на відносно самостійні та одночасно взаємопов'язані, взаємозумовлені ланки. Так, виділяють три етапи технічної підготовки спортсмена [5]: етап початкового розучування; етап поглибленого розучування; етап закріплення та подальшого вдосконалення.

Німецькі фахівці з теорії спорту (Штарк, 1971; Schnabel, 1982) рекомендують поділити процес технічної підготовки на більшу кількість відносно самостійних етапів (стадій), що дозволяє точніше деталізувати завдання, засоби та методи технічної майстерності [5]:

- Стадія створення першого уявлення про рухову дію та формування установки на її навчання;
- Стадія формування початкового вміння, яка відповідає першому етапу засвоєння дії;
- Стадія формування досконалого виконання рухової дії;
- Стадія стабілізації навички;
- Стадія досягнення варіативного навички та його реалізації.

Кожному етапу технічної підготовки відповідають описані вище стадії. Так, перший етап відповідає першим двом стадіям, другий – третій стадії, третій – четвертій та п'ятій [5].

Але аналіз літературних джерел показав, що існує певна різноманітність у тлумаченні назв етапів, стадій та їх кількості в процесі багаторічної підготовки спортсмена. Так, Л.П. Матвєєв [4] процес технічної підготовки поділив на дві стадії: стадію «базової» технічної підготовки та стадію поглибленого технічного вдосконалення й оволодіння висотами спортивно-технічної майстерності. Відповідно,

автори виділили три етапи технічної підготовки: пошуковий, стабілізаційний та адаптаційний. Інший автор, І.І. Аліханов [1], виділяє сім етапів оволодіння технікою боротьби: етап навчання; етап створення вмінь зв'язувати прийом з тактичною підготовкою; етап навчання комбінаціям; етап відпрацювання техніко-тактичних дій; етап формування та поповнення технічного арсеналу борця; етап створення адаптації до навантаження і стресових ситуацій та останній етап – змагальний.

Подальший аналіз цієї проблеми дозволив зробити висновок, що, незважаючи на відмінність у тлумаченні назв етапів і стадій навчання та вдосконалення спортивно-технічної майстерності, змістовність технічної підготовки залишається незмінною, причому кількість етапів або стадій залежить в основному від особливостей конкретного виду спорту та головних характеристик, що визначають досягнення високого спортивного результату в тому чи іншому виді спорту.

Удосконалення спортивно-технічної майстерності є логічним завершенням процесу навчання. Тривалість етапу вдосконалення спортивної техніки встановити неможливо, оскільки спортсмени протягом усіх років тренування прагнуть до вдосконалення технічної майстерності. Як основні засоби технічної майстерності в єдиноборствах застосовують різнотипні допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні прави [4, 5].

У процесі вдосконалення важливого значення набуває не тільки формування у спортсмена почуттєвої моделі (образу) цілісного руху, почуттєвого та логічного контролю, але і створення ускладнених умов виконання дій у різноманітних станах організму. В єдиноборствах до таких умов можна віднести: виконання технічних прийомів на фоні значного фізичного стомлення, підвищення емоційного напруження; відволікання, розподіл уваги; ускладнення діяльності окремих аналізаторів; обмеження або розширення часових відрізків і просторових меж виконання прийомів та дій; виконання дій у незвичних умовах; неадекватне реагування партнерів та ін. Звичайно, вдосконалення техніки в умовах певного стомлення може стати причиною розладу руху, закріплення помилок. Але, коли вдосконалення відбувається методично вірно, з широким застосуванням різних засобів та прийомів, які знаходяться у відповідності до поставлених завдань та функціональних можливостей спортсменів, то у них формується раціональна, стабільна техніка з широким спектром компенсаторних коливань в основних характеристиках структури руху [2, 5].

Ураховуючи той факт, що процес удосконалення спортивно-технічної майстерності повинен враховувати особливості змагальної діяльності конкретного виду спорту, в більшості єдиноборств при вдосконаленні цієї майстерності велику увагу приділяють моделюванню спортивної техніки та техніки змагальної діяльності; розширенню фонду

рухів; удосконаленню коронних прийомів; удосконаленню рівня рухової асиметрії за допомогою білатерального підходу та ін. [6, 7, 8].

Д.А. Тишлер (2007) підкреслює той факт, що загальноприйнята практика тренування має безліч недоліків. Адаже вдосконалення техніки за стандартизованих умов вимагає зосередження зусиль виключно на якості виконання дій, тобто фоні максимальної концентрації на один певний об'єкт спостереження. Однак, подібна методика вдосконалення техніки не відповідає обстановці змагань, в яких єдиноборець розподіляє свою увагу і свідомість на декількох важливих компонентах зорового контролю, тобто на дистанції до суперника, виборі дії та митті для його застосування, спостереженні й оцінці дій суперника та ін. Подоланню цієї проблеми сприяє побудова вправ, завдань та поєдинків, у ході яких спортсмен повинен обирати та здійснювати миттєві і найбільш вірні наміри для обраної тренувальної ситуації. У тренувальному процесі обов'язково необхідно поєднувати установи на спеціалізований прояв різновидів рухових реакцій та вдосконалення типових дій і тактичних умінь в умовах, які наближаються до спортивного бою.

#### Література:

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Блеер А. Н. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных и навыков в видах спортивной борьбы / А. Н. Блеер, В. В. Шиян. – М. : ФОН, 2000. – 120 с.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олімпійська література, 1999. – 318 с.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ АСТРЕЛЬ, 2004. – 335 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2004. – 808 с.
6. Соловьев П. Ю. Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13-15 лет : автореф. дис. на соискание научной степени кандидата педагогических наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / П. Ю. Соловьев. – Волгоград, 2003. – 24 с.
7. Шустин Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б. Н. Шустин. – М. : РГАФК, 1995. – 103 с.
8. Яценко М. И. Нетрадиционные методы обучения техники атакующих действий юных кикбоксеров : автореф. дис. на соискание научной степени кандидата педагогических наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / М. И. Яценко. – М., 2000. – 20 с.

#### Інформація про авторів:

**Клименко Анатолій Іванович**

доктор біологічних наук, професор

**Бойченко Наталя Валентинівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

# **Использование способов плавания для повышения функциональных возможностей гандболисток в подготовительном периоде годового цикла**

Быкова Е.А., Стрельникова Е.Я, Стрельников Г.Л.  
*Харьковская государственная академия физической культуры  
Харьковский национальный аэрокосмический университет*

Более чем за сто лет существования игры гандбол, мяч стал «ручным» и для «особей нежного» пола. Именно из города Харькова в 1909 году гандбол начал свое развитие в нашей стране. Гандбол особенно женский имеет многолетние традиции. В 1914 году на спортивной площадке, расположенной на улице Сумской 34 прошел первый матч на Первенство города Харькова среди команд общества «Сокол» и «Общества трудящихся женщин» [1].

Начиная с 1961года команды украинских клубов принимали участие в соревнованиях Европейских кубков. Первым из них был «Буревестник» г. Киев.

Наиболее успешными были выступления гандболисток киевского «Спартака». Они тринадцать раз выигрывали Кубок европейских чемпионов. С 1975г. по 1978г. И.Е.Турчин включал в состав сборной команды страны двенадцать спортсменов из Киевского «Спартака».

После провозглашения независимости Украины наша женская сборная команда не имела большого успеха на международной арене до 2003года. По итогам Чемпионата Мира (2003 года) женская сборная команда Украины получила право принимать участие на Олимпийских Играх в Афинах.

Украинские гандболистки порадовали своих почитателей красивой игрой и настоящим спортивным характером. Многие помнят, как совершенно неожиданно в 2004 году женская сборная Украины стала бронзовым призером Олимпийских Игр. В этом достижении нашей команды кропотливый труд спортсменов и тренерского штаба.

Задачей каждого тренера является поиск новых путей в традиционных тренировочных методиках. Обзор литературных источников показал, что в тренировочном процессе гандболисток, как правило, используются традиционные средства и методы. Различие лишь в соотношении объемов упражнений различной направленности. В командах всех уровней мастерства подготовительный период годового цикла начинается с работы над общей физической подготовленностью

каждого игрока и команды в целом. За сто двадцать лет существования гандбола найдены оптимальные пропорции тренировочных нагрузок на всех этапах и во всех периодах подготовки, хотя обзор литературных источников подтвердил, что поиск продолжается [2].

Авторы не стали исключением и тоже сделали попытку внести свой вклад в поиск дополнительных возможностей совершенствования физических качеств и технических навыков. Мы провели педагогические наблюдения за тренировочным процессом женских гандбольных команд г. Харькова на этапе общей физической подготовки подготовительного периода.

Авторы статьи обратили внимание, что во втягивающем, подводящих и восстановительных микроциклах в качестве одного из тренирующих средств многими тренерами выбирается плавание.

Плавание в классических тренировочных методиках игровых команд используется, как средство позволяющее получить психологическое расслабление на фоне достаточно высокого уровня физических нагрузок.

Как правило, при проведении тренировок на воде тренеры не оговаривают с игроками, какой стиль плавания игрок может или должен использовать во время нахождения в бассейне. Это связано с тем, что главной целью таких тренировок с точки зрения тренеров является именно психологическое расслабление и работа, направленная на развитие выносливости. Именно занятия в бассейне позволяют функционально подготовить организм игрока к длительным физическим нагрузкам игрового сезона, который длится не менее семи-восьми месяцев. Опрос игроков показал, что плавание действительно помогает справиться с психологической усталостью особенно в условиях длительных и трудоемких сборов.

Мы проанализировали биомеханические параметры выполнения таких технических элементов гандбола, как бросок по воротам, передача мяча на большие расстояния одной рукой, и предложили группе спортсменов, которые хорошо владеют навыками плавания, индивидуальные программы тренировок на воде с учетом их игрового амплуа. Для участия в реализации программы были выбраны гандболистки, условно владеющие всеми стилями плавания. При составлении этих программ по плаванию мы сделали допущение, что плавание определенными стилями позволит использовать положительный эффект от переноса навыка из одного вида спорта в другой. Например, стиль «баттерфляй» позитивно отразится не только на общей физической подготовленности, но и даст дополнительную возможность выполнять движения близкие по биомеханическим параметрам к таким техническим элементам гандбола, как броски по воротам и передачи одной рукой. Стили «кроль на спине» и «кроль на

груди» будут являться на фоне плавания стилем «баттерфляй» упражнениями меньшей интенсивности. Они будут использоваться после плавания стилем «баттерфляем» для снижения уровня нагрузки.

Для развития прыгучести было предложено гандболисткам проплывание коротких дистанций стилем «брасс». В основе этого стиля лежит активная работа ног, так необходимая современному гандболисту. Из нетрадиционных стилей плавания для большего разнообразия был предложен «брасс на спине», который также как и традиционный «брасс» помогает развитию силы мышц ног.

Необходимо отметить, что в восстановительных микроциклах в тренировках на воде в большем объеме использовались стили «кроль на груди и кроль на спине». Во втягивающем и подводящих микроциклах обязательно использовались стили «баттерфляй» и «брасс», которые чередовались на протяжении тренировки со стилями «кроля». Соотношение объемов нагрузки при выполнении плавательных упражнений зависело от места микроциклов в мезоцикле. Если целью тренера было увеличение нагрузок, преобладали стили, требующие больших энергетических затрат («баттерфляй» и «брасс»). Если тренер считал необходимым для спортсмена включение процессов восстановления, использовались стили позволяющие обеспечить длительное скольжение в воде с минимальными энергетическими затратами («кроль на спине», «кроль на груди»).

Спортсменки в беседах отмечали, что поставленные во время тренировок задачи по плаванию, создавали у них ощущение, что тренировка становилась короче. Игроки считали, что на фоне эмоционального отдыха физические нагрузки, полученные во время занятий в бассейне, переносились ими легко.

При опросе тренеров выяснилось, что в течение первой части игрового сезона спортсменки, принимавшие участие в новой предложенной нами методике использования плавания показывают лучшие результаты в реализации выполнения бросков по воротам, точности передач на большие расстояния, гандболистки более длительное время активно принимают участие в игре. Тренера так же отмечали уменьшение количества вынужденных замен традиционно проводимых из-за усталости гандболисток.

Исходя из выше изложенного, мы предлагаем использовать плавание, как средство позволяющее разнообразить методы повышения функциональных возможностей организма спортсменок и одновременно являющимся средством психологической разгрузки.

#### Литература:

1. Гончарук А. Ступени гандбола/ А. Гончарук, А. Бенедис. – Черновцы: Прут, 2009. – 200с.

2. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие/ В.Я. Игнатъева, И.В.Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216с.
3. Платонов В.Н. Плавание./ Платонов В.Н., Шкретбий Ю.М., РичардсонА., : под ред. В.Н.Платонова. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 494с.

### **Информация об авторах:**

**Быкова Елена Александровна**

старший преподаватель Харьковской государственной академии физической культуры, кафедра спортивных и подвижных игр

**Стрельников Глеб Леонидович**

старший преподаватель Харьковского национального аэрокосмического университета «ХАИ» им.Н.Е. Жуковского  
кафедра № 705 (физвоспитания)

**Стрельникова Евгения Яновна**

старший преподаватель Харьковской государственной академии физической культуры, кафедра спортивных и подвижных игр

E-mail: i.gleb.strelnikov@gmail.com

Моб.тел: 0972178007

0507511587 Евгения Стрельникова

61124 Харьков ул. Зерновая д.6/2, кв. 5

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# **Подвижные игры и эстафеты с мячами в процессе обучения технике игры в волейбол**

Герасимова И. М.

*Днепродзержинский энергетический техникум*

Занятия спортом, всегда считались полезным и приятным занятием. Физические упражнения, положительно влияют на работу сердечно - сосудистой системы, ускоряют кровообращение, улучшают обмен веществ. Лишний вес исчезает за считанные дни. Повышается работоспособность, занятия любимым спортом значительно улучшают настроение. Спорт бывает разным и каждый выбирает, что нравится. При работе со студентами это очень важно, так как это возраст в котором активно формируются сложно координационные двигательные умения и навыки, развиваются двигательные качества, а это даст прирост вышеперечисленных показателей, в том случае, если студенты будут заниматься систематически спортом, который они выбрали сами, а не им его „навязали”.

Передачи, обманные движения с мячом, нападающие удары, блоки и невероятные падения с последующим приемом мяча, который казалось уже должен был удариться о поверхность игрового поля. Это игра в волейбол.

Рассмотрим занятия волейболом с применением в процессе обучения подвижных игр и эстафет с медболами и другими мячами. Что такое медбол? Это – мяч набитый резиновой крошкой, не имеющий прыгучести. Широко используется в медицине - как восстановительная физиотерапия после перенесенных травм. Но все, же, данный предмет направлен на развитие мышц организма занимающихся.

Наиболее важным в подборе упражнений с медбольшими мячами для начального этапа обучения игре в волейбол является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники игры;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых заданий;
- развиваются двигательные качества (скоростно-силовые, ловкость, силу);
- формируются чувство пространства, времени.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- начальное обучение;
- углубленное разучивание;

- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются с помощью соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у студентов навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

При обучении студентов упражнениям с мячом очень важно усвоить следующие основные элементы двигательных действий:

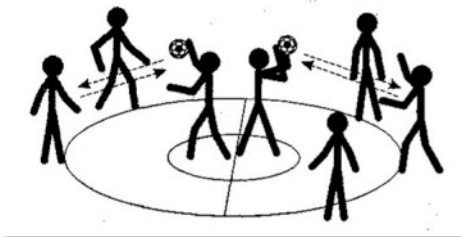
- при приеме мяча - овладение положением кистей рук, пальцев в момент соприкосновения с мячом;
- при передаче мяча - овладение движением рук, ног;
- при нападающем ударе - овладение положением руки и особенно кисти в момент соприкосновения с мячом.

Итак, на начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание обучаемых должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение посредством этого движения определенного результата. Например, передача мяча двумя руками сверху над собой, передача сверху в парах (при приеме мяч не отбивать, а кратковременная фиксация мяча в кисти – вес мяча 1-2 кг), для отработки техники выполнения нападающего удара предложить выполнять броски в цель на полу через волейбольную сетку (h – 180 см).

После овладения основными элементами разучиваемого действия осуществляется углубленное разучивание. На данном этапе обучения, отрабатывается точность выполнения движений с мячом, исправляются имеющиеся ошибки, формируется правильное ощущение элементов в целом. Здесь можно применять упражнения с элементами соревнования, направленные на точность выполнения движения, некоторые подвижные игры.

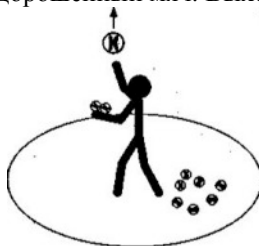
#### „Мяч – среднему”

Все игроки становятся в круг, который делится на два полукруга - две команды. В центре круга лицом к своей команде стоят средние игроки. Вокруг среднего обведена линия, за которую нельзя заступать. По сигналу преподавателя средние выполняют передачу мяча двумя руками сверху первому (справа или слева) игроку в полукруге, те, в свою очередь, передают его среднему, и так, пока средний не получит мяч от последнего игрока в полукруге. Выигрывает команда, закончившая перебрасывать мячу первым



### „Успей подобрать”

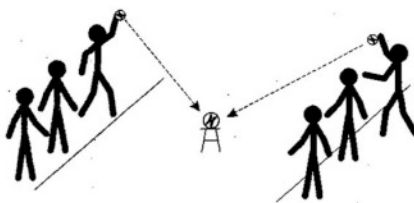
В круг диаметром 1-2 м становится игрок с медбольшим мячом (1 кг) в руках. Позади него лежат 4-6 теннисных мячей. По сигналу игрок выполняет передачу мяча сверху над собой (как можно выше) и старается, пока тот в воздухе, подобрать как можно больше теннисных мячей, после чего ловит подобранный мяч. Выходить из круга нельзя.



Основная задача этапа закрепления и совершенствования действий с мячом заключается в создании устойчивых достаточно автоматизированных и вместе с тем гибких навыков. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх, включающих эти действия.

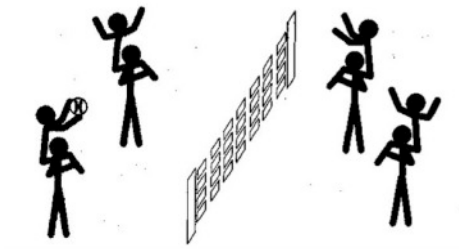
### „Попади в мяч”

Игроки двух команд стоят в шеренгу друг напротив друга на расстоянии 4- 6 м, в руках у каждого игрока маленький мяч (теннисный) или 2 – 3 м, если в руке медбол 1 кг. Посередине между шеренгами стоит табурет, на нем лежит волейбольный мяч. По команде преподавателя игроки одной команды пытаются по очереди попасть теннисным (медбольшим) мячом в волейбольный мяч и сбить его. За удачный бросок команде засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.



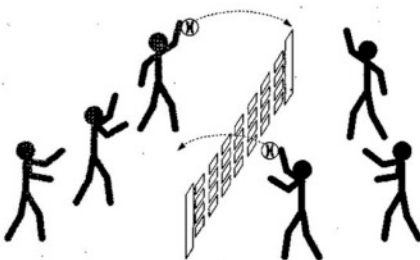
### „На втором этаже”

Игроки каждой из двух команд садятся друг другу на плечи и играют в волейбол.



### „Волейбол без правил”

Команды играют сразу двумя мячами, на чьей стороне окажутся сразу два мяча, то теряет очко.



Эмоциональный фон игровой обстановки стимулирует двигательную активность, повышает плотность занятий, способствует максимальному совершенствованию функциональных возможностей. В ходе игры занимающиеся учатся действовать самостоятельно, находить новое решение в постоянно изменяющейся ситуации, физически развиваются. Применение подвижных игр и игрового метода для усвоения ряда упражнений, техники игры, очень важно для повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре. Игровой метод усвоения новых двигательных действий отвечает требованиям молодежной психологии, способствует формированию студенческого коллектива.

#### Литература:

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерность индивидуального развития. М: Наука, 1982. - 270с.
2. Л.В. Былеева, И.М. Коротков „Подвижные игры”, М., „Физкультура и спорт”, 1982.
3. Г.А.Васильков, В.Г. Васильков „От игры к спорту”, М., „Физкультура и спорт”, 1985.
4. Ю. Железняк, „120 уроков по волейболу”, М., „Физкультура и спорт”, 1965. – 192с.
5. А.В. Коробков, В.А. Головин , В.А. Масляков В.А. „Физическое воспитание”, М.: Высшая школа, 1983.
6. А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев „Волейбол”, М., „Физкультура и спорт”, 1983. – 144с.
7. В.Г. Яковлев, В.П.Ратников „Подвижные игры”, М., „Просвещение”, 1977.

#### **Информация об авторах:**

**Герасимова Инна Михайловна**

e-mail det\_dndz@mail.ru

Преподаватель физического воспитания

Днепродзержинский энергетический техникум

тел. (0569)55-19-98

Днепропетровская обл.

г. Днепродзержинск

ул. Энергетиков, 36

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Характеристика общей и специальной физической и технической подготовленности хоккеистов 13-14 лет

Гирдаускас Грациюс \*, Казакиявичюс Димас\*, Кришковецас Евгений \*\*, Ящанин Ян \*\*\*, Приймаков Александр\*\*\*

*\*Литовская академия физической культуры (Литва)*

*\*\*Технический университет имени Гедминаса (Вильнюс, Литва)*

*\*\*\*Институт физической культуры щецинского университета (Польша)*

**Введение.** В процессе спортивной подготовки важным является правильный подбор и распределение физических нагрузок, их соотношения с другими видами подготовки. При этом, важным также является контроль за уровнем физической и технической подготовленности молодых спортсменов.

Актуальность настоящего исследования обуславливается тем, что возраст испытуемых, представленных в данной работе - это возраст полового созревания. Поэтому особенно важным является подбор адекватных средств и методов спортивной тренировки хоккеистов 13-14 лет.

Поскольку исследования физической и технической подготовленности молодых хоккеистов ранее в Литве не проводились, полученные нами результаты, анализируются и сравниваются с аналогичными результатами исследований в других странах.

**Целью настоящей работы** является изучение уровня общей и специальной физической и технической подготовленности хоккеистов 13-14 лет.

**Методы и организация исследования.** В исследовании принимали участие игроки Каунасской детской хоккейной команды 13-14 лет (n=17).

Общая физическая подготовленность (ОФП) определялась с помощью следующих тестов: бег на 20 м с места и с хода; прыжок в длину, вверх; кистевая динамометрия; бег на 300 м и подтягивание. В тесте на ловкость испытуемый после сигнала выполнял два оборота на 360° влево и вправо, два кувырка назад и один вперед, прыжок через барьер высотой в 60 см, пролезание под вторым барьером снизу, пробегание шести препятствий и финиширование спиной. (рис. 1).

---

© Гирдаускас Грациюс , Казакиявичюс Димас, Кришковецас Евгений, Ящанин Ян, Приймаков Александр, 2012

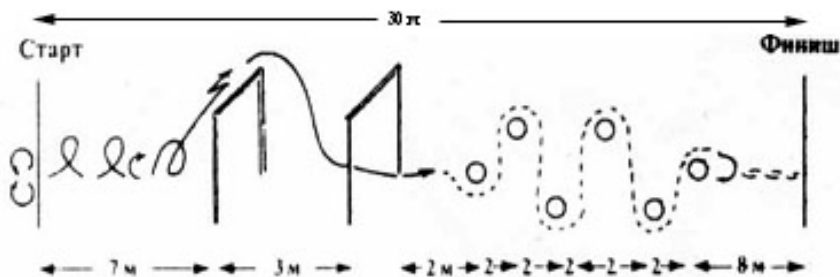


Рис. 1. Тест на ловкость

Специальная физическая подготовленность (СФП) определялась с помощью следующих тестов: бег на коньках 10 м, 20 и 30 м с места, 20 м с хода и бег на коньках спиной вперед, слаломного бега без шайбы и с шайбой. Бег на коньках и выполнение технических действий при ведении шайбы оценивались в тесте, рекомендованным российскими учеными.

**Результаты исследования.** В процессе исследований выявлено статистически достоверное ( $p < 0.05$ ) улучшение результатов в параметрах ОФП молодых хоккеистов. Наибольшая разница в приросте результатов между I и II тестированием наблюдается в показателях силовой выносливости - во время выполнения подтягиваний на перекладине и определения силы кисти (табл. 1).

Таблица 1

Общая физическая подготовленность хоккеистов 13-14 лет

Тесты Исследов-я	Бег 20 м с места (сек)	Бег 20 м с хода (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места с махом рук (см)	Кистевая динамометрия Прав. Лев.	Ловкость (сек)	Бег на 300 м (сек)	Подтягивания (кол-во раз)
I исслед-е	3,39	2,87	2,18	42,75	30 28	18,21	54,19	7
II исслед-е	3,3	2,79	2,29	46,3	35 33	17,58	51,36	9
Изменения в %	2,7	2,8	5,1	8,3	16,7 17,9	3,5	5,2	28,6
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Значительный прирост наблюдается в показателях взрывной силы мышц нижних конечностей: при прыжке с места вверх с махом рук - 8.3% ( $p < 0,05$ ), в длину с места - 5.1% ( $p < 0,05$ ). Увеличение результата в беге на выносливость (бег на 300 м) составило 5.2% ( $p < 0,05$ ).

Менее всего изменились результаты в тестах на ловкость (специальный тест), скоростную силу (бег на 20 м с места) и скорость (бег на 20 м с хода).

Сравнение уровня ОФП исследуемой группы хоккеистов с данными зарубежных авторов показало, что результаты являются схожими. Так, результат в показателях ловкости в группе исследуемых нами детей был равен 17,58 с, в группе обследованной российским исследователем В.А. Быстровым (2000), - 17,60 с. Прыжок в длину с места: аналогично - 2.29 м и 2.07 м, результаты теста на выносливость - 51.36 с и 52,0 с.

Сравнение результатов ОФП исследуемых групп с результатами спортсменов других спортивных игр (футболистов) показало, что оценка результатов при прыжках вверх с махом рук, в соответствии с модельными характеристиками Европейской федерации футбола (UEFA), соответствует наивысшему - пятому уровню подготовленности для данной возрастной группы спортсменов (46,3 см).

Сравнение результатов ОФП (табл. 1) и СФП (табл. 2) молодых хоккеистов показало, что прирост результатов в беге на коньках на 20 м с места и с разбега является большим, чем при выполнении обычного неспецифического бега (без коньков).

*Таблица 2*

Специальная физическая и техническая подготовленность хоккеистов  
13-14 лет

Тесты Ис- сле- дов- я	Бег 30 м на коньках с места (сек)	Бег 10 м на коньках с места (сек)	Бег 20 м на коньках с места (сек)	Бег 20 м на коньках с разбега (сек)	Бег 20 м на коньках спиной вперёд (сек)	Слаломный бег на конь- ках без шайбы (сек)	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек)
Исслед-е	4,8	2,02	3,48	2,84	4,4	11,05	11,34
Исслед-е	4,67	1,95	3,37	2,68	4,22	10,83	11,07
Изменения в %	2,7	3,5	3,2	5,6	4,1	2	2,4
p	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Более выраженное улучшение результата наблюдается в беге на 20 м на коньках с разбега (по сравнению с обычным бегом на 20 м). Вероятно, полученные результаты обусловлены структурой средств подготовки годичного макроцикла с соотношением 80% специфических и 20% неспецифических средств.

Сравнительный анализ техники ведения шайбы по результатам разницы слаломного бега на коньках без шайбы и с ведением шайбы

показал, что результаты литовских хоккеистов в технике ведения шайбы являются более низкими в сравнении с результатами, представленными в исследованиях Быстрова [2000] - на 2 и 2,4 %, соответственно.

Наибольший же прирост результатов в СФП хоккеистов данного возраста проявляется по показателям быстроты - 5,6%.

Оценка показателей ОФП по критериям, предложенным П.З. Сирис [1983], показала, что прирост силы кисти и рук у юных хоккеистов соответствует оценке отлично, взрывной силы ног - удовлетворительно.

Прирост результатов в показателях, характеризующих СФП, является удовлетворительным лишь по параметру быстроты. При выполнении технических действий наблюдается небольшой прирост результатов. Можно предположить, что методика, предложенная П.З. Сирис не является адекватной для оценки результатов технических действий.

**Выводы.** 1. Прирост результатов СФП у исследуемых молодых хоккеистов происходит неравномерно: наибольшие сдвиги происходят в параметрах силы, меньшие - в показателях ловкости, быстроты и взрывной силы.

2. Изменения в результатах специальной физической и технической подготовленности менее выражены чем в тестах по общей физической подготовленности. Наибольший прирост наблюдается в скоростном беге, наименьший - в технике катания на коньках.

3. Сравнение результатов исследуемых групп с аналогичными зарубежными отражает близость их ОФП. Сравнение результатов ОФП исследуемых групп с результатами спортсменов других спортивных игр (футболистов) показало, что полученные результаты при прыжках вверх с махом рук отражают наивысший - пятый уровень подготовленности данного возрастного контингента спортсменов.

### **Информация об авторах:**

**Гирдаускас Грациюс** ,

Литовская академия физической культуры (Литва)

**Казакиявичюс Димас**,

Литовская академия физической культуры (Литва)

**Кришковец Евгений**,

Технический университет имени Гедминаса (Вильнюс, Литва)

**Ящанин Ян**,

Институт физической культуры щецинского университета (Польша)

**Приймаков Александр**

Институт физической культуры щецинского университета (Польша)

Адрес e-mail: aprim@bk.ru

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# **Застосування ігор і ігрових вправ для оволодіння технікою гри у волейбол**

Грінченко І.Б. Поярков Ю.М., Тихонова А.А., Попова А.В.  
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.  
Сковороди*

Відомо, що при навчанні краще сприймаються ігрові прийоми, коли фіксація технічних помилок незначна, а в методиці застосовуються рухливі ігри з елементами волейболу й вправи, що імітують ігрові дії. Коли учні не можуть швидко опанувати основними технічними прийомами, у них знижується інтерес до занять. Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей і вдосконалювання елементів техніки, активізують хлопців і підвищують інтерес до занять. У цьому зв'язку ефективні ігри й естафети при проведенні «нецікавих» вправ без м'яча. Використання ігрового методу з елементами змагання сприяє підвищенню емоційного стану й кращому засвоєнню вивчаемого матеріалу.

При навчанні техніці стійок і переміщень ефективні ігрові вправи й рухливі ігри, що розвивають спеціальні якості, які полегшують засвоєння завдань із волейбольним м'ячем.

Поряд з комплексним впливом на розвиток необхідних якостей вони сприяють значному підвищенню інтересу й мотивації тих, що займаються. Найбільш корисними тут є ігри: «Квачі», «Невід», «День і ніч», «Рухлива ціль», «Мисливці й качки», «Естафета футболістів», «Виклик», «Спробуй віднеси» і ін.

При навчанні передачам м'яча рекомендується застосовувати гри «Точно головою» (учні стоять у колі, по середині якого 1-3 гравця що водять; переміщаючись приставними кроками, необхідно зупинитися й точно повернути м'яч передачею тому що, водить) і «М'яч у повітрі» (учні у двох колонах по 5-6 чоловік розташовуються по обидві сторони сітки на відстані 2-х метрів, передача виконується через сітку тому, хто стоїть попереду колони, перемагає команда, що допустила найменш падінь м'яча). Також можна застосовувати змагання в передачах - дві команди розташовуються по зонах майданчика, м'яч вводиться в гру передачею гравця зони б однієї з команд і розігрується на три торкання. Команда, що виграла право на подачу, міняється зонами площадки.

Ефективна гра «Волейбол без подач»: дві команди, по 4-6 чоловік у кожній, стають на площадку з обох сторін сітки; учитель і 2-3 його помічника збирають всі м'ячі в одне місце, де перебуває суддя; м'яч викидається на одну сторону майданчика, де його приймають, грають і посилають на іншу сторону майданчика, гравці якого роблять так само;

після втрати м'яча однієї з команд на їхню сторону викидають черговий м'яч; виграє команда, що мала менше втрат м'яча.

При вивченні подач часто зустрічаються помилки, пов'язані з неправильним підкиданням м'яча й невірним ударним рухом по ньому. Для усунення помилок використовують рухливі ігри з киданням м'ячів у ціль: «Перекидання набивного м'яча», «Переправа під обстрілом» і ін.

Зміст гри «Перекидання набивного м'яча» наступна. Ті, що грають розташовані в дві шеренги на лицьових лініях волейбольного майданчика обличчям один до одного. У кожній шерензі по 5-6 м'ячів. На середній лінії в центрі площадки - набивний м'яч вагою 4-5 кілограмів. За сигналом обидві команди граючих намагаються влучити волейбольним м'ячем у набивний так, щоб він відкотився за лінію нападу протилежної команди. За кожне вдале перекидання команда одержує очко. Після кожного перекидання за лінію набивний м'яч знову встановлюється в центрі площадки, а в обох командах зрівнюється кількість м'ячів. М'яч кидають «ударним рухом». Виграє команда, що набрала за 5-7 хвилин гри більше очків.

Гра «Переправа під обстрілом» полягає в наступному. У грі беруть участь 2 команди: перша - що б'є - розташована в шеренгу за лицьовою лінією площадки (у кожного гравця волейбольний м'яч), друга - що переправляється - в 7-8 метрах від її за боковою лінією й побудована в одну колону перед «мостом»

(два гімнастичні лавки, установлені в один ряд поперек площадки). За сигналом гравці другої команди починають по черзі «переправу через міст», а гравці першої «обстрілюють» тих, що переправляються, намагаючись влучити в гравця м'ячем. За кожне влучення команда одержує одне очко. 2-3 гравця команди, що б'є, знаходяться в 4-5 метрах за «мостом» для повернення м'ячів у свою команду. Коли всі гравці другої команди закінчать переправу, команди міняються ролями. Виграє команда, що набрала більше очків. М'яч кидають ударним рухом. Представляє інтерес гра «Перестрілка» - дві команди по 6-10 чоловік розташовуються на волейбольному майданчику; у кожної команди по одному - два м'яча. Завдання: використовуючи будь-який спосіб, перекинути його через сітку команди суперника. Перемагає команда, на майданчику якої не буде жодного м'яча.

Корисні при навчанні подачам підготовчі ігри 3x3 з використанням подач, прийому й відбиванням м'яча через сітку.

При вивченні нападаючого удару й окремих його частин можна використовувати рухливі ігри зі стрибками, киданням м'ячів у ціль й т.д. Тут рекомендуються ігри: «По мішені, що на землі» - у грі беруть участь дві команди: перша розміщується на одній частині волейбольної площадки, причому в кожного гравця в руках м'яч; друга - за площадкою на лавці. На протилежній частині площадки креслять два кола діаметром 1-2 метра або кладуть 2 гімнастичних мати за лінією нападу. Гравці першої команди по черзі виконують розбіг, стрибають вгору й ударним

рухом кидають м'яч у будь-яке коло (мат). За вдале влучення команда одержує очко. Коли всі гравці цієї команди закінчать кидки, очки підраховуються й у гру вступає інша команда. Виграє команда, що набрала більше очків.

Гра «Картопля» застосовується при навчанні техніці нападаючого удару. Зміст гри в наступному: граючі стоять у колі, в центрі якого знаходяться ті, що водить; вони передають м'яч один одному; гравець, що допустив помилку, сідає в центрі кола разом з тим, хто водить навпочіпки, а гравці, що стоять у колі намагаються точним ударом з передачі партнера влучити в тих, що сидять, а вони намагаються піймати м'яч, не встаючи. Якщо це вдається, всі гравці що сидять, встають у коло, а гравець, від якого був пійманий м'яч, буде водить.

Гра «Піонербол» є підготовчою до волейболу. Дві команди розташовуються з обох сторін сітки; одна з них по свистку вводить м'яч у гру подачею, інша відбиває його на сторону супротивника. Можна розіграти м'яч для нападаючого удару або кидка м'яча в стрибку через сітку, використовуючи не більше трьох торкань і трьох ударів м'яча об підлогу. Виграє команда, що набрала 25 очок. Найцікавіший варіант гри, коли в кожній команді по три або чотири гравця.

Рухливі ігри можуть застосовуватися при відборі школярів у секцію, для виховання рухових якостей, для вдосконалювання техніко-тактичної підготовки. У грі діти поводяться невимушено, і їхні здібності розкриваються природно й найбільш повно.

Рухливі ігри при навчанні техніці являють собою допоміжний засіб, у якому ігрові прийоми закріплюються й удосконалюються в наближених до ігрових умовах. Їх підбирають із урахуванням позитивного переносу навички, щоб руховий зміст за структурою відповідав рухам волейболіста.

Рухливі ігри дозволяють створити рухову основу для успішного вдосконалювання координації, від якої багато в чому залежить успіх у навчанні.

#### **Інформація про авторів:**

**Грінченко Ігор Борисович**

кандидат педагогічних наук, доцент

**Поляков Юрій Михайлович**

професор, заслужений майстер спорту по волейболу

**Тихонова Ася Олександрівна**

старший викладач

**Попова Алла Володимирівна**

старший викладач

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

# Особливості тренувального процесу волейболісток в умовах ВНЗ

Гринченко І.Б., Казьмерчук А.П., Поліщук С.Б.  
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.  
Сковороди

Тренувальний процес у волейболі спрямований на рішення наступних завдань:

- виховання й удосконалювання технічних, моральних і волевих якостей;
- підвищення багатобічної фізичної підготовки, що зміцнює здоров'я;
- розвиток спеціальних фізичних якостей;
- освоєння й удосконалювання індивідуальних технічних і тактичних умінь і навичок;
- одержання необхідних теоретичних знань про тренування, правила гри;
- досягнення інтеграції всіх якостей, навичок, умінь і знань, тобто вміння реалізувати в змаганнях все придбане на заняттях.

У волейболі існують загальноприйняті ступені підготовки: оволодіння основами гри; удосконалювання; майстерність (табл.1).

Таблиця 1

## Зразкове співвідношення між показниками фізичної, технічної й тактичної підготовок

Етапи підготовки	Фізична підготовка, %	Техніка, %	Тактика, %
Освоєння основ гри	40	40	20
Удосконалювання	40	30	30
Майстерність	40	20	40

**На етапі оволодіння основами гри** на перший план висувається виховання загальної витривалості. У цей період розвиваються рухові якості - спритність, рухливість, а також такі коштовні у волейболі якості, як стрибучість, спеціальна швидкість, здатність до реакції.

До важливих ключових моментів ставиться придбання різноманітних умінь із області інших видів спорту. Головним же на цьому етапі є відпрацювання основних елементів техніки гри. Тактична підготовка займає незначне місце й обмежується загальними

тактичними положеннями й простими тактичними методами без спеціалізації й розподілу функцій.

**Етап удосконалювання** спрямований на продовження багатобічної фізичної підготовки. Велика увага приділяється силі й витривалості. У завдання технічної підготовки входять розширення й удосконалювання індивідуального арсеналу техніко-тактичних засобів, закріплення технічних умінь у ситуаціях, близьких до ігрового.

**На етапі оволодіння майстерністю** метою спортивного тренування є доведення індивідуальних і колективних умінь і навичок до максимального високого рівня.

Основними засобами підготовки волейболістів служать фізичні вправи, основні й допоміжні. Основні - це вправи по техніці й тактиці, тобто ті, які виконуються з м'ячем.

Допоміжні вправи - ті, які сприяють оволодінню основними вправами. Їх підрозділяють на загальні й спеціальні. Загальні вправи вирішують завдання загальної фізичної підготовки, спеціальні розвивають спеціальні фізичні якості волейболістів, сприяють прискоренню й полегшенню оволодіння ігровими прийомами й тактичними діями. Їх підрозділяють на підготовчі що підводять: перші спрямовані на розвиток і вдосконалювання спеціальних фізичних якостей, другі - на безпосереднє оволодіння структурою технічних прийомів.

У процесі становлення навичок гри у волейбол знаходять своє віддзеркалення закономірності формування рухових навичок і розвитку фізичних. При формуванні рухової навички спостерігається взаємозв'язок рівня фізичних якостей і оволодіння технікою. У методиці навчання навичкам гри виділяють наступні етапи:

- створення передумов і ознайомлення з розучуваними прийомами;
- виконання технічного прийому в умовах, наближених до ігрового;
- удосконалювання технічного прийому в групових вправах і в грі.

Процес тактичної підготовки має ті ж етапи, що й при рішенні завдань технічної підготовки. У ході тренувань необхідно сформувані тактичні вміння, оволодіти основою індивідуальних, групових і командних технічних дій, тактичними вміннями з урахуванням ігрової функції волейболіста в команді.

У ході учбово-тренувального процесу велике значення мають наступні види підготовки: **теоретична, що** дає знання по загальних основах тренування, фізіології, психології, анатомії, теорії й методики волейболу; **психологічна**, спрямована на виховання моральних і вольових якостей, на пристосування до своєрідних, швидко змінних умов змагання; ігрова, націлена на навчання веденню спортивної боротьби.

Спортивне тренування прийнято ділити на два етапи - початкового навчання й подальшого вдосконалювання. Головне завдання **початкового етапу** - забезпечити всебічний гармонічний розвиток організму, підвищити рівень його функціональних можливостей. На цьому етапі що займаються оволодівають технікою основних варіантів прийомів і основних способів їхнього сполучення, вивчають основи сучасної тактики, виховують у собі необхідні моральні й вольові якості.

**Подальше вдосконалювання** припускає поглиблену спеціалізацію й спрямовано на досягнення високих спортивних результатів. Цим обумовлені деякі закономірності тренувального процесу: спрямованість на вищі досягнення, єдність загальної й спеціальної підготовок, безперервність тренувального процесу, хвилеподібна зміна навантажень, циклічність.

Формування рухових навичок проходить три стадії.

1-а стадія характеризується тим, що система рухів будується загалом, тому первинне значення мають підвідні вправи. Завдання цього етапу:

- навчання діям, якими той що займається ще не володіє;
- навчання загальному ритму прийому;
- усунення непотрібних рухів, зайвої напруги й скрутості при виконанні прийому.

Для їхнього рішення необхідно створити в тих що займаються загальне подання про досліджуваний прийом і лише потім розучувати прийом, використовуючи цілісне або розчленоване виконання. Завершенням етапу можна вважати таке виконання прийому, коли основа техніки руху освоєні.

2-а стадія формування рухової навички в цілому характеризується уточненням системи рухів, досягненням злитості, легкості й економічності рухів у процесі вироблення тонких диференціювань.

3-я стадія формування рухової навички характеризується стійкістю системи рухів, виробленої в процесі багаторазових відтворень прийому в різних умовах. Виробляється динамічний стереотип й автоматизується рухова навичка.

Одна з найбільш специфічних особливостей волейболу полягає в тому, що всі технічні прийоми виконуються в умовах короткочасного дотику руками до м'яча. В учбово-тренувальному процесі необхідно розвивати:

- здатність точно погоджувати свої рухи й дії з напрямком і швидкістю польоту м'яча, що забезпечить своєчасний вихід до місця дії;
- спеціальні фізичні якості (особливо швидкість скорочення м'язів), від яких залежить оволодіння вмінням впливати руками на м'яч при передачі, подачі, нападаючому ударі;

- швидкість складних реакцій, зорове орієнтування, спостережливість, технічне мислення й інші здатності, які обумовлюють успіх тактичних дій.

Оскільки тренування волейболістів являє собою процес послідовного вдосконалювання фізичних вправ з метою закріплення рухових навичок, тривалі перерви в ній приводять до зниження фізичних можливостей організму, то велике значення має принцип **систематичності**. Систематичність - це, насамперед, регулярність учбово-тренувальних занять, правильний розподіл навчального матеріалу в кожному занятті й по окремих періодах навчання. Приступаючи до вивчення нового технічного прийому й тактичної дії, варто обов'язково опиратися на засвоєні раніше навички й уміння, йти від невідомого до відомого, від простого до складного. Із принципу систематичності випливає принцип необхідності регулярності занять і раціонального чергування навантажень із відпочинком. Мінімальна кількість занять - 2-3 рази в тиждень. Навантаження повинні чергуватися з відпочинком для відбудовних процесів.

Під час тренування важливу роль грає **принцип багаторазовості повторень вправ**, причому з варіюванням вправ і умов, у яких виконуються технічні прийоми й технічні дії. На початковому етапі повинно бути 18-20 повторень передач, подач. У нападаючому ударі - значно більше, тому що той, хто займається повинен, крім оволодіння технікою нападаючого удару, навчитися правильно виходити до сітки, погоджуючи свої дії з м'ячем, що летить.

Велике значення має принцип наочності. На початковому етапі навчання він сприяє створенню в того, хто займається правильного й чіткого подання про технічний прийом або технічну дію, на етапі вдосконалювання допомагає гравцям ретельно аналізувати технічний прийом, виявляти помилки й намічати шляхи підвищення технічної й тактичної майстерності.

**Принцип доступності й індивідуалізації** полягає в тім, що завдання, які одержує той, хто займається, повинні строго відповідати його можливостям - віку, підлозі, підготовленості - і враховувати індивідуальні здатності.

Учбово-тренувальні заняття у вузі проводяться у формі уроку, що складається із трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Кожна з них доповнює іншу й у той же час вирішує самостійне завдання.

Підготовча частина, 10-25 хв. Завдання:

- 1) організація групи;
- 2) підготовка до виконання основної частини уроку.

Засоби: стройові порядкові вправи, ходьба, біг, стрибки й інші загальнорозвиваючі й спеціальні вправи, що сприяють підготовці

організму до майбутньої роботи (для волейболіста це вправи для кистей рук, пальців, плечових і гомілковостопних суглобів).

Основна частина, 55-65 хв. Завдання:

- 1) вивчення й удосконалювання техніки й тактики гри;
- 2) підвищення фізичного розвитку;
- 3) морально-вольова підготовка.

Засоби: вправи по техніці гри (переміщення в стійці, передача м'яча на місці й після переміщень, подача м'яча й прийом подачі, що нападають удари і їхній прийом, блокування); вправи по тактиці (різні індивідуальні дії гравця без м'яча й з м'ячем, групові дії 2-4 гравців у лініях і між лініями, командні дії).

Заклучна частина, 10-15 хв. Завдання:

- 1) організоване завершення заняття;
- 2) поступове зниження навантаження;
- 3) підведення підсумку уроку.

Засоби: м'який біг, вправи на розслаблення, подих, увагу, різні вправи на точність передач, подач.

Урок закінчується короткими вказівками, зауваженнями й висновками, а також завданнями.

У роботі з волейболістами переважають уроки змішаного типу, коли в одному занятті сполучаються вивчення нового матеріалу, удосконалювання раніше вивченого, перевірка засвоєного, виховання фізичних якостей. Кожне заняття повинне бути спрямоване на рішення 3-х запланованих завдань. На це приділяється основний час уроку.

Тренування волейболіста - безперервний цілорічний процес чергування занять, змагань і відпочинку. Заняття й змагання найчастіше проводяться на тлі часткового недовідновлення. За даними спортивної науки, заняття й змагання на тлі часткового недовідновлення не тільки припустимі, але й бажані, оскільки, в остаточному підсумку, підвищують працездатність волейболіста.

Реалізація вимоги поступового й максимального збільшення тренувальних навантажень у підготовці волейболістів знаходить своє конкретне вираження в розподілі навантажень у тренувальних й між змагальних циклах при хвилеподібному характері їхнього зростання. При цьому передбачаються:

- підготовка організму до сприйняття подальшого, більш високого навантаження;

- створення умов для мобілізації можливо більших ресурсів організму при участі в змаганнях шляхом використання неспецифічних засобів тренування;

- зміцнення виробленого режиму на фоні високої інтенсивності відбудовних процесів, широкого використання вправ і засобів, що прискорюють процес відновлення.

Обсяг і інтенсивність спортивних навантажень і відпочинку з урахуванням взаємодії процесів стомлення й відновлення дозволяють підтримувати високу спортивну форму тривалий час.

Основна закономірність процесу тренування волейболіста - його циклічний характер. У тижневих, місячних і річних циклах передбачаються періодичні навантаження (залежно від кількості основних змагань), взаємодія об'ємних і інтенсивних вправ (залежно від періодів і етапів тренування). Так, у підготовчому періоді вправи виконуються в більшому обсязі, чим у змагальному. У той же час інтенсивність вправ значно вище, ніж у підготовчому.

Тижневі тренувальні й цикли, що розташовані між іграми (малі), цикли ударного характеру чергуються з меншими за обсягом й інтенсивністю циклами, а також з розвантажувальними циклами. У чіткій послідовності чергуються місячні, річні цикли й цикли багаторічної підготовки.

### **Інформація про авторів:**

**Гринченко І.Б.**

кандидат педагогічних наук, доцент

**Казьмерчук А.П.**

старший викладач

**Поліщук С.Б.**

викладач

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.

Сковороди

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

# Практические занятия в вузе для обучения элементам игры в волейбол

Дурыхин Е.В., Клокова Е. А., Королёва М. С.

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

Прошло с лишним сто лет как человечество познакомилось с игрой, в последствии названной в переводе с английского языка - «летающий мяч». Популярность волейбола не уменьшается и в наши дни. В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВИ), а с 1964 года волейбол включён в программу Олимпийских игр. Безусловно, следует отметить главные образующие такой популярности: азартность, зрелищность, оздоровительная направленность, психическая насыщенность действия, сравнительная неприязнательность к условиям и участникам соревнования.

Игровая деятельность определяет основу волейбола. Коллективный характер действий игроков на площадке, командная тактика диктует требования к общей организации индивидуальных возможностей. Уровень процесса складывается из технической, тактической и физической подготовки каждого члена команды. Причём, физическая подготовка, в интересующем нас аспекте, оставаясь важной, остаётся на последующей ступени после тактики и техники. Конечный результат покоится на интеллектуальной составляющей из-за того, что во время интегрального процесса происходит многократное повторение технических и тактических приемов в непредсказуемой ситуации.

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

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

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

К нормативам специальной физической подготовки следует отнести:

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

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

- **сила удара** (метание набивного мяча 1-3 кг из-за головы двумя руками в положении сидя). Удовлетворительным можно считать результат от 6 метров у девушек и 11 метров у юношей;

- **быстрота**, бег 92 метра, в пределах границ волейбольной площадки. На площадке располагают 7 набивных мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 метра от лицевой линии. Занимающийся находится за серединой лицевой линии: по сигналу он начинает бег, касаясь поочередно всех мячей. Испытуемый должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией. Время засекают по секундомеру, фиксируя (по желанию преподавателя) время первой половины дистанции или всей дистанции [1].

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

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

**ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА, НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА.** Выполняется: а) самостоятельно – количество передач; б) в паре с партнером. Учитывается время передач без потери мяча и технических ошибок.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.** Оценивается в ходе зачётного соревнования (двухсторонней игры) по количественному и качественному уровню итогов выполнения технико-тактических индивидуальных и групповых действий. Вся система оценки строится на результативности. Преподаватель субъективно оценивает каждого занимающегося, исходя из амплуа, индивидуальных возможностей студентов, начальной подготовки и прочих особенностей каждого игрока в отдельности. Так же следует учитывать эффективность действий при переключении от одного технического приема к другому, объем технических приемов и тактических действий, применяемых в игре (на

основе программного материала для данного контингента), их качества (по числу ошибок) [1].

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

Преподаватель обязан четко видеть реальную перспективную линию финальной составляющей результата для данного контингента. Как бы хорошо ни был организован учебный процесс, конечный уровень не может быть высоким при низких исходных данных. Таким образом, каждое занятие должно базироваться на основе предыдущего, являясь в свою очередь, ступенью для последующего занятия [2].

Вторым основным аспектом системы служит единство тренировки, игровой (соревновательной) практики и теоретической подготовки. Каждый отдельно изученный элемент необходимо закрепить в игровой ситуации. Проверка новых приобретённых возможностей на деле должна значительно усиливать эффект занятия у студентов, способствовать более успешному закреплению приобретенных навыков, способствовать развитию интереса.

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

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

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

Литература:

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

**Информация об авторах:**

**Дурыхин Евгений Васильевич**

старший преподаватель,

**Клокова Елена Алексеевна**

старший преподаватель,

**Королёва Марина Сергеевна**

старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова

# **Единоборства в системе профессионально-прикладной подготовки специалистов инженерного профиля**

Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Куликова И.В.

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

Специфика профессиональной деятельности заключается в предъявлении особых требований к подготовке специалиста. К трудовой деятельности человек должен быть готов в различных аспектах, но мы рассмотрим с точки зрения физической подготовки.

Задача подготовки к производственной деятельности будущих инженеров решается посредством освоения дисциплины «Физическая культура» в рамках профессионально-прикладной физической подготовки.

В процессе постижения дисциплины «Физическая культура», студент должен освоить навыки, умения пребывания и деятельности в различной обстановке, в экстремальных районах на высоком профессиональном уровне.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента инженерных специальностей определяется характером не только его будущего труда, но и труда рабочих, которые будут находиться под его руководством. ППФП — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности [4].

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов к производительному труду осуществляется в ВУЗах по следующим основным направлениям [4]:

- овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, необходимых для определенной профессии;
- приобретение прикладных знаний (речь идет о знаниях и умениях применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха).

Издавна занятия единоборствами помогало воспитывать сильные личности, делало человека сильным и стойким, способным преодолевать трудности.

Цель единоборств как вида спортивной деятельности подготовить человека к критической ситуации в жизни, и к жизни как к критической ситуации.

Единоборства по праву считаются одним из самых лучших способов тренировки тела и духа. При обучении единоборствам преподаватель помогает студенту осознанно контролировать свое тело, определять внутренние установки, следовать намеченному пути и добиваться поставленных целей.

Студенты в процессе учебной деятельности постоянно сталкиваются с большим количеством проблем, но мало кто умеет с ними справляться, а самое главное понимать их суть. Занятия единоборствами под руководством преподавателя помогают научиться решать подобные задачи. Единоборства основаны не только на изучении двигательных навыков, но и на работе с внутренним настроем.

Эффективность формирования нравственно-волевых студентов обеспечивается реализацией общепедагогических принципов обучения и воспитания, принципов спортивной тренировки, формирования базы знаний о ритуалах в данном виде единоборств, воспитанию определенных взаимоотношений педагог - занимающийся свойственных виду единоборств.

Занятия различными единоборствами сопровождаются падениями, способностью преодоления болевых ощущений и т.д. [3].

Обучение умению правильно и безопасно выполнять падения является необходимой частью подготовки занимающегося единоборствами. Различные специалисты в области единоборств указывают, что при последовательном и грамотном обучении техникам самостраховки, падения на жесткую поверхность значительно снижают травмоопасность занятий и не оказывают отрицательного влияния на здоровье, уровень же бытового травматизма вследствие случайных падений значительно сокращается [2].

В процессе освоения единоборств возникает необходимость формирования умений различных двигательных действий свойственных выбранному единоборству. Данное условие выполняется посредством прикладной акробатики, куда входят техники самостраховки, так же акробатические упражнения способствуют общему физическому развитию, хорошо развивают ориентировку в пространстве, ловкость, вырабатывают координацию движений; позволяют преодолевать чувство страха, развивают решительность, волю, уверенность в себе; вырабатывают умение падать на любую поверхность и в любую сторону, в различных ситуациях.

В освоении техники двигательных действий единоборств на первом этапе необходимо строить учебный процесс с акцентом на

*использование общеразвивающих, специальных и подводящих упражнений которые создают фундамент спортивного мастерства.*

Прежде чем осваивать двигательное действие, необходимо развить у занимающегося определённые физические качества, необходимые для выполнения данного действия. Сложность двигательных задач должна соответствовать уровню физической подготовки обучаемого.

Следующим этапом является *изучение приемов, защит, контрприемов и комбинаций приемов, проведение учебных, учебно-тренировочных спаррингов.*

Обучение двигательным действиям в единоборствах имеет два направления [2]:

– освоение и закрепление двигательных навыков.

Например, при падении спиной к покрытию поворачиваться грудью к покрытию; при атаке соперника – принимать защитную стойку и т.д.

Следующим этапом является выработка *подвижных* двигательных навыков.

Например, в дзюдо проводить приемы в левую и правую стороны из различных положений, на месте и в движении.

Подводя итог выше сказанному, т.е. использования единоборств в учебном процессе будущих инженеров следует отметить, что:

- необходимо соблюдение мер техники безопасности;
- при обучении технике двигательных действий единоборств необходимо соблюдения принципа от простого к сложному;
- необходимо материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса (использование средств защиты, перчаток, покрытия на пол и т.д.), спортивное снаряжение свойственное единоборству и т.д.

Использование единоборств в учебном процессе позволяет повысить интерес к занятиям физической культурой и соответственно эффективность данной дисциплины.

Литература:

1. Аралбаев А.С. Начальное обучение борцов с учетом смысловой структуры противоборства: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.С. Аралбаев; Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры. - Малаховка, 1991. - 22 с.
2. Дементьев В.Л. Защитные технико-тактические действия в спортивной борьбе / В.Л. Дементьев, А.А. Колесов, С.Н. Курников // Сборник научных трудов кафедры борьбы РГАФК за 1994-1996 гг. / Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1997. - С. 23-27.
3. Керимов Ф.А. Психофизиологические особенности формирования технико-тактических действий борцов / Ф.А. Керимов // Спортивная борьба: ежегодник. - М., 1984. - С. 35-36.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

### **Информация об авторах:**

**Егоров Д.Е.**

кандидат педагогических наук, доцент

**Олейник Е.Г.**

доцент

**Куликова И.В.**

старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# **Игра как метод и средство обучения специалиста инженерного профиля**

Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Однодворцев А.А.  
*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

В процессе обучения в вузе у студентов формируется, в недостаточной степени готовность к творчеству, принятию нестандартных решений. Проблемы развития творческих качеств у студентов будущих инженеров связана с переходом от репродуктивных к творческим формам деятельности будущих специалистов. Направлением эффективного ее решения является использование в учебном процессе этапа адаптации студентов к формированию и восприятию творческих ситуаций.

Данное условие, возможно, решить включением в процесс обучения средств основанных на необходимости поиска эффективной деятельности привязанной к конкретным условиям или ситуации. Одним из таких средств является игровая деятельность.

Игра — удобная основа для построения имитационной деятельности по разрешению различных ситуаций [1]. 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. Посредством игровой деятельности так же совершенствуются память (мгновенную, кратковременную, оперативную, долговременную), внимание (концентрацию, перенос, распределение) [3].

В игровой деятельности развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в профессиональной деятельности.

Использование игрового метода в подготовке инженеров характеризуется такими особенностями, как:

1) «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом

(замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Где игровая ситуация может быть приближена к конкретной ситуации на производстве. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий (в наше случае трудовых), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих – это особенно характерно для современных спортивных игр.

Разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

Еще одним уникальным свойством игрового метода является комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д., и выбор действия зависит либо от условий игры, либо от выбора двигательного действия в конкретной игровой ситуации, что способствует повышению эффективности учебного процесса.

Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей [3].

2) Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

3) Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

При занятиях различными видами игровой деятельности, в том числе спортивными и подвижными играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на звуковые, световые, тактильные (чувствительные) и другие раздражители. Это имеет большое значение в приспособлении человека к работе в современных условиях (управление

различными системами, техникой), так как новая техника предъявляет высокие требования к скорости реакции и точности движений специалистов.

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. Важно помочь студенту закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные. Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, состоянием здоровья, подготовленностью студентов. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия [2].

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

В заключительной части занятия игра должна содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части [2].

По окончании игры подводятся итоги, где указывают на допущенные ошибки, отрицательные и положительные моменты в поведении команд и отдельных игроков.

#### Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика/Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006. - 528с.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учебник для студ.пед.вузов / М. Н. Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 160 с.
3. Крупник, Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : Автореф. дис. ... канд.пед.наук / Е. Я. Крупник; КНИИФК. - М., 1998. - 21с.

### **Информация об авторах:**

**Егоров Д.Е.**

канд. пед. наук, доцент

**Олейник Е.Г.,**

доцент

**Одноворцев А.А.**

старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# **Інтенсифікація змагального поєдинку та вплив її на техніко-тактичну майстерність борців вільного стилю**

Єзан В.Г.

*Харківська державна академія фізичної культури*

Радянські борці вільного стилю починаючи з перших же виступів на міжнародній арені постійно досягали значних успіхів. Все це привело до того, що збірна команда СРСР постійно знаходилась в числі претендентів на перемогу в неофіційному заліку, постійно утримувала звання сильнішої команди світу.

У складі збірної команди СРСР було багато українських борців, які також показували високі результати. Чим же обумовлена стабільність результатів наших борців? Причин дуже багато, але необхідно зупинитись на найбільш важливих. Радянська школа вільної боротьби мала стійкі традиції, які передаються із покоління в покоління. Висококваліфіковані тренери (часто в минулому були видатними спортсменами) узагальнювали досвід підготовки кращих борців, збагачували її сучасними науковими даними, постійно шукали нові шляхи виховання майстрів високого класу. Неможливо не сказати про наших провідних борців. Їх відрізняє глибоке розуміння закономірностей спортивної боротьби, властивості до тонкого аналізу особливостей суперників та об'єктивна оцінка власних можливостей, а також висока техніко-тактична майстерність. Необхідно звернути увагу на одну важливу обставину, сприяння постійному росту техніко-тактичної майстерності наших спортсменів.

Представників кожної із провідних країн світу, де боротьба як вид спорту найбільш розвинута (США, Іран, Японія, Туреччина, Болгарія, Монголія та інш.) не важко розрізнити один від одного. Обумовлено це тим, що кожна із перерахованих борцівських шкіл має тільки їй притаманні характеристики техніко-тактичної майстерності. До них відносяться коло технічних прийомів, що виконуються, особливості ведення сутички, засоби тактичної підготовки та багато іншого. Так, наприклад, борці США та Японії ведуть сутички в гостроатакуючому стилі, але якщо американські борці користуються дуже обмеженим колом прийомів, частіше всього пов'язаних із захопленням ноги (ніг), то борці Японії володіють крім того і різними кидками із захопленням за верхні частини тулубу. В той же час борці США віддають перевагу боротьбі в захваті, тоді як японські борці

вільного стилю – прихильники дистанційного протиборства. На великих змаганнях неможливо сплутати борця з Дагестану, Осетії, з українським борцем, або грузинського борця з білоруським.

Київський Міжнародний турнір та інші турніри, які проводились в минулому в СРСР, перетворюються в добру школу підготовки наших борців до міжнародних баталій. Наші кращі борці можуть боротися з успіхом з багатьма закордонними суперниками, тому, що на різних турнірах їм протистоять борці, близькі по своїх техніко-тактичній манері до провідних закордонних борців.

Не має таємниці те, що саме з-за гострої конкуренції з боку різних за техніко-тактичною манерою борців в окремих вагових категоріях важче виграти було Першість СРСР, чим Першість Європи. Крім того, велика кількість не схожих одна на одну вітчизняних шкіл вільної боротьби ускладнювало нашим конкурентам проведення цілеспрямованої підготовки.

Велика кількість борців належала до різних шкіл боротьби. Цей процес усугублявся ще й тим, що за манерою боротьби, за техніко-тактичною підготовкою вони належали різним школам.

Основна мета цієї статті – спробувати на основі аналізу рівня техніко-тактичної майстерності провідних борців вітчизняної та закордонної шкіл прослідкувати в якому напрямку буде розвиватися ця сторона підготовки борців вільного стилю. Важливо передбачити, що чекає на майбутніх Олімпійських іграх 2012 р., з тим, щоб більш вірно, з урахуванням прогнозу побудувати підготовку провідних вітчизняних борців.

Кажучи про тенденції розвитку техніко-тактичної майстерності в вільній боротьбі, дуже важливо враховувати ті фактори, які найбільш сильно впливають на динаміку даного процесу. Зупинимось на двох з них: на характері суддівства і на тому новому, що з'явилося в техніко-тактичній підготовці основних наших супротивників. Кожен з названих факторів в значній мірі визначає напрямок, в яком розвивається техніко-тактична майстерність борців вільного стилю. Не враховуючи їх, не можливо з достатньою точністю прогнозувати зміни даної сторони підготовки.

Міжнародна федерація боротьби (FILA) взяла різкий курс на підвищення видовищності боротьби. З цією метою було проведено ряд заходів, які спрямовано на інтенсифікацію борцівського поєдинку за рахунок підвищення активності спортсменів. Висока активність боротьби в складі із скороченням часу, відведеного на сутичку, дала свої результати. Боротьба придбала зовсім інший характер, значно змінились вимоги до техніко-тактичної майстерності. Зокрема, спостерігається скорочення дистанції протиборства. Вимоги суддів постійно вести активну боротьбу, що примушує борця відмовлятися від багатьох

тактичних дій, які виконуються на дистанції. Активізація боротьби привела до того, що спортсмени стали рідше використовувати такі способи тактичної підготовки, як загроза (проведення прийому, захвату). Справа в тому, що дана тактична дія по своїй біомеханічній структурі близька (у всякому разі в початковій фазі) до істинно атакуючих прийомів і тому дозволяє з найменшою затратою сил тримати супротивника в постійній напрузі. Крім того такі активні дії одночасно задовольняють і суддів.

З іншого боку процес інтенсифікації поєдинку є яскраво виражене спрощення засобів тактичної підготовки і тісне злиття їх з атакуючими діями. Ці обставини підвищують вимоги до якості проведення підготовчої дії, тому від його ефективності залежить успіх всієї техніко-тактичної дії.

Розширення прав суддів при керівництві ходом сутички в значній мірі спрощує тактику ведення сутички. Вочевидь, слід передбачити своє відображення в тактиці ведення сутички й в тактиці участі борця в змаганнях. Нам необхідно враховувати це при підготовці спортсмена до великих змагань. Педагогічні спостереження, проведені на великих міжнародних змаганнях, показали, що провідні борці за кордоном врахували сучасні вимоги і внесли значні зміни в свій техніко-тактичний арсенал.

Зовсім недавно до основних прийомів в партері, які використовували борців, були віднесені перевороти розгинанням захватом ніг та шиї з-під плеча, перевороти переходом захватом ноги і захватом підборіддя. Ці прийоми зараз практично не використовують в змаганнях, так як вони пов'язані з тривалим використанням статичних зусиль, а суддя вимагає динаміки при проведенні прийому, зовнішньої активності і тому припиняє боротьбу в партері. Провідні борці як у нас, так і за кордоном дуже швидко адаптувались до вимог суддів і включили в свій арсенал перевороти захватом схрещених гомілок, перевороти накатом, переворот зворотнім захватом тулубу (далекого стегна) стала більш динамічною, і як слід, більш ефективною. Слід відмітити, що переворот скручуванням зачепленням далекої ноги провідні борці уже проводять із стійки. Іншими словами було злиття прийому в стійці та партері в одну складну техніко-тактичну дію. У вільній боротьбі основними прийомами в стійці є переводи та кидки захватом ноги (ніг). Наші борці, як і закордонні часто використовують ці прийоми, але лише 30 % досягає ефективності, тоді як закордонні борці проводять ці прийоми рідше, але результативність досягає 50-60 %. Причина в тому, що наші борці. Використовуючи широке коло тактичних дій, якісно виконують першу фазу прийому – вхід в прийом, і гірше проводять заключну фазу прийому. Закордонні борці, навпаки, виконують захват ноги (ніг) за допомогою високої швидкості входу в

ноги (ногу), але заключну частину прийому проводять з високим ступенем надійності за рахунок широкої варіативності цієї фази атакуючого прийому. Нам необхідно в першу чергу вдосконалювати заключну частину прийому, пов'язану із захопленням ніг.

#### **Інформація про автора:**

**Єзан Віктор Григорович**

Заслужений працівник фізичної культури та спорту, заслужений тренер України, суддя Міжнародної категорії, доцент кафедри єдиноборств Харківська державна академія фізичної культури

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

# **Реализация интеллектуального потенциала в творческой деятельности кафедры медико-биологического направления**

Зайцев В.П., Манучарян С.В.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Формирование, восстановление, сохранение и укрепление здоровья школьников и студентов является одной из актуальных проблем не только администрации каждого высшего учебного заведения, но и руководства страны в целом. Ведь школьники и студенты – это будущие специалисты на производстве, в образовании, здравоохранении, физической культуре, науке и в обществе, которые несут в себе интеллектуальный потенциал в любом государстве. Естественно, для них следует создавать такие условия, которые способствовали бы созданию современной материально-технической базы для учебного процесса. В то же время, необходимо совершенствовать средства физической культуры, её формы и методы занятий, направленные на укрепление их физического, психического и социального здоровья.

В каждом высшем учебном заведении физической культуры имеются такие кафедры, которые обязаны непосредственно заниматься формированием здоровья человека, в том числе школьника и студента. Рассмотрим в качестве примера функциональную деятельность кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий, которая создана в Харьковской государственной академии физической культуры по приказу ректора, профессора Олейника Н.А. (№ 198 от 26 августа 2006 года). Первым заведующим был назначен кандидат медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАЕН Зайцев В.П. При этом, важным учебно-научным направлением стали: физическая реабилитация, физическая рекреация, валеология и здоровье студентов. Такие направления обусловлены высокой заболеваемостью среди дошкольников, школьников, студентов, спортсменов и лиц взрослого населения. Безусловно, все это нуждается не только в изучении, но и в разработке дополнительных рекреационных мероприятий, способствующих формированию, восстановлению, укреплению и сохранению здоровья. Данная проблема является особенно актуальной для специалистов физической культуры и спорта, работников здравоохранения, образования и науки.

Следует отметить, что в Европе проблему рекреации начали разрабатывать с 60-х годов прошлого столетия, а в США – еще раньше. Первоначально на кафедре планировалось проводить занятия только с иностранными студентами, но благодаря разработанной В.П. Зайцевым и С.В. Манучарян новой учебной дисциплины «Физическая рекреация» и внедрению её в учебный процесс на 4-5-м курсах очного и заочного отделений, а также на 3-м курсе специализации «Физическая реабилитация» кафедра получила возможность приобщить к оздоровительному процессу всех студентов академии.

За пять лет работы профессорско-преподавательский коллектив создал рабочие программы, обеспечил иностранных и отечественных студентов клиническими базами, медико-биологической литературой, привлёк их к участию в научно-практических конференциях и других научных форумах. В то же время преподаватели оказывали помощь студентам в написании курсовых, квалификационных и магистерских работ, одновременно выполняя кафедральную поисковую тему: «Поиск средств, форм и методов физической рекреации и реабилитации студентов в высшем учебном заведении». Сейчас на кафедре выполняются исследования по теме: «Организация рекреационных и реабилитационных мероприятий для беременных женщин в условиях санатория».

Результаты исследований преподавателей и студентов представлены в опубликованных журнальных статьях, сборниках научных и научно-практических конференций, учебных пособиях и диссертациях, а также в докладах на заседаниях Харьковского медицинского общества по медицинской валеологии. Их деятельность представлена в таблицах 1, 2, 3.

Так, иностранные студенты за 2007-2011 годы выполнили 69 курсовых, 81 квалификационных, 28 магистерских работ, а четверо закончили аспирантуру, двое из них прошли публичную защиту диссертации по специальности «Физическая реабилитация» и получили учёную степень кандидата наук.

*Таблица 1*

Выполнение студентами учебных и научно-исследовательских работ

№ п/п	Виды работ	Годы					Всего
		2007	2008	2009	2010	2011	
1.	Курсовые	15	12	15	17	10	69
2.	Квалификационные	19	20	12	14	16	81
3.	Магистерские	7	5	8	8	–	28
4.	НИР, выполненные на конкурс	–	1	–	4	1	6
Итого:		41	38	35	43	27	184

Таблица 2

## Научно-методическая работа кафедры

№ п/п	Наименование мероприятий	Годы					Всего
		2007	2008	2009	2010	2011	
1.	Проведенные международные научные конференции	2	2	3	3	3	13
2.	Проведенные областные научно-практические конференции	–	–	–	1	1	2
3.	Конференции, в которых участвовали преподаватели и студенты	6	10	14	9	10	49
4.	Выступления преподавателей и студентов на заседаниях Харьковского медицинского общества по медицинской валеологии	–	–	7	18	22	47
5.	Творческое сотрудничество с кафедрами, НИИ и клиническими базами	8	16	16	17	22	–

Таблица 3

## Издательская деятельность кафедры

№ п/п	Опубликованные работы	Годы					Всего
		2007	2008	2009	2010	2011	
1.	Учебные пособия	1	1	1	–	–	3
2.	Монографии	1	–	1	1	–	3
3.	Статьи преподавателей	19	22	32	44	33	150
4.	Статьи студентов	6	16	24	4	27	77
Итого:		27	39	58	49	60	233

Как видно из таблиц, преподаватели и студенты кафедры особое внимание уделяли и уделяют учебно-методической и научно-методической работе. Что касается конкурсных работ, выполненных иностранными и отечественными студентами, то они на конкурсах в г.г. Харькове, Белгороде и Губкине (Россия) занимали 1, 2, 3 места. Следует заметить, что к написанию учебных пособий, монографий, статей привлекались те студенты, которые активно участвовали в работе конференций и на заседаниях Харьковского медицинского общества по медицинской валеологии. За пять лет функционирования кафедры преподаватели и аспиранты защитили 6 диссертационных работ на соискание ученой степени кандидата наук, в том числе два иностранных аспиранта.

В настоящее время на кафедре выполняют диссертационные исследования на соискание ученой степени кандидата наук: Абдоллахгарусси Мехрдад (Иран), Алзин Ходуд (Сирия), С.В. Манучарян, Т.В. Подкопай, В.Б. Евсютина. Для студентов иностранного отдела функционируют бакалаврат, магистратура, аспирантура. В них обучаются студенты из 15 стран: Алжир, Иордания, Иран, Германия, Китай, Конго, Ливан, Марокко, Палестина, Судан, Сирия, Грузия, Тунис, Уганда, Израиль.

Профессорско-преподавательский коллектив кафедры является одним из организаторов проекта ежегодных научных международных и областных конференций в проблеме физического воспитания и спорта по темам:

1. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях (ноябрь, г.Харьков).
2. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях (февраль, г.Харьков).
3. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях (апрель, г. Белгород).
4. Актуальные проблемы современного массажа – областная конференция (март, г. Харьков).

По материалам проведенных конференций все статьи опубликованы в 12 сборниках, сборнике ВАК Украины «Слобожанський науково-спортивний вісник» и журналах ВАК Украины: «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта», «Физическое воспитание студентов».

В 2011-2012 учебном году приказом по академии № 34/В от 26 августа кафедра получила новое название – «Кафедра физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий», которая свою функциональную деятельность осуществляет по следующим учебно-научным направлениям:

- физическая реабилитация, физическая рекреация и валеология;

- охрана труда;
- массаж (лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный и др.).

Несмотря на то, что пополнение кафедры произошло за счет преподавателей дисциплины «Охрана труда», перед ней по-прежнему стоят задачи:

- привлечение врачей для преподавательской работы по основным дисциплинам специализации – «Физическая реабилитация»;
- заключение договоров о творческом сотрудничестве, а также для проведения практических занятий и прохождения иностранными студентами стажировки с клиническими базами;
- создание благоприятных взаимоотношений преподавателей с иностранными студентами;
- улучшение у иностранных студентов разговорной речи на русском языке, а также посещаемости ими лекций и практических занятий;
- улучшение иностранных студентов ;
- обеспечение иностранных студентов современной специализированной научно-методической литературой и мультимедийными технологиями;
- привлечение студентов к научным исследованиям и написанию ими курсовых, квалификационных, магистерских и диссертационных работ;
- проведение агитации среди иностранных граждан для обучения в нашей академии по специализации «Физическая реабилитация».

В настоящее время на кафедре работает профессорско-преподавательский коллектив, состоящий из 9 штатных преподавателей, среди них 7 кандидатов наук (медицинских, педагогических, по физическому воспитанию и спорту и технических), 4-е на должности профессора и 4 доцента:

В коллективе кафедры также работают: 9 совместителей и 11 преподавателей с почасовой оплатой. Среди них 3 – доктора медицинских наук, 6 – кандидатов медицинских наук.

Особое внимание преподавателями и студентами уделяется творческому сотрудничеству с клиническими базами и вузами Украины, России, Польши, Сербии, Болгарии, Словакии. Так, мы поддерживаем творческие связи с:

- пятью кафедрами ХГАФК: спортивная медицина и физическая реабилитация, легкая атлетика, футбол и хоккей, спортивные игры, единоборства;

- двумя научно-исследовательскими институтами: НИИ общей и неотложной хирургии, НИИ патологии позвоночника и суставов им. М.И. Ситенко;

– семью кафедрами физического воспитания и спорта вузов г. Харькова (Харьковская государственная академия дизайна и искусств, Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства им. П. Василенка, Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С. Сковороды и др.);

– четырьмя медицинскими кафедрами (хирургия №3, спортивная медицина, физическая реабилитация с курсом физического воспитания и здоровья – ХНМУ; наркология, рефлексотерапия – ХМАПО);

– восемью клиническими больницами г. Харькова (Городская клиническая многопрофильная больница № 25, Областная клиническая травматологическая больница, Центральная клиническая больница Укрзалізниці, Клиническая больница № 1, Харьковская городская студенческая больница, ДП «Санаторий «Высокий ЗАО «Укрпрофздравниця», Городской центр ранней общей социально-педагогической и трудовой реабилитации детей-инвалидов и инвалидов детства «Промінь», «Центр доктора Бубновського»);

– кафедрой спортивных игр Херсонского государственного университета;

– кафедрой общей хирургии первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова (г. Москва, Россия);

– научным центром информационной медицины «ЛИДО» (г. Москва, Россия);

– кафедрой физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова (г. Белгород, Россия);

– кафедрой физического воспитания и спорта Сибирского аэрокосмического университета им. М.Ф. Решетнева (г. Красноярск, Россия);

С вышеуказанными организациями и учреждениями кафедры имеет 15 договоров о совместном сотрудничестве, а с другими только ведутся переговоры, направленные на практическую и теоретическую помощь спортивным кафедрам.

Кроме того профессорско-преподавательский коллектив кафедры осуществляет консультативную и практическую помощь студентам, спортсменам, тренерам и преподавателям Харьковской государственной академии физической культуры, ДЮСШ г. Харькова (Дворец спорта), ШВСМ по шорт-треку, легкой атлетике (ответственные Ефименко П.Б., Подкопай Д.О.)

Ежегодно проводятся курсы по двум направлениям – «Современные проблемы лечебного массажа» (ответственный П.Б. Ефименко) и «Технология банного дела» (ответственный Д.О. Подкопай).

Оказывают научную, учебно-научно-методическую помощь студентам, преподавателям по проблеме медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и здоровья (ответственные Зайцев В.П., Манучарян С.В.).

Таким образом, профессорско-преподавательский коллектив кафедры медико-биологического направления в высшем учебном заведении физической культуры в учебном процессе широко проводит с иностранными и отечественными студентами учебно-методическую и научно-исследовательскую работы. Для этого привлекаются студенты к участию в научных и научно-практических конференциях, заседаниях медицинского общества и к написанию учебно-методических и научных статей, курсовых, квалификационных, магистерских и диссертационных работ. В них авторы раскрывают основные проблемы заболеваемости населения, в том числе и студентов, их физическую реабилитацию, рекреацию и другие оздоровительные мероприятия, которые, в свою очередь, способствуют формированию, восстановлению, укреплению и сохранению здоровья человека, при этом особое внимание уделяют рекреационному отдыху. А он будет способствовать улучшению их здоровья, трудоспособности и производительности умственного и физического труда.

#### Литература:

1. Бойчук Т. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації: навч.посібник / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський, Л. Войчишин. – Л.: ЗУКЦ, 2010. – 240 с.
2. Зайцев В.П. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: коллект.монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, И.К. Сосин [и др.]; под ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2010. – 348 с.
3. Крамской С.И. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учеб. пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.М. Артемьев и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. – М.: АС.В.; Белгород: изд-во БГТУ, 2005. – 276 с.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч.посіб. / Т.Ю.Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп.л-ра, 2010. – 248 с.
5. Мазур Ф.Ф. Соціально-економічні умови розвитку рекреаційної індустрії: навч.посібник / Ф.Ф. Мазур. – Київ: ЦНУ, 2005. - 96 с.
6. Олейник Н.А. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (теоретические и педагогические взгляды): коллект. монография / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской; под.ред. В.П. Зайцева. – Харьков, 2008. – 180 с.
6. Приступа С.Н. Фізична рекреація: навч.посіб. / С.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Ливець [та інш.]; за наук.ред. Є. Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

### Информация об авторах:

**Зайцев В.П.**

кандидат медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой рекреации и реабилитации

**Манучарян С.В.**

старший преподаватель

Харьковская государственная академия физической культуры

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# **Скоростно-силовая подготовка футболистов студенческой команды на основе индивидуализации параметров нагрузки**

Иванов М. В., Манин О. Ю.

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

Анализ литературы свидетельствует о том, что в современных условиях футбола уровень скоростно-силовой подготовленности игроков приобретает особенно высокую значимость. Соответствующая подготовленность игроков должна отвечать высокой интенсивности и атлетичности современного футбола. Чем выше уровень скоростно-силовой подготовки футболистов, тем лучше возможность произвольного управления мышечными усилиями в короткие интервалы времени- особенно в интервале порядка 200 мс, что чрезвычайно важно в футболе.

Получивший в последнее время значительную популярность студенческий футбол значительно отличается от футбола профессионального уровня. В теории и практике практически отсутствуют четкие научно обоснованные указания по методике осуществления скоростно-силовой подготовки в студенческом футболе. При разработке программ развития, совершенствования и поддержания уровня скоростно-силовой подготовки у футболистов студенческого возраста необходимо учитывать ряд особенностей, касающихся неоднородности физической и технической подготовленности игроков, уже сформировавшегося ранее стиля игры и амплуа игрока, режима жизнедеятельности студентов, условий для тренировок и подготовки к соревнованиям, а также возрастные особенности футболистов.

Популярность футбола в студенческом возрасте заставляет уделить особое внимание специфике процесса спортивной подготовки, так как чаще всего, кроме тренировочных и соревновательных нагрузок студент должен выполнять большой объем учебной деятельности. Кроме того, ситуация усугубляется еще и тем, что стаж спортсменов в студенческом футболе различен, уровень подготовленности неодинаков. Чаще всего в команду собираются игроки, имеющие разный спортивный опыт и уровень квалификации. Все это не позволяет унифицировать процесс подготовки, а требует более индивидуализированного подхода.

Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, отличные по характеру, мощности и продолжительности. Интенсивность физической нагрузки

во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Основную часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового характера достаточно большой мощности, требующая проявления высокого уровня общей скоростной и специальной выносливости.

Для того, чтобы обеспечить индивидуализированный подход к студенту тренеру мало своих только лишь эмпирических наблюдений. Для индивидуализации процесса спортивной подготовки тренеру необходимо регулярное поступление объективной информации о спортсмене.

Касясь принципа индивидуализации подготовки футболистов, Е.Р.Яхонтов и Л.С.Кит (1981) отмечали: «активизация игры и связанные с ней изменения условий выполнения игровых приемов влекут за собой и определенные изменения в методике подготовки футболистов. Наиболее важным из них является процесс индивидуализации спортивной подготовки»

Целью индивидуальной тренировки футболистов является, в первую очередь, совершенствование игровых способностей или игровых навыков, являющихся основой программ подготовки и ключом к будущим успехам. В этой работе предпринята попытка систематизировать материалы по определению сферы футбольных игровых способностей и идентификации тестов для их измерения.

Тестирование спортивных навыков является важной частью процесса оценивания результатов учебно-тренировочного процесса.

Тестирующая часть программы, включает в себя ряд тестов, оценивающих уровень развития скоростно-силовых качеств футболистов. Обучающая часть программы включает в себя следующие неспецифические для футбола средства: приседания с отягощением (гантели. Набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга с весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, прыжки на одной или на двух ногах с продвижением, с максимальной скоростью, прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком, эстафета с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей.

Специфическими средствами, включенными в программу, стали: выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность; борьба за мяч. Применение такого большого числа разнообразных упражнений не случайно. Несмотря на то, что игра в футбол оказывает многостороннее влияние на футболистов, воздействие на некоторые проявления их физических качеств и способностей, в том числе скоростно-силовых, оказывается недостаточным. Например, игра или игровые упражнения оказывают недостаточное влияние на развитие

некоторых проявлений скоростно-силовых качеств (например, прыгучести). Поэтому помимо специализированных футбольных упражнений тренеры, работающие с профессиональными футболистами, используют неспецифические упражнения на тренажерах, бег, различные виды прыжковых упражнений, бег в подъем, бег под уклон и т.д. Установлено, что на подготовительном этапе годового тренировочного процесса (январь- март) нагрузки скоростно-силового характера составляют до 65% от максимального уровня; специальном подготовительном (апрель) - до 70%; соревновательном (май- октябрь) до 80%; переходном (ноябрь-декабрь)-до 50%

Таким образом, на каждом этапе подготовки перед тренером стоит следующая задача: как найти оптимальное соотношение частных объемов специфических и неспецифических упражнений, направленных на развитие или поддержание уровня скоростно-силовой подготовленности. Численно такое соотношение может быть представлено в виде коэффициента специализированности нагрузки. Он рассчитывается, как соотношение времени, затраченного на выполнение футбольных (специфических) упражнений к общему времени тренировки.

Кроме того, в процессе тренировки по разработанной программе учитывался тот факт, что часть игроков имела изначально низкий уровень скоростно-силовых способностей. Чтобы нивелировать эту проблему мы применяли приемы индивидуализации нагрузки. Тем спортсменам, у кого был низкий уровень прыжковой подготовленности в индивидуальном порядке добавлялась нагрузка (15 минут от тренировки), состоящая из прыжковых упражнений общей направленности (многоскоки, выпрыгивания вверх, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжки с отягощением и т.д.).

Получение в ходе исследования результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Спецификой процесса подготовки студенческой футбольной команды является: необходимость быстрого достижения соревновательного результата, разный уровень общей и специальной подготовленности игроков (разный спортивный стаж и уровень квалификации), сформировавшееся ранее амплуа игроков, необходимость учета режима жизнедеятельности и возраста студентов.

2. В процессе скоростно-силовой подготовки студенческой футбольной команды необходимо применять приемы индивидуализации нагрузки, опираясь на исходный уровень физических кондиций каждого игрока.

Литература:

1. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для студентов институтов физ.

культуры/ М.А. Годик.- М. : Физкультура и спорт, 1988.-192с.

2. Педагогические науки / Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

3. Спортивные игры : правила, тактика. Техника/ под общ. ред. Е.В.Коневой.- Ростов-на-Дону :Феникс, 2004.-443с. – (Серия «Высшее педагогическое образование»).

### **Информация об авторах:**

**Иванов Максим Владимирович**

старший преподаватель

**Манин Олег Юрьевич**

старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им.

В.Г.Шухова

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Спортивні ігри – універсальний засіб підвищення функціональних можливостей організму навчаючих у ВНЗ країни

Іванов В.І., Сосненко Є.П.

*Українська медична стоматологічна академія*

Спортивні ігри, поряд з іншими розділами фізичної підготовки дозволяють вибірково впливати на виховання морально-вольових та фізичних якостей, які необхідні учням у їх навчальних справах [3]. Студенти, які регулярно займаються спортивними іграми, як правило, швидше та якісніше оволодівають іншими розділами фізичної підготовки, більш вправніше діють в умовах студентського життя і праці, а курсанти в умовах бойової підготовки. Це знаходить відображення в Національній доктрині розвитку освіти та Наставові з фізичної підготовки у збройних силах України, в якій сформовані задачі спортивних ігор та їх зміст [1, 3]. Однак зовсім відсутні організаційні та методичні вказівки в їх проведенні.

Крім того, ватро підкреслити, що у громадянських та військово-навчальних закладах, спортивні ігри в нинішній час не посідають належного місця у системі фізичної підготовки.

Враховуючи, що заняття зі спортивних ігор сприяють розвитку як загальних, так і спеціальних фізичних якостей [2, 4-6], ми зробили спробу обґрунтувати деякі варіанти організації та методу підвищення функціональних фізичних можливостей студентів та курсантів під час занять фізичною підготовкою із застосуванням спортивних ігор.

**Організація та методи досліджень.** Основною формою фізичної підготовки були навчальні заняття. Під час проведення фізичних тренувань навчальний матеріал розподілявся таким чином: 40% часу відводилось на розвиток загальної витривалості (гра у футбол, баскетбол, волейбол), 30% - на розвиток «вибухової» енергії (стрибки, підстрибування), а 10% - на розвиток швидкості, спритності, сили. Під час занять більша увага приділялась вправам з м'ячем – експериментальна група.

У контрольній групі виконували вправи згідно з тематичним планом.

У дослідженні застосовували прилади для вимірювання показників сили окремих м'язових груп, які розроблені В.І.Івановим (свідоцтво №21329 від 02.04.2001 р.). Досліджувалася сила м'язів –

розгинання та згинання верхніх та нижніх кінцівок та розгинання тулуба. Визначалась сумарна сила усіх вимірювань груп м'язів.

Вимірювання проводились за допомогою універсального динамометра і індикатора годинного типу з точністю до 200 гр, лямок (ширина 10 мм), довжина 130 см, ремня, обтягнутого паралоном, майданчика (60х30 см) для опори ногам.

Для вимірювання м'язів – згинання кистів і пальців застосовувався кистеневий динамометр.

«Вибухова сила досліджувалася висотою стрибка після 3-5-хвилинних розминок ніг. Висота підскіку реєструвалася з точністю до 1 см. У дослідженнях зворотній зв'язок забезпечувався тим, що досліджуваний торкався рукою в найвищій фазі підскіку до поділок, нанесених на стійку (екран). Кожен досліджуваний робив три стрибки. На пальці наносилася крейда. Враховувався кращий результат, який реєструвався викладачем фізичної підготовки.

Проведені фізичні тренування оцінювали суб'єктивно оцінку курсантів, студентів. З об'єктивних показників враховувалась частота серцевих скорочень, реєструвались емоційне сприйняття кольорових тонів – набігом із восьми шкал, час затримки дихання.

Виміри досліджуваних показників проводили до і після експерименту. Тривалість підготовки склала 2,5 місяці. У дослідженні брали участь 193 курсанти вищих військово-навчальних закладів і 128 студентів різних вузів м. Полтави.

Для виявлення ефективності розробленого методичного підходу провели обстеження 52 курсантів, а в цілому 364 обстеження – досліди.

Обробка цифрового матеріалу проводилась з використанням методів статистичної оцінки достовірності відмінності за критеріями Стьюдента [7].

**Результати досліджень.** Як показали результати дослідження, функціональний стан у курсантів до і після проведеного дослідження був не однаковим: спостерігається зменшення пульсу, збільшення часу затримки дихання, причому у курсантів експериментальної групи відмінності порівняно з аналогічними показниками контрольної групи були достовірними (табл. 1).

Результати досліджень емоційного сприйняття кольорових тонів у курсантів експериментальної групи до і після випробувань не показали чітких змін у виборі кольорових тонів. У той же час у курсантів контрольної групи спостерігається зміна у виборі кольорових тонів, але ці дані не є статистично достовірними.

Тренування із застосуванням спортивних ігор дали значний ефект у підвищенні сили м'язів. Майже всі показники в кінці експерименту на 50% перевищували силу м'язів до початку експерименту. В той же час у курсантів контрольної групи показників сили м'язів перевищували на

30% показники до початку експерименту. Однак збільшення сили за всіма досліджуваними м'язами склало у середньому в експериментальній групі 36,8 кг ( $p < 0,01$ ), а в контрольній – 28,2 кг ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 1

Середні величини показників функціонального стану курсантів після експерименту

Показники	Контрольна група n=27 $M_1 \pm m$	Експериментальна група n=27 $M_2 \pm m$	Різниця $M_2 - M_1$ (%)	Достовірність (p)
ЧССЮ уд/хв	$72 \pm 4$	$66 \pm 8$	- 6 (8%)	< 0,05
Проба Штанги, сек	$62,2 \pm 4$	$70,3 \pm 3$	8,1 (13%)	< 0,05

«Вибухова» сила (висота підскіку) у контрольній групі після експерименту була суттєво вищою, ніж до експерименту. Ця різниця склала в середньому 6,4 см і була суттєвою ( $P < 0,01$ ). У контрольній групі різниця склала в середньому 3,8 см і була достовірною при  $P < 0,05$ .

Така організація фізичних тренувань мала позитивний вплив на функціональну готовність організму курсантів експериментальної групи до виконання вимог здачі навчальних нормативів. Настанови з фізичної підготовки (НФП-97) для курсантів 2-го курсу [2]. Так, із 25 курсантів нормативи на оцінку «5» виконали 17 курсантів (68%), на «4» - 4 курсанта (16%), на «3» - 4 курсанта (16%).

У контрольній групі нормативи на «5» виконали 6 курсантів (22,6%), на «4» - 16 курсантів (59,3%), на «3» - 5 курсантів (18,1%).

Крім того, в експериментальній групі 88% позитивно оцінили застосований режим, індивідуально – 12%.

Результати проведених досліджень вказують на певну залежність досягнення результатів курсантів від застосування спортивних ігор під час навчальних занять з фізичної підготовки.

Спостереження, об'єктивні та суб'єктивні висловлення курсантів свідчать про вплив таких варіантів фізичних тренувань.

### Висновки.

1. Проведення занять з фізичної підготовки з використанням спортивних ігор до 40% навчального часу позитивно відбивається на розвитку фізичних якостей.

2. Суб'єктивні висловлювання курсантів свідчать про доцільність таких фізичних тренувань.

### **Пропозиція.**

Результати досліджень дають можливість вважати спортивні ігри з раціонально організованим рухливим режимом навчальних занять з фізичної підготовленості основним напрямом у підвищенні рівня фізичної підготовленості курсантів військових навчальних закладів та студентів ВУЗів.

### **Література:**

1. Аникеев Д.М. Цель и задачи физического воспитания студентов программно-нормативных документах Украины / Д.М. Аникеев// Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – Харьков, ХООНОКУ – ХГАДИ, 2010. - №6. – с.3-6.
2. Баскетбол. / [Под ред. З.А. Тенкина] – М.: ФиС. – 1983. – 156 с.
3. Настанова з фізичної підготовки з Збройних Силах України (НФП-97). – К., 1997. – 120 с.
4. Спортивные игры. – Л.: ВИФК. – 1980. – 252 с.
5. Спортивные игры и методика преподавания. / [Под ред. Ю.И. Портных]. М.: ФиС. 1986. – 380 с.
6. Спортивные игры. / [Под ред. В.Д. Ковалева]. – М.: Просвещение, 1988. – 303 с.
7. Теория и методика физического воспитания / [Под ред. Б.А. Ашмарина]. Просвещение, 1990. – 287 с.

### **Информация об авторах:**

**Иванов Валентин Иванович**

кандидат психологических наук

**Сосненко Евгений Павлович**

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Украинская медицинская академия, Полтава

Адрес:

бульвар Юрия Победоносца, 10, кв. 83

г. Полтава

36023

Иванов В.И.

# **Методические подходы к оценке функциональной подготовленности боксеров перед ответственными соревнованиями**

Иванов В.И., Сосненко Е.П.

*Украинская медицинская стоматологическая академия, Полтава*

Разработка комплексной оценки степени функциональной подготовленности боксеров к соревнованиям и определение информативных критериев составило цель настоящего исследования. Программа включала в себя шесть видов испытаний по показателям теппинг-теста, временем решения теста, пульса, временем темновой адаптации глаз, эмоционального восприятия цветовых тонов, пространственных порогов цветоощущения. Кроме этого, по результатам специальной пробы определялась работоспособность каждого обследуемого.

Анализ собственного материала со всей очевидностью показал, что при увеличении чувствительности глаз, отмечается улучшение концентрации внимания. Эта закономерность проявилась по другим показателям теппинг-тестом и частотой сердечных сокращений. Причем различия в их уровнях носили более выраженный характер.

Особого внимания заслуживают данные, характеризующие работоспособность и чувствительность глаз боксеров. Среднее время темновой адаптации во всех испытаниях оказалось наименьшим у боксеров, показавшим более высокую работоспособность. Результаты испытаний указывают на индивидуальные различия в динамике указанных показателей. Так, в предстартовые дни одни спортсмены незначительно повысили свои показатели, а некоторые из них даже снизили. Из этого следует, что подготовленные спортсмены характеризуются более высоким постоянством «внутренней среды». Анализ полученных данных показывает, что наиболее информативными критериями, характеризующими функциональную подготовленность боксеров, на наш взгляд, были показатели динамики чувствительности глаз и специальной работоспособности. Коэффициенты корреляции, рассчитанные между продолжительностью специальной работы и чувствительностью глаз, показали существование между ними прямой взаимосвязи. Таковы результаты функционального состояния боксеров перед соревнованиями по данным общепринятых тестов.

Гораздо больший интерес представляет изменение цветного зрения. Следует отметить, что цветное зрение позволяет входить в

более тесную связь с изменяющимися факторами окружающей среды, различным образом перестраивая физиологическое состояние организма в зависимость от этих факторов. Состояние функции цветоощущения определяет вегетативные изменения в организме. Между тем цветоразличительная функция глаз спортсмена, находящегося в условиях спортивной деятельности изучена крайне недостаточно.

Уровень функциональной устойчивости цветоразличения изучали методом пространственных порогов цветоощущения с предъявлением красного, зеленого, синего цветов. Освещение тест-таблиц составила 80 лк.

Перед началом исследования все лица проходили предварительный медицинский осмотр на цветоощущение. Было установлено, что все боксеры примерно одинаково ощущают цвета. Затем за сутки до соревнований регистрировали показатели цветного зрения, определяли способность различать красный, зеленый и синий цвета.

У одних боксеров чувствительность к указанным цветам не изменилась, а другие (5 человек) стали хуже различать цвета, причем особенно ухудшается восприятие синего цвета. Сопоставление данных пространственных порогов ощущения трех цветов и физиологических показателей имеет принципиальное значение, так как у этих боксеров выявлена различная чувствительность на синий цвет. При этом число сердечных сокращений у последних было больше на 9 ударов в минуту. Порог чувствительности глаз, определяемый методом кратковременной темповой адаптации, увеличился до 12 сек от исходного показателя.

К настоящему времени достаточно убедительно доказан факт, что красно-зеленоощущающие аппараты глаза связаны с противоположными отделами вегетативной нервной системы. Поэтому отмеченные в наших исследованиях различия, позволяют судить об их вегетативном тоне. Это еще раз подчеркивает, что подготовленные спортсмены характеризуются более высоким постоянством «внутренней среды».

В своих экспериментах мы сделали попытку установить, не подчиняются ли закономерностям реакции эмоционального характера, в частности, эмоциональная оценка цветовых тонов у боксеров.

Результаты наших исследований показывают о зависимости динамики эмоционального выбора цветовых тонов от ситуативных факторов спортивной деятельности и их индивидуальных особенностей.

Анализ результатов эмоциональной оценки цветовых тонов со всей отчетливостью показал, что боксеры с высоким уровнем напористости, самоконтроля, расчетливостью и однотипной манерой боя цветовой выбор остается постоянным в течение продолжительного времени. Боксеры, которые по нашим данным, были более стабильными в эмоциональном отношении, показали в чемпионате Украины хорошие

результаты. Это показывает, что указанные боксеры были хорошо функционально подготовлены.

Результаты исследований функционального состояния спортсменов корректировались с субъективными оценками боксеров и тренеров. При рассмотрении этих данных, мы убедились в том, что у боксеров и тренеров процент положительных оценок в характеристике своего состояния совпадают. Однако отрицательная оценка увеличивается у тренеров по сравнению с боксерами, и эта разница составила 20%.

Мы не отрицаем значение опыта и тренерской интуиции, но надо заметить, что тренер может не определить изменений в состоянии спортсмена, которые для самого боксера остаются в поле зрения, что неизбежно усложняет для объективного решения вопроса о месте спортсмена в команде и направленность его дальнейшей подготовки.

В результате исследований установлено, что разработанная система оценки функциональной подготовленности с помощью простых тестов и показателей может быть рекомендована в спортивную практику.

#### **Информация об авторах:**

**Иванов Валентин Иванович**

кандидат психологических наук

**Сосненко Евгений Павлович**

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Украинская медицинская академия

Адрес Иванова В.И.:

бульвар Юрия Победоносца, 10, кв. 83

г. Полтава

36023

Тел. мобил. 0631812466

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Роль специальной силовой подготовке в борьбе

Камаев О. И., Тропин Ю.Н.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Среди многочисленных видов спорта, которые распространены в нашей стране, большой популярностью пользуются различные виды борьбы. Занятия спортивной борьбой является эффективным средством развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, воспитание волевых и моральных качеств молодого поколения. Борьба – это один из самых сложных видов спорта по отношению к технико-тактической подготовленности. Ряд специалистов [4,5] считают, что физическое, психологическое и теоретическое подготовка борцов проявляется в их технических действиях, от степени, совершенствования которых зависит, как окончательный результат схватки, так и успех выступления спортсменов на соревнованиях.

Общая тенденция интенсификации тренировочного процесса, касающегося борьбы усиливается стремлением международной федерацией борьбы (FILA) повысить зрелищность борцовских поединков. С этой целью существенно сокращена продолжительность соревновательной схватки и регламента проведения соревнований. Другие изменения правил соревнований и практика судейства, которые активно внедряются в практику, также ориентированы на повышение активности борцов и увеличение диапазона тренировочных приемов, которые используются борцами [6].

Постоянное повышение конкуренции на международном ковре, направление правил соревнований на увеличение зрелищности спортивной борьбы, неуклонный рост престижа Олимпийских Игр, Чемпионата Мира, Чемпионата Европы стимулирует подготовку борцов высокого класса, заставляет искать более эффективные средства и методы тренировочного процесса.

Достижение высоких результатов в современном спорте, как известно, во многом зависит от рационального использования средств и методов спортивной тренировки [4].

Усложнение ведущих элементов двигательных действий в спортивной практике требует углубленного обоснования методических основ совершенствования подготовки спортсменов, выявления новых способов решения двигательных задач, позволяющих перейти на качественно более высокий уровень технического мастерства.

Вопросам технического мастерства борцов различных видов в научно-методической литературе уделяется значительное внимание [2,8,11]. Уровень технико-тактических действий спортсмена главным образом определяет его успех в поединке. Вместе с тем, достижение максимальных показателей в соревновательной деятельности связаны с общим объемом тренировочных нагрузок, которые на сегодня достигли максимальных значений. Это заставляет ведущих специалистов в области спорта искать оптимальные пути подготовки спортсменов, не увеличивая объемы тренировочных нагрузок. Научно-методическое обеспечение подготовки квалифицированных борцов требует, прежде всего, выбора наиболее эффективных технико-тактических действий и дальнейшее их совершенствование. Это обусловлено тем, что состав и структура результативности технико-тактических действий быстро изменяются в спортивной практике.

В современной методике технической подготовки борцов греко-римского и вольного стиля закономерно отражаются все сложные проблемы совершенствования двигательного мастерства спортсменов. Однако здесь, как и в других видах спорта, имеется своя характерная специфика определяющая в конечном итоге уровень мастерства атлетов. К числу таких наиболее актуально специфических проблем технической подготовки борцов, следует отнести задачу по оптимизации и совершенствованию средств и методов специальной выносливости и скоростно-силовых качеств спортсмена в условиях ведения интенсивных поединков при активном противодействии соперника.

Данное положение успешно развивается в трудах многих специалистов и конкретно реализуется в направлении разработки технологий комплексного контроля В.А. Булкиным [3,6,8].

Анализ факторов влияющих на обеспечение и реализацию в каждом виде спорта и виде соревнований должен быть сделан на основе четкого выявления характеристик соревновательной деятельности, от которых зависит спортивный результат. Специфика каждого вида спорта обуславливает ведущие элементы, звенья, определяющие результативность соревновательной деятельности.

Например: в спринтерском беге или скоростном беге на коньках спортивный результат зависит от эффективности старта, скорости стартового разгона, уровня дистанционной скорости, способности удержать высокую скорость на финише, В силу этого основными компонентами обеспечения являются: время простой и сложной реакции, быстрота реакции, импульс силы мышц, быстрота мышц сокращения, мощность и емкость алактатно-анаэробного процесса.

Анализ литературы [5,9] по вопросам развития специальных силовых качеств у борцов показывает, что уровень скоростно-силовой подготовленности спортсмена играет большое значение при выполнении

разнообразных технических действий. Так способность выборочно проявлять значительные мышечные усилия позволяет борцам успешно выполнять комбинацию приемов, своевременно прием высокой надежности реализации технических действий. У спортсмена в таких условиях появляется уверенность в своих силах, борьба становится целенаправленной, атакующей и техничеки разносторонней.

Совершенствование специальной выносливости борца находит свое выражение в росте объемов тренировочной работы соответственно направленности. Однако возросшие объемы нагрузки лишь формируют базовую основу подготовки, после чего необходим переход к тренировочной работе, близкой по режиму выполнения упражнений к условиям соревновательной деятельности, то есть к работе высокой интенсивности. Это еще раз подтверждает острую необходимость функционального совершенствования организма спортсмена в строгом соответствии с требованиями соревновательной деятельности. При такой подготовке, психическая устойчивость спортсменов к выполнению специфической работы значительно выше, чем к какой-либо другой.

Устойчивость двигательных навыков – необходимое условие достижения высокого результата в условиях действия сбивающих факторов, из которых наиболее мощным является утомление, прогрессирующие в процессе соревновательной деятельности. Поэтому способность к сохранению структуры двигательных навыков на протяжении всего спортивного поединка следует совершенствовать многократным выполнением тренировочной работы на фоне утомления [6,10,11].

При спуртах, бросках, удержаниях, большое значение имеет специальная выносливость, а также для эффективности восстановления во время кратковременного отдыха между периодами (30с.) и между схватками (чем ближе к финальным встречам, тем короче интервалы отдыха).

Поэтому согласно данным большинства специалистов про то, что результативность и надежность технических действий зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости борцов [10,11]

Пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса, когда резервы увеличения объема интенсивности тренировочной нагрузки практически исчерпаны, возможно, за счет повышения уровня специальной физической подготовленности борца. Это требует объективного контроля специально-силовой подготовленности [8]. Поэтому необходимо разработка комплексов специальных тестов за уровнем физической подготовленности борцов.

#### Литература:

1. Лешин Е.В., Латышев С.В. Параметры и факторы совершенствования подготовки борцов вольного стиля//Актуальні проблеми фіз. виховання і спорту учнівської та студентської молоді: Матеріали рас. науково-методичної конференції. – Д.,1999.- С. 40-42.
2. Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса// Слобож. науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2003. – 6 – С. 74-76.
3. Булкин В.А. Пед. диагностика как фактор управления двиг. деят. спортсменов: Автореф. дист. докт. пед. наук: 13.00.04. – М., 1987. – 45с.
4. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теор. – мет. аспекты подготовки спортсменов. – Львов: 1993. – 270с.
5. Латышев С.В. Борьба в партере. науч. – мет. основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: Метод. рекоменд. – Донецк. гос. ун-т экон. и торг. им. М. Туган- Барановского, 2003. – 60с.
6. Методы исследования в спорте: Уч. пособие (под общей редакцией В.П. Филина, А.С. Ровного ). – Харьков: Основа, 1992. – 149с.
7. Платонов В.М.// Фіз. підг. спортсмена: Навч. посібник./ В.М. Платонов, М.М.Булатова – К. – Олімп. л-ра, 1995.- 320с.
8. Сутула В.А., Алабин В.Г.,Никитушкин В.Г. Контроль в спорте. – Харьков: Основа, 1995.- 105с.
9. Техн.-такт. х-ки подинка в спорт. единоборствах/ [Под редакцией А.Ф. Шарикова и О. Б. Малкова]. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224с.
10. Чочарай З.Ю., Латышев С.В., Езан В.Г. Физ. подготовленность и успешность такт.-техн. действий в партере борцов// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вихов. і спорту: Зб. наук. пр./за ред. С.С. Ермакова.- Х., 2001. - №11. – С. 36-40.
11. Южно Ю.А., Чочарай З.Ю., Крутов В.В. Надежность выполнения технических действий и уровень развития силовых качеств в спортивной борьбе// Материалы международного научно-практической конференции “Фізич. культура, спорт та здоров’я нації”, - Виница, 1994.- С. 460-462.

#### Информация об авторах:

**Камаев Олег Иванович**

д.пед.н., профессор

Харьковская государственная академия физической культуры

**Тропин Юрий Николаевич**

преподаватель

Харьковская государственная академия физической культуры

*Поступила в редакцию 11.01.2012г.*

# Основные особенности проблемы надежности в спортивной борьбе

Клепцова Т.Н.

*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева*

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

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

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

Теоретические исследования и практический опыт спортивной тренировки показывают, что организм тренированного человека обладает огромными скрытыми резервами, выявить которые позволяют научно обоснованные и методически правильно организованные отбор и тренировка. Учитывая все возрастающее значение спорта, оценку его достижений, как успехов в развитии одной из граней социальной системы, нельзя не задуматься о той огромной ответственности, которая возлагается на плечи спортсмена, участвующего в основных международных соревнованиях, и даже в соревнованиях любого ранга, когда спортсмен представляет команду или организацию, когда на нем лежит ответственность за товарищей, клуб, тренера. Одно понимание такой ответственности вызывает в психике спортсмена разнообразные цепные реакции в тех или иных системах организма. В этом случае наряду с уровнем и соотношением всех видов подготовки важны, а иной раз и решающим фактором является надежность его результатов.

В прошлом и настоящем практика отбора «надежных спортсменов» представляла и представляет собой сложную иерархию отборочных соревнований (объективный момент) в совокупности с неизмеримой ситуацией тренера (субъективный момент). Но как показала практика, успешное выступление в отборочных соревнованиях еще не гарантирует успеха непосредственно на соревнованиях. Что касается интуиции, то ее надежные прогнозы можно оценивать с

вероятностью 50% на 50%. При анализе неудачных выступлений, тренера обвиняют в недостаточной психологической подготовке, неправильной планировке тренировочного процесса, не обоснованном включении в команду того или иного спортсмена. Однако кроме спортивного результата при этом нельзя использовать ни одной количественной меры, которая могла бы быть подвергнута строгому анализу.

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

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

#### ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

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

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

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

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

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

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

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

Литература:

1. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. (Пер. со словац.). / М. Вахун – Мн.: Полымя, 1983. – 127с.
2. Московченко, О.Н. Теория и методика физической культуры: курс лекций / О.Н. Московченко. – Красноярск: Изд.-полиграф. центр Красн. гос. технологич. ун-т, 1994. – Т.1. – 160 с.

### **Информация об авторе:**

**Клепцова Татьяна Николаевна**

доцент

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева

*Поступила в редакцию 12.01.2012г.*

# Воспитательная работа в дзюдоистской секции и личность тренера

Клепцова Т.Н.

*Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М.Ф. Решетнёва*

Воспитательная работа в спортивных секциях направлена на воспитание у спортсменов тех качеств, которые отвечают следующим требованиям:

1. По отношению людей друг другу:
  - честность и искренность, нравственная чистота, простота и скромность в личной и общественной жизни;
  - коллективизм и товарищеская взаимопомощь;
  - гуманизм и взаимное уважение;
  - взаимное почтение в семье, забота о воспитании детей;
  - непримиримость к несправедливости, наследничеству, нечестности, карьеризму и жадности.
2. По отношению к работе и её результатам:
  - сознательная работа на пользу общества;
  - забота каждого о сохранении и развитии общественных достижений;
  - высокое чувство долга.
3. По отношению человека к обществу:
  - преданность и любовь к родине;
  - дружба и братство всех народов;
  - борьба против национализма и расизма.

Необходимо воспитывать у дзюдоистов правильное отношение к партнёру, судьям, тренеру, взаимоотношение между спортсменами.

В дзюдо свои правила, за соблюдением которых на протяжении поединка следят судьи. Нарушение правил строго наказывается. И тренеры, и сами спортсмены заботятся, чтобы не было замечаний в ходе соревнований и поединок проходил в нормальной обстановке.

Отношение спортсменов к тренеру должно быть уважительным. Успех дела во многом зависит от авторитета тренера и, конечно, от того, каким способом он его добьется. Спортсмены должны быть дисциплинированы, выполнять все указания тренера. Взаимоотношение тренера и учеников необходимо строить на доверии, откровенности и дружбе.

Большое значение для хорошего микроклимата в группе имеет характер взаимоотношений между спортсменами. Они должны поддерживать друг друга и в тренировке, и в жизни, делиться спортивным опытом, а если нужно, и покритиковать друг друга.

Основную воспитательную работу в секции ведет тренер. Он находится в определенном контакте со спортсменами, имеет на них определенное влияние. Он должен умело соединять воспитательную подготовку со спортивной. Тренер личным примером, добросовестным отношением к делу должен воспитывать своих учеников и одновременно готовить из них настоящих спортсменов.

Методы воспитательной работы, которые используют в своей работе тренера, сходны во многом с методами учителя. В большей степени они направлены на: интеллект (например, убеждение, разговор, пример); волю, преодоление трудностей; чувства (поддержка и наказания). В практике, как правило, переплетаются отдельные методы, например, убеждение действует и на чувство и на интеллект. Основными методами являются:

а) убеждение, разговор, беседа: посредством их тренер может знакомить дзюдоистов с новыми интересными фактами, влиять на поведение спортсменов, их настроение и т.д. Главное при этом – взаимное доверие. Тренер, однако, не должен забывать, что одним словом ничего не добьешься, слово, скорее, дополнение к другим методам;

б) требование: является важным воспитательным методом. Тренер должен строить требования так, чтобы они составляли определенную систему и были посильны и каждому отдельному спортсмену и всему коллективу в целом. Чем лучше дзюдоист, тем более высокие требования нужно к нему предъявлять, и таким образом обеспечить его рост;

в) метод обучения: имеет большое значение при воспитании дзюдоистов детского возраста. Он понимается как организованная деятельность тренера по обучению юных дзюдоистов правилам поведения. Эти правила поведения должны выполняться почти механически, например точные реакции на команды. Но метод обучения не должен превращаться в дрессировку. Необходимо, чтобы спортсмен понимал и осознавал обязательность выполнения этих правил;

г) личный пример: очень важный метод, направленный на то, чтобы вызвать у спортсменов желания подражать более опытному, старшему, выдающемуся дзюдоисту. Молодые спортсмены обычно выбирают себе идеал, на который равняются и стремятся подражать. Тренер должен воздействовать на воспитанников без лишнего пафоса, подбирать такие примеры, которые бы соответствовали конкретной ситуации;

д) поддержка и наказание: метод, основанный на оценке тренером действий каждого спортсмена. Оказать поддержку в нужную минуту, значит приободрить дзюдоиста, придать ему веру в собственные силы, стимулировать его желание достичь новых успехов.

Наказание, наоборот, отрицательная оценка действий дзюдоиста. Оно необходимо, но не должно стать тормозом для дальнейшего совершенствования спортсмена. Для того чтобы наказание имело воспитательный эффект, необходимо исходить из следующих принципов:

- 1) опираться на мнение коллектива;
- 2) быть справедливым;
- 3) подходить индивидуально к личности наказуемого;
- 4) не задевать чести спортсмена;
- 5) создавать условия для скорейшего возврата спортсмена в строй и прекращения наказания;
- 6) система наказаний должна иметь определенную градацию.

Нужно помнить, что наказание – это чрезвычайная мера. В системе физического воспитания главное место занимает гуманное отношение к человеку. Основной формой воспитательной работы является ежедневное воздействие тренера. Важную воспитательную роль здесь играют интересное содержание тренировки, её хорошая организация, строгое соблюдение требований, личный пример, решения тренера в разных ситуациях и все средства, которые укрепляют коллектив дзюдоистов, формируют цели как для отдельных лиц, так и для всего коллектива. Словесные формы (убеждения, разговоры, дискуссии, беседы) тренер применяет в разных импровизированных и подготовленных беседах. Тренер должен откликаться на все события в коллективе, в спортивной, общественной и культурной жизни. Надо, чтобы взгляды тренера были правильными и он умел убедить своих подопечных в их правильности или хотя бы заставить самих спортсменов задуматься над возникшей проблемой. Хорошей формой воспитательного воздействия является и поведение самого тренера в различных ситуациях, в обществе. Особая форма – совместные посещения разных культурных мероприятий: кино, театра, спортивных соревнований. Такие посещения способствуют укреплению коллектива. Большие воспитательные возможности имеют и выступления дзюдоистов перед публикой. Конкретные ситуации на разных соревнованиях дают возможность воспитывать у спортсменов чувство коллективизма, дисциплины, самообладания.

Воспитание – процесс сложный и многогранный. Поэтому невозможно дать полных инструкций. Каждый тренер должен подходить к этому делу творчески.

Литература:

1. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. (Пер. со словац.). / М. Вахун – Мн.: Польша, 1983. – 127с.
2. Московченко, О.Н. Теория и методика физической культуры: курс лекций / О.Н. Московченко. – Красноярск: Изд.-полиграф. центр Красн. гос. технологич. ун-т, 1994. – Т.1. – 160 с.

**Информация об авторах:**

**Клепцова Татьяна Николаевна**

доцент

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева.

*Поступила в редакцию 12.01.2012г.*

## **Авторские инновационные технологии в игровых видах спорта**

Козина Ж.Л., Лахно Е.Г., Базылюк Т.А., Барыбина Л.Н.

*Харьковский национальный педагогический университет  
имени Г.С. Сковороды*

*Днепропетровский государственный институт физической  
культуры и спорта*

*Донецкий государственный институт здоровья, физического  
воспитания и спорта*

*Харьковский национальный университет радиоэлектроники*

В настоящее время растет интерес к созданию технических устройств, которые могут применяться в спортивных играх. Это не случайно, поскольку, оригинальное, эффективное, эргономичное, обладающее хорошим дизайном техническое устройство не только способствует формированию правильной техники движений и развитию физических качеств, но и способствует формированию красоты движений, создает благоприятный психологический фон для повышения эффективности тренировочной работы.

Как справедливо указывает Ермаков С.С., учебно-тренировочный процесс в физическом воспитании и спорте требует поиска нетрадиционных, более эффективных средств формирования техники движений, среди которых - создание новых тренажерных устройств и использование возможностей компьютерной техники. Это значительно облегчает труд тренера, так как известно, что на поиск оптимальной техники могут уйти и годы, а найти верное решение не всегда удастся (Ермаков С.С., 2001). Особенно актуально данное положение для обучения технически сложным приемам, требующим как высокой координации, так и физической подготовленности, например, длинная передача, бросок в прыжке в баскетболе, нападающий удар в волейболе и др. Разработка технических устройств актуальна также для занятий массовой физической культурой, поскольку быстрое овладение правильной техникой движений способствует более эффективному воздействию физических упражнений.

В этой связи нами разработаны технические устройства и компьютерные программы, которые могут применяться в игровых видах спорта:

- 1 – баскетбольный щит для игры «Баскетбол на воде»;
- 2 – техническое устройство для освоения элементов игр с мячом детьми ясельного и дошкольного возраста;

3 – компьютерные программы для диагностики психофизиологических возможностей, наиболее актуальных для представителей игровых видов спорта: кратковременной памяти, скорости реакции и свойств нервной системы.

Рассмотрим разработанные технические устройства более детально.

**Характеристика авторских технических устройств для игры «Баскетбол на воде»** (Бабылюк Т.А., Козина Ж.Л., Ермаков С.С., заявки на патенты № s 2011 01633 от 08.12.2011 и № s 2011 01634 от 08.12.2011). Нами разработано техническое устройство для ознакомления, пробуждения интереса и поощрения людей всех возрастов, особенно - студентов, к игре в баскетбол и физической культуре и спорта в целом, а также для оздоровления. Игра в баскетбол на воде способствует развитию всех физических качеств в сочетании с облегчением нагрузки на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, и, кроме того, развивает психофизиологические возможности и когнитивные способности.

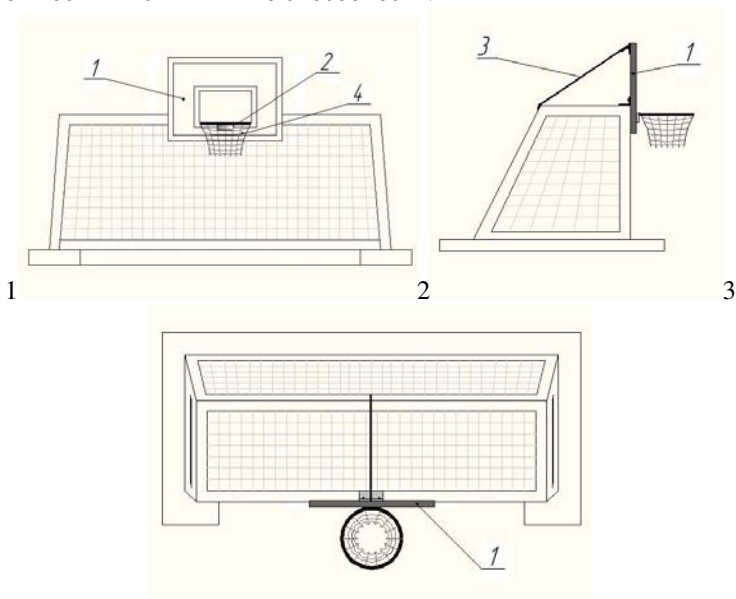


Рис. 1. Баскетбольный щит для игры «Баскетбол на воде»  
(Крепление на ватерпольных воротах):

- 1 - щит;
- 2 - баскетбольное кольцо;
- 3 - перекладина;
- 4 - баскетбольная сетка

Особенностью нашего технического устройства является его максимальная приближенность к стандартному баскетбольному щиту, однако с меньшими размерами и специальной крепежной системой. В отличие от предлагаемых в промышленности баскетбольных щитов для занятий баскетболом на воде, наша конструкция выполнена из прочных материалов и позволяет выполнять броски с разных дистанций с разным бросковым усилием.

Разработана также модификация данного технического устройства – щит для игры в баскетбол на воде с креплением на бортике.

Занятия баскетболом на воде проводятся по схеме, аналогичной проведению баскетбола в спортивном зале, т.е. выполняются передачи, броски мяча, ведение толчками мяча во время плавания. Игра проводится по модифицированным правилам: запрещается опускать мяч под воду, касаться соперника как над водой, так и под водой, плавать, лежа на мяче.

***Характеристика авторского технического устройства для занятий баскетболом с детьми ясельного и дошкольного возраста (Козіна Ж.Л., Єрмаков С.С., Лахно О.Г., Лахно Г.А., Козін В.Ю. Заявка на патент № s 2011 00951; от 01.08.2011)***

*Техническое устройство «Умное кольцо»* - это установка с баскетбольными кольцами разного диаметра и цвета. Это техническое устройство применяется для освоения малышами точных движений, характерных для баскетбола. Устройство «Умное кольцо» было разработано нами на основе обычной баскетбольной корзины и щита (рис. 1). Основной целью создания было ознакомление, пробуждение интереса и привлечение детей дошкольного возраста к игре в баскетбол и спорту в целом.

«Умное кольцо» представляет собой железную установку, которая крепится к полу, ее высота 150 см. К ней крепятся четыре трубки длиной 75 см (рис. 2). На конце каждой трубки находятся баскетбольные щиты с кольцами.

Щит № 1 - розового цвета, находится сверху. Его размер 65 см в высоту и 65 см в длину. Диаметр кольца 55 см. Корзина находится на высоте 230 см. Щит № 2 - зеленого цвета, находится слева. Его размер 55 см на 55 см, диаметр кольца - 45 см. Корзина находится на высоте 145 см. Щит № 3 - сиреневого цвета, находится справа. Его размер 45 см, на 45 см, диаметр кольца - 35 см. Корзина находится на высоте 145 см. Щит № 4 - красного цвета, находится внизу. Его размер 35 см на 35 см, диаметр кольца 25 см. Корзина находится на высоте 65 см. Выполняются броски в корзину мячом, который соответствует как цвету, так и размеру кольца.

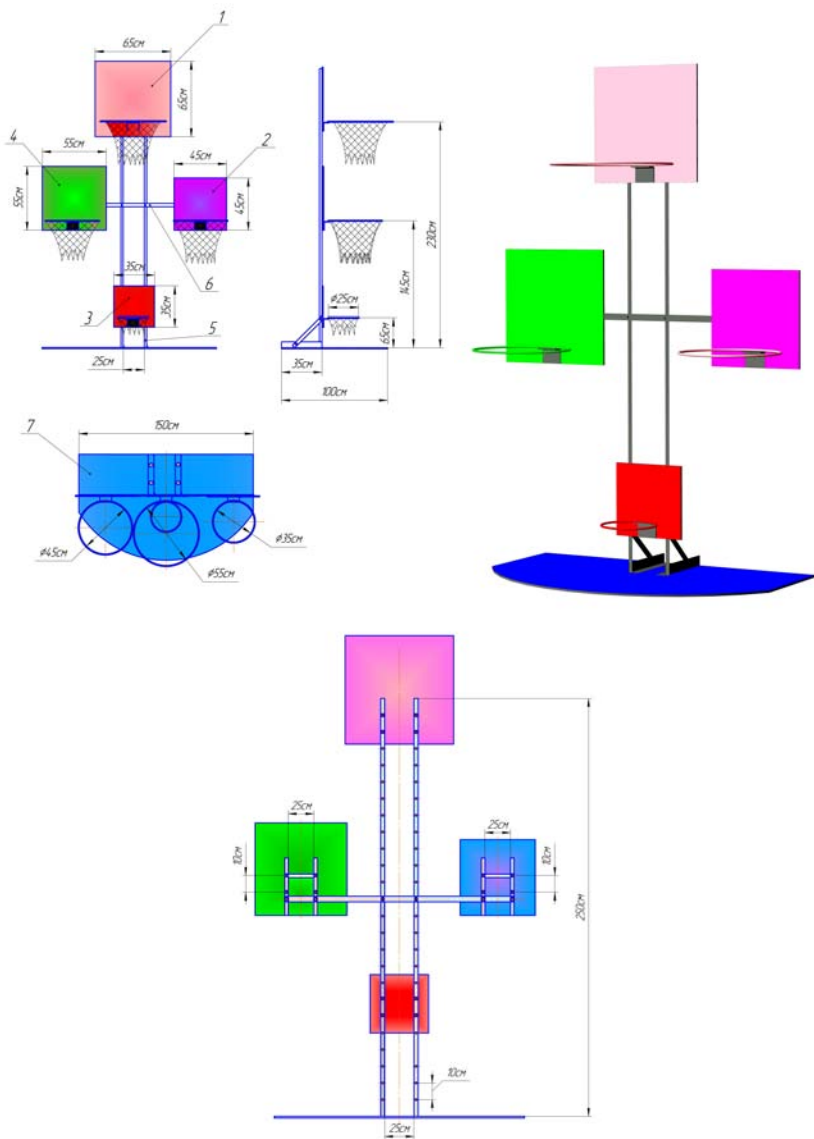


Рис. 2. Техническое устройство для интегрального развития детей 1-5 лет «Умное кольцо»

***Программное обеспечение определения психофизиологических возможностей и объема восприятия в физическом воспитании студентов***

*Описание программы «Восприятие – 1» (Барибіна Л.М., Козіна Ж.Л., Тихенко В.О. А.с. 29859 Україна. Комп'ютерна програма «Восприятие – 1». - № 29859; заявка от 12.06.2009)*

Программа «Восприятие-1» позволяет определить объем временной памяти и объем зрительного восприятия в зависимости от степени осознания поданного материала. Программа состоит из двух серий. В первой серии в качестве объектов есть наборы бессмысленных сочетаний букв – 15 кадров по 8 букв, во второй серии – содержательные фразы – 15 кадров по три слова в каждой фразе. Появление каждого кадра на 0,2 – 0,3 с сопровождается шумовым фоном. Обследуемый воспроизводит буквы (слова), которые он успел увидеть и запомнить.

*Описание программы «Восприятие – 2» (Барибіна Л.М., Козіна Ж.Л., Толстобров А.В. А.с. 29860 Україна. Комп'ютерна програма «Восприятие – 2». - № 29860; заявка от 12.06.2009)*

Программа «Восприятие-2» позволяет определить объем зрительного восприятия по методике полного и частичного отчета и сравнить полученные результаты. Эта программа, как и «Восприятие-1», состоит из двух серий и является ее продолжением. В сериях используются бессмысленные наборы букв – 12 букв, расположенных в 3 горизонтальных ряда по 4 буквы в каждом. В первой серии (15 кадров) исследуемый должен воспроизвести все буквы, которые он увидел и запомнил. Вторая серия (15 кадров) выполняется за методикой частичного отчета (выбор одного из трех горизонтальных строк). До появления следующего кадра пользователь не знает, из какой строки ему придется воспроизводить буквы. Об этом ему предоставляется инструкция.

*Описание программы «Психодиагностика» (А.с. 39679 Україна. Комп'ютерна програма «Психодиагностика». № 39679; заявка від 10.06.2011)*

Наша программа «Психодиагностика» является компьютеризацией системы «Диагност», предложенной Н.В.Макаренко и В.С.Лизогуб (1999) для «Windows-98» и предназначенной для определения индивидуально – типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций человека по переработке зрительной информации различной степени сложности.

Система может быть использована для профориентации и профотбора, оценки функционального состояния организма в условиях воздействия на него различных факторов внешней и внутренней среды.

Исследования индивидуально–типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций проводятся по методике Н.В.Макаренко. Ряд научных исследований подтверждают эффективность использования данной системы для определения психофизиологических показателей (скорости простой и сложной реакции) и индивидуально-типологических свойств нервной системы (силы и подвижности нервных процессов). Однако компьютерная система, предложенная Н.В.Макаренко и В.С.Лизогубом (1999), работает исключительно в «Windows-98», и не воспринимается современными операционными системами. В этой связи мы предлагаем новый вариант данной программы, разработанный для современных информационных систем.

«Психодиагностика» - это система тестирования, которая может быть использована для профориентации и профотбора, а так же оценки функционального состояния организма в условиях воздействия на него различных факторов внешней и внутренней среды. Данная система предназначена для определения индивидуальных свойств высшей нервной деятельности человека по переработке зрительной информации различной степени сложности.

В настоящее время проведен ряд исследований, показавший эффективность применения разработанных инновационных технологий в физическом воспитании и спорте [1].

#### Литература:

1. Базылюк Т.А., Козина Ж.Л., Безнес Е.Е., Коверя В.Н. Особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов разных спортивных специализаций // Физическое воспитание студентов: научный журнал. – Харьков, ХООЕОКУ-ХГАДИ, 2010. – №6. – С.8-13.
2. Бибик Р.В., Гончарова Н.Н. Хабинец Т.А Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщины первого зрелого возраста // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010. - N 9. - С. 9-11.
3. Бондарев Д.В. Бондарев Д.В., Гальчинский В.А. Особенности психофизических возможностей студентов, занимающихся спортивными играми // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн.тр.под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. - № 1. – С. 59-64.

#### **Информация об авторах:**

##### **Козина Ж.Л.**

доктор наук по физическому воспитанию и спорту, зав.кафедрой спортивных игр и циклических видов спорта  
Харьковский национальный педагогический университет  
имени Г.С. Сковороды

##### **Ляхно Е.Г.**

преподаватель кафедры спортивных игр  
Днепропетровский государственный институт физической культуры и  
спорта

**Базылюк Т.А.**

старший преподаватель кафедры олимпийского спорта  
Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания  
и спорта

**Барыбина Л.Н.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Харьковский национальный университет радиотехники

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Модельні характеристики з фізичної і технічної підготовленості юних футболістів 12 та 15 років різних ігрових амплуа

Козіна Ж.Л., Сірий О.В., Без'язичний Б.І., Лисак М. Г., Петренко П.О.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.*

*Сковороди*

**Актуальність.** Проблема підготовки юних футболістів в теперішній час стає все більш актуальною. Ефективне функціонування системи спортивного резерву, підвищення якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів може бути забезпечене тільки при строгому науковому обґрунтуванні як системи в цілому, так і її окремих компонентів.

Підвищення ефективності тренувального процесу пов'язане з розробкою та впровадженням різноманітних засобів і методів підготовки спортсменів. Одним з найбільш ефективних підходів, що дозволяють оптимізувати тренувальний процес з урахуванням тенденцій розвитку певного виду спорту, є використання методів моделювання.

Але в літературних даних практично відсутня інформація щодо модельних характеристик підготовленості футболістів 12 та 15 років різних ігрових амплуа.

**Мета дослідження** – розробити модельні характеристики фізичної та технічної підготовленості футболістів 12 та 15 років різних ігрових амплуа.

Для досягнення поставленої мети було проведено комплексне тестування фізичної працездатності і основних показників функціональної підготовленості у юних футболістів 12 та 15 років різних ігрових амплуа. В процесі досліджень визначалися показники швидкісних якостей за часом пробігання відрізків 15 м з ходу, 30 м з ходу та 60 м з ходу (учасник тестування робить розбіг до 10 метрів, на максимальній швидкості перетинає стартову лінію і долає дистанцію 30 метрів, 30 м, 60 м); швидкісної витривалості (час човникового бігу 5 по 20 м).

З показників фізичного розвитку визначали довжину та масу тіла; з показників функціональної підготовленості – ЧСС спокою та ЧСС після човникового бігу.

З показників технічної підготовленості визначали наступні:

- час тримання футбольного м'яча на стопі: учасник тестування фіксує м'яч на стопі і тримає його якомога довше. Не можна набивати і стрибати на опорній нозі;

- жонгливання, тобто кількість набивань м'яча стопою без втрати м'яча;

- час виконання ведення футбольного м'яча за завданням. На лінії лежить м'яч. Від лінії стоять три кеглі, відстань 3 м., 6 м., 9,5 м. По свистку екзаменатора учасник тестування обводить кеглі «змійкою» з правої сторони;

- удари по воротах на точність влучення. Ворота діляться на 6 рівних квадратів. Встановлюємо м'яч на 11м.. Задача учасника тестування – попасти м'ячем в ці квадрати, в нижні – максимум один дотик м'яча до землі, по три м'яча на квадрат. Кількість ударів – 18. За одне попадання – 1 бал;

- удари м'яча на дальність польоту. Встановлюється м'яч на лінії. Задача учасника тестування – вдарити м'яч якомога далі. Результат фіксується на першому дотику м'яча до землі.

У дослідженні узяли частку футболісти 12 та 15 років футбольного клубу «Кварц» с.Шелудьківка Зміївського району Харківської області, в навчально-тренувальному процесі яких застосовувалися розроблені технології. Всього для обстеження було запрошено 23 нападаючих (12 гравців 12 років та 11 гравців 15 років), 28 півзахисників (14 гравців 12 років та 14 гравців 15 років), 30 (15 гравців 12 років та 15 гравців 15 років), захисників і 15 воротарів (8 гравців 12 років та 7 гравців 15 років).

**Результати дослідження.** Порівнюючи показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла), можна бачити, що по цих параметрах гравці різних ігрових амплу практично не відрізняються один від одного ( $p > 0,05$ ). Це положення стосується як футболістів 12 років, так і футболістів 15 років. Середні значення довжини тіла у воротарів 12 років складають 157,67 см, захисників 12 років – 152,0 см, напівзахисників 12 років – 155,6 см, нападників 12 років – 155,6 см. Середні значення довжини тіла у воротарів 15 років складають 166,33 см, захисників 15 років – 172,75 см, напівзахисників 15 років – 168,2 см, нападників 15 років – 170,8 см.

Середні значення маси тіла у воротарів 12 років складають 43,67 кг, захисників 12 років – 42 кг, напівзахисників 12 років – 43,8 кг, нападників 12 років – 44,6 кг. Середні значення маси тіла у воротарів 15 років складають 55,43 кг, захисників 15 років – 52,25 кг, напівзахисників 15 років – 54,4 кг, нападників 15 років – 53,4 кг.

Відносно показників функціональної підготовленості можна відзначити, що за показниками ЧСС спокою представники різних ігрових амплу як 12, так і 15 років, не мають достовірних розходжень. Але слід

зазначити, що спостерігається тенденція до найменших значень ЧСС спокою у воротарів та збільшення ЧСС спокою у захисників, на півзахисників і найбільших значень ЧСС спокою у нападників.

Отримані дані ми можемо пояснити більшою емоційною витримкою воротарів і найменшою – нападників, що впливає на показники ЧСС спокою. Ця тенденція більше виявлена у футболістів 15 років у порівнянні з футболістами 12 років. Середні значення ЧСС спокою у воротарів 12 років складають 76 уд·хв<sup>-1</sup>, у захисників 12 років – 76,5 уд·хв<sup>-1</sup>, напівзахисників 12 років – 79,6 уд·хв<sup>-1</sup>, нападників 12 років – 82,8 уд·хв<sup>-1</sup>. Середні значення ЧСС спокою у воротарів 15 років складають 68 уд·хв<sup>-1</sup>, у захисників 15 років – 72 уд·хв<sup>-1</sup>, напівзахисників 15 років – 70,8 уд·хв<sup>-1</sup>, нападників 15 років – 75,6 уд·хв<sup>-1</sup>.

Середні значення ЧСС після човникового бігу у воротарів 12 років складають 178 уд·хв<sup>-1</sup>, у захисників 12 років – 177 уд·хв<sup>-1</sup>, напівзахисників 12 років – 178,8 уд·хв<sup>-1</sup>, нападників 12 років – 174 уд·хв<sup>-1</sup>.

Середні значення ЧСС після човникового бігу у воротарів 15 років складають 132 уд·хв<sup>-1</sup>, у захисників 15 років – 142,5 уд·хв<sup>-1</sup>, напівзахисників 15 років – 151,2 уд·хв<sup>-1</sup>, нападників 15 років – 163,2 уд·хв<sup>-1</sup>. Відмінності між воротарями та нападниками 15 років достовірні при  $p < 0,05$ . Отримані дані ми можемо пояснити тим, що нападники більш емоційно реактивні у порівнянні відповідно з напівзахисниками, захисниками та воротарями, а також з кращими показниками човникового бігу у нападників, на півзахисників та захисників у порівнянні з воротарями.

Так, середні значення часу човникового бігу у воротарів 12 років складають 27,67 с, у захисників 12 років – 27,35 с, напівзахисників 12 років – 27,46 с, нападників 12 років – 27,44 с. Середні значення часу човникового бігу у воротарів 15 років складають 24,24 с, у захисників 15 років – 23,19 с, напівзахисників 15 років – 23,29 с, нападників 15 років – 23,46 с. Відмінності між воротарями та нападниками 15 років, воротарями та напівзахисниками 15 років, воротарями та захисниками достовірні при  $p < 0,05$ .

Аналогічна тенденція спостерігається і в показниках бігу на 15 м. У нападників, захисників та напівзахисників ці показники кращі, ніж у воротарів. Так, середні значення бігу на 15 м у воротарів 12 років складають 5,06 с, у захисників 12 років – 4,73 с, напівзахисників 12 років – 4,77 с, нападників 12 років – 27,44 с. Середні значення бігу на 15 м у воротарів 15 років складають 4,67 с, у захисників 15 років – 3,97 с, напівзахисників 15 років – 3,4 с, нападників 15 років – 3,57 с.

Аналогічна тенденція спостерігається і в показниках бігу на 30 м. У нападників, захисників та напівзахисників ці показники кращі, ніж у воротарів. Так, середні значення бігу на 30 м у воротарів 12 років складають 6,79 с, у захисників 12 років – 6,49 с, напівзахисників 12 років

– 6,53 с, нападників 12 років – 6,55 с. Середні значення бігу на 30 м у воротарів 15 років складають 5,93 с, у захисників 15 років – 5,48 с, напівзахисників 15 років – 5,4 с, нападників 15 років – 5,78 с. Відмінності між воротарями та нападниками 15 років, воротарями та напівзахисниками 15 років, воротарями та захисниками 15 років достовірні при  $p < 0,05$ .

Виявлена закономірність спостерігається також в показниках бігу на 60 м. У нападників, захисників та напівзахисників ці показники кращі, ніж у воротарів. Так, середні значення бігу на 60 м у воротарів 12 років складають 9,85 с, у захисників 12 років – 9,66 с, напівзахисників 12 років – 9,62 с, нападників 12 років – 9,55 с. Середні значення бігу на 60 м у воротарів 15 років складають 8,64 с, у захисників 15 років – 8,27 с, напівзахисників 15 років – 8,12 с, нападників 15 років – 8,16 с. Відмінності між воротарями та нападниками 15 років, воротарями та напівзахисниками 15 років, воротарями та захисниками 15 років достовірні при  $p < 0,05$ .

Найбільші відмінності між представниками різних ігрових амплу виявлено в показниках технічної підготовленості, особливо це стосується показників жонглювання, тримання м'яча на стопі, точності да дальності ударів. Середні значення часу виконання ведення м'яча у воротарів 12 років складають 13,63 с, у захисників 12 років – 13,01 с, напівзахисників 12 років – 13,88 с, нападників 12 років 13,78 с. Середні значення часу виконання ведення м'яча у воротарів 15 років складають 9,77 с, у захисників 15 років – 9,8 с, напівзахисників 15 років – 9,81 с, нападників 15 років 9,06 с. Відмінності між воротарями та нападниками 15 років достовірні при  $p < 0,05$ .

Середні значення жонглювання у воротарів 12 років складають 25,3 раз, у захисників 12 років – 31 раз, напівзахисників 12 років – 20 раз, нападників 12 років 23,6 раз. Середні значення жонглювання у воротарів 15 років складають 35,3 раз, у захисників 15 років – 38,75 раз, напівзахисників 15 років – 43,4 раз, нападників 15 років 46,4 раз. Відмінності між воротарями та нападниками 15 років достовірні при  $p < 0,05$ .

Середні значення часу тримання м'яча на стопі у воротарів 12 років складають 5,86 с, у захисників 12 років – 5,00 с, напівзахисників 12 років – 6,94 с, нападників 12 років 6,13 с. Відмінності між напівзахисниками та нападниками 12 років та захисниками і напівзахисниками 12 років достовірні при  $p < 0,05$ . Середні значення часу тримання м'яча на стопі у воротарів 15 років складають 7,03 с, у захисників 15 років – 12,09 с, напівзахисників 15 років – 7,36 с, нападників 15 років 8,26 с. Відмінності між всіма представниками різних ігрових спеціалізацій 15 років достовірні при  $p < 0,05$ .

Середні значення точності ударів м'яча по воротом у воротарів 12 років складають 6,6 балів, у захисників 12 років – 5 балів, напівзахисників 12 років – 6,6 балів, нападників 12 років 7 балів. Середні значення точності ударів м'яча по воротом у воротарів 15 років складають 6,6 балів, у захисників 15 років – 9 балів, напівзахисників 15 років – 10,3 бала, нападників 15 років 10,75 бала. Відмінності між воротарями та нападниками 15 років достовірні при  $p < 0,05$  (рис. 1).

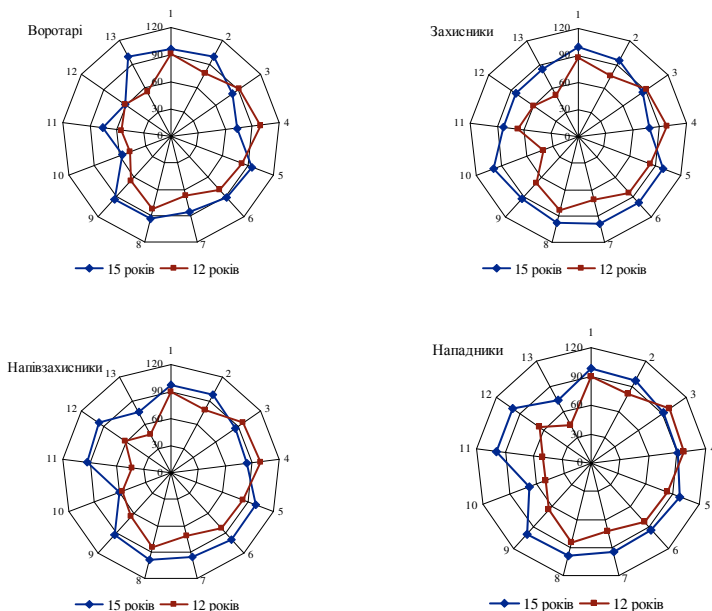


Рис. 1. Базові моделі фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості футболістів 12 і 15 років різних ігрових амплуа, % від максимального:

- 1 - Довжина тіла, см; 2 - Маса тіла, кг; 3 - ЧСС спокою, уд·хв<sup>-1</sup>; 4 - ЧСС після човникового бігу, уд·хв<sup>-1</sup>; 5 - Чониковий біг, с; 6 - Біг 30 м, с; 7 - Біг 15 м, с; 8 - Тримання м'яча на стопі, с; 9 - Жонглювання м'ячем, кількість; 10 - Ведення м'яча, с; 11 - Біг 60 м, с; 12 - Удари по воротам, бали; 13 - Удари м'яча на дальність, м

Середні значення дальності ударів м'яча у воротарів 12 років складають 27 м, у захисників 12 років – 25,5 м, напівзахисників 12 років – 23,2 м, нападників 12 років 21,6 м. Середні значення дальності ударів м'яча у воротарів 15 років складають 48,3 м, у захисників 15 років – 41,25 м, напівзахисників 15 років – 37 м, нападників 15 років 35,6 м.

Відмінності між воротарями та нападниками, воротарями та захисниками, воротарями та на півзахисниками, захисниками та напівзахисниками 15 років достовірні при  $p < 0,05$ .

**Висновок.** Таким чином, польові гравці по швидкісних можливостях істотно перевершують воротарів. Воротарі, навпаки, мають нижчі показники швидкості бігу (рис. 1).

Рівень швидкісної витривалості відносно високий у захисників і напівзахисників на відміну від воротарів. Отримані дані дозволили побудувати моделі фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості футболістів 12 та 15 років різних ігрових амплуа, на основі яких можуть бути розроблені програми тренувань для представників різних ігрових амплуа (рис. 1).

### **Інформація про авторів:**

**Козіна Жаннета Леонідівна**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри циклічних видів спорту та спортивних ігор  
zhaks\_k@mail.ru

**Сірий Олександр Володимирович**

старший викладач

**Без'язичний Борис Іванович**

кандидат педагогічних наук, старший викладач

**Лисак Максим Геннадійович**

студент 5 курсу

**Петренко Павло Олександрович**

магістрант

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.

Сковороди

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

# **Изучение компонентов шахматной борьбы на занятиях студентами специального учебного отделения по дисциплине «Физическая культура»**

Коровянский А.Г., Бухало Б.Ю., Куликов И.А.

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

Многие студенты специального учебного отделения охотно познают азы шахматной игры на занятиях, участвуют в турнирах, регулярно интересуются шахматными новостями, так же им интересно знать и об истории происхождения этой непростой игры, стадиях её постепенного развития и совершенствования.

Шахматы берут начало из глубокой древности, и естественно гипотез о времени и месте их возникновения очень много. Так, энциклопедический словарь Брокгауза и Эфрона содержал такую любопытную справку: «при последних раскопках в Египте, к северу от пирамиды Гета, найдена статуя вельможи Мера, изображённого играющим в шахматы. Таким образом, изобретение шахматной игры следует приписать Египтянам более чем за 5000 лет до нашего времени». Неизвестно, был ли знаком с этим выводом английский востоковед, автор классической «Истории шахмат» (1913 г.) Г. Мэррэй но, по его утверждению, шахматы возникли в Индии около 570 г. новой эры.

Родиной шахмат считают свою страну и жители Индии, сложившие на эту тему немало легенд. Вот содержание одной из них: «Жил когда-то раджа, который больше всего на свете любил воевать и потому бывал дома только в очень редкие промежутки между походами. Его любящая жена мечтала чаще видеть мужа возле себя, и однажды в минуту безысходной тоски она попросила мудрецов придумать ему такое занятие, которое было бы сильнее увлечённости войной. И тогда мудрецы придумали шахматы...».

С тех пор древняя и мудрая, подлинно народная игра – шахматы – на протяжении многих веков не только сохранила свою привлекательность, но и стала настоящей гимнастикой ума. Действительно, в шахматах ярко проявляются воля, фантазия, выдержка, настойчивость, хладнокровие, резко проступает характер играющего. Не случайно писатель Ст. Цвейг в «Шахматной новелле» назвал эти качества «особой формой умственной деятельности».

Вряд ли есть необходимость доказывать, что шахматы именно в нашей стране получили поистине всенародную популярность. Трудно назвать такой уголок, где не нашлось бы человека, причастного к этой древней игре: будь то квалифицированный игрок, участвующий в официальных соревнованиях, или простой любитель – знаток шахмат, или обыкновенный болельщик.

На первой стадии своего многовекового развития шахматы считались только игрой. Люди не сразу осознали, что это – особая игра, мало сравнимая с другими играми. Ведь шахматист постоянно ищет наиболее эффективные и эффектные комбинации, стремится красиво выиграть партию. И фейерверк жертв фигур, после которого король соперника попадает в матовую сеть, или разрушение ранее построенной, казалось бы, прочной крепости от набежавшего шквала фигур партнера, – разве это может кого-либо оставить равнодушным, не доставить эстетического наслаждения? Интересные шахматные партии вызывают эстетическое удовлетворение как у играющих, так и у зрителей. Значит, шахматы – это искусство? Отчасти да. За доской шахматисту надо решать сложные задачи, его образ мышления требует определенной методичности и последовательности. Это сближает шахматы с наукой. А разве сама шахматная теория, которая непрерывно движется, как и всякая наука, вперед, не представляет собой научную дисциплину? Неслучайно великий немецкий поэт, учёный и филолог Гёте назвал «шахматы – пробным камнем человеческого ума!». Известно так же, какое значение имели шахматы для крупных учёных, подталкивая их к поиску идей научных открытий.

Шахматная партия развивается по определенным канонам. Создано много теоретических начал, проведены большие изыскания в области середины игры и её заключительной части (эндшпиля), нет предела в развитии шахматной науки.

Сейчас уделяется особенно большое внимание проблеме психологического перехода к этой мудрой игре. Пристальное внимание к изучению психологических особенностей характера играющего приобретает все большее значение. Очень важно своевременно подметить состояние психики партнера, появление у него чувства растерянности, страха, излишнего напряжения и т.д. Это может произойти не только перед началом партии или при первых сделанных ходах, но и в последующих стадиях шахматной игры.

Доктор психологических наук, известный гроссмейстер Николай Крогиус, много работающий над проблемой психологии в шахматах, еще раз доказал, что наука и шахматы имеют много общих черт. «Эстетические ценности шахмат, – писал Крогиус, – близки эстетике научных достижений: логичность, экономичность, оригинальность решений. В то же время, деятельность шахматиста-практика существенно

отличается от деятельности учёного наличием у шахматиста элементов противоборства, непосредственного конфликта с другим человеком, которого необходимо победить спортивной «злостью». Особенности логики рассуждений, творческих поисков, интуиции в подготовке решения – в шахматах и науке близки.

Все выше сказанное является доказательством того, что шахматы не только искусство, но и наука.

Но нам думается, что шахматы главным образом – спорт. Это понятие, очевидно, определяется самой сутью игры. Садясь за доску, даже самые лучшие друзья стремятся победить друг друга. Каждая партия строится на борьбе умов, на том, кому удастся первым сломить преграду и дать мат королю партнера. Не случайно в шахматных законах фигурирует понятие «противник» или «соперник». Указывалось, что шахматная партия ведется двумя сторонами – противниками.

Играя с намерением победить, мы неизбежно участвуем в определенном соревновании. И даже если шахматист играет просто любительскую, так называемую «легкую партию» с другом или знакомым, то это тоже соревнование. Садясь за доску с благим желанием просто выиграть, приятно провести время, партнеры оказываются втянутыми в соперничество. Никому не хочется проигрывать, и неизбежно начинается ведение счета победам и поражениям. Спортивный элемент в шахматах наиболее ярко проявляется в официальных турнирах и особенно матчах.

Искусство, спорт, наука – все это связанные между собой компоненты, составляющие сущность шахмат. Ну, а когда опытный шахматист не сидит за шахматным столиком, а занимается организационными вопросами, то для него – дело, бизнес в хорошем понимании этого слова. Для шахматного композитора, когда он создает задачи и этюды, шахматы становятся, конечно, искусством, но как говорится, не на все 100 %, ибо у него на уме – участие в определенном конкурсе, стремление определить своих возможных конкурентов.

Шахматы многообразны, как и любая другая отрасль творческой деятельности человека. Тот или другой компонент может, в зависимости от условий, становится главным, доминирующим. Все зависит от того, когда и как вы занимаетесь шахматами. Главное здесь – творчество. Разного уровня, разного качества, но для каждого шахматиста ход в партии – это творчество.

Совершенствовать свой навык игры в шахматы студенты могут бесконечно, постоянно узнавая что-то новое, ранее непонятное. Но совершенствование, разумеется, не должно отвлекать их от основных учебных занятий в университете, и что очень важно, должно разумно сочетаться с занятиями физической культурой и спортом,

способствующим и физическому развитию, и сохранению хорошего здоровья.

Литература:

1. Вольф П. Шаг за шагом. – М., 2004, –С. 200-204.
2. Каспаров Г. К. Шахматы как модель жизни. – М., 2007, –С. 25-48
3. Попов В. А. Работа над ошибками. – М., 2010, –С. 5-16.

### **Информация об авторах:**

**Коровянский А.Г.**

старший преподаватель,

**Бухало Б.Ю.**

старший преподаватель,

**Куликов И.А.**

доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.

Шухова

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Из опыта применения элементов баскетбола на занятиях физической культурой со студентами университета

Косухин В. В., Завизионова Н. А.

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

На занятиях физической культурой в спортзале одновременно находится 50 – 100 студентов с разным уровнем физической и технической подготовки. Для обучения и совершенствования навыков баскетболиста были использованы методы : индивидуальный, групповой и соревновательный. Мы используем различные эстафеты с мячами. Эстафеты позволяют не только обучать различным техническим навыкам, но и развивать физические качества – быстроту, силу, выносливость, координацию. На высоком эмоциональном уровне подвижных игр студенты получают хорошую нагрузку, в результате чего у них тренируются сердечно – сосудистая, дыхательная, нервно-мышечная системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Не стоит сбрасывать со счёта тот факт, что в эстафетах развиваются морально-волевые качества, чувство коллективизма [2,3].

В своей работе мы использовали 2-6 мячей – по количеству команд. Применяется также всё, что есть под рукой – обручи, гимнастические маты, брусья и т. д. Исходя из наличного оборудования рекомендуем изменять приведённые ниже эстафеты.

**Эстафета с ведением мяча.** Студенты выполняют ведение мяча до противоположной стены.

Варианты: - мяч отдают следующему игроку броском от установленной линии (2-4 м от стартовой линии);

- студенты не касаются мячом стены, а бросают его в стену с установленной линии (1-3 м) 1-3 раза;- студенты выполняют броски мяча в стену только установленным способом – двумя руками от груди, одной рукой от плеча, сразу в стену или с отскоком от пола

1-после отскока поймать мяч, не дав ему упасть на пол;

2-бросить мяч в пол так, чтобы он отскочил в стену, после отскока мяча от стены поймать его, не дав упасть на пол;

3- бросить мяч в обруч, обруч можно держать горизонтально или вертикально;

- студенты ведут мяч не по прямой, а по сложной траектории, оббегая стойки или другие предметы.

**Эстафета передал – садись.** Студенты совершенствуют технику ловли и передачи мяча установленным способом – двумя руками от груди или одной от плеча. Команды строятся в колонны по одному. В 2-3 м от команд стоят капитаны с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку в колонне, тот ловит его, возвращает капитану и принимает положение упор сидя. Капитан бросает мяч второму игроку, третьему и т. д. Все они, после передачи мяча капитану, тоже приседают. Если игрок не поймал мяч, то он должен сбежать за ним, вернуться на своё место и только тогда вернуть мяч капитану. Когда капитан получит мяч от последнего игрока, он поднимает его над головой – его команда закончила игру.

Варианты: - после определения победителя капитан становится последним в колонну, а первый игрок становится на место капитана – так каждый игрок побывает в роли капитана. Если игрок недостаточно далеко бросает мяч, то можно разрешить после свистка подходить к своей команде поближе;

- последний в колонне игрок ловит мяч и ведёт его к тому месту, где стоит капитан и выполняет его обязанности. Капитан становится в колонну первым, остальные делают пол – шага назад. В ходе игры каждый игрок побывает капитаном;

- эстафета выполняется так же, как и предыдущая, только игрок ведёт мяч до стены, стойки, обруча и т.д., а потом выполняет обязанности капитана;

- встречная передача мяча. Каждая команда делится на две половины. Первая половина становится лицом ко второй на расстоянии 2 м. После передачи мяча игрок приседает. Побеждает команда, у которой первый игрок раньше получит мяч от последнего.

**Эстафеты с элементами гимнастики.** Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой лежит гимнастический мат. По сигналу первый игрок бросает мяч вперёд на 2-3 м, выполняет кувырок вперёд, поднимает мяч и ведёт его по правилам эстафеты №1. В этой эстафете студенты учатся после сложного действия (кувырка) поднимать катящийся мяч и выполнять ведение.

Варианты: - игрок бросает мяч капитану, который стоит в 3-4 м спереди и сбоку, затем выполняет кувырок вперёд, на бегу ловит мяч от капитана. Дальше эстафета выполняется по правилам эстафеты №3;

Перед командой на расстоянии 2-4 м стоят разновысокие брусья, нижняя жердь со стороны команд. Согласно требованиям техники безопасности на страховке находится преподаватель, а под брусьями уложен двойной слой матов. Капитан стоит сзади и сбоку брусьев. Игрок бросает мяч капитану, с разбега делает наскок на нижнюю жердь, выполняет оборот вперёд, соскакивает, на бегу получает мяч от капитана и ведёт его по правилам эстафеты №3. Возвращаясь назад, он

перебрасывает мяч через брусья следующему игроку. Если брусья стоят в дальнем конце зала, то игрок сначала выполняет ведение, потом бросает мяч капитану, который стоит около брусьев, выполняет оборот на брусьях, на бегу получает мяч от капитана и возвращается с ведением мяча. Роль капитана может выполнять освобождённый игрок, ведь ему бегать не надо.

**Эстафеты с передачей мяча и ведением.** Команды строятся в шеренги по одному вдоль линии в 2-3 м от стены. Капитан стоит в трёх метрах впереди и сбоку. По сигналу первый игрок разворачивается на опорной ноге назад, бросает мяч установленным способом в стену, ловит его, бросает капитану и бежит вперёд. Поймав мяч от капитана, игрок ведёт его по правилам эстафеты №3. Возвращаясь назад, передаёт мяч капитану, получает его обратно и передаёт следующему игроку с установленной линии (2-4 м). В этой эстафете совершенствуется техника передачи и ловли мяча на месте и в движении.

Все задания в эстафетах и инвентарь подбираются в зависимости от физической и технической подготовленности студентов [1].

Во время проведения эстафет мы рекомендуем контролировать технику безопасности и правильное выполнение движений: - мяч держится пальцами, а не зажимается ладонями; все передачи завершаются хлестким движением кисти; при ведении мяч встречается рукой не выше пояса и посылается вниз энергичным движением кисти; мяч ведётся не перед собой, а спереди и сбоку, чтобы не попасть им в ногу; со временем следует сокращать зрительный контроль за мячом во время ведения; правильная стойка баскетболиста позволяет быстро перемещаться и принимать более удобное положение для приёма и ведения мяча.

Тридцатилетний опыт работы в системе образования в качестве учителей физической культуры в школе, тренеров детско-юношеской спортивной школы, старших преподавателей на кафедре физического воспитания университета, достижений учащихся школ и студентов университета, проходящих обучение по данной методике и системе подготовки дают основания сделать вывод о том, что целесообразно применять эстафеты с элементами баскетбола для студентов технических ВУЗов на основе их предварительной подготовки в школе.

#### Литература:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. - СПб.: издательство «Лань», 2003. - 160с.
3. Нестеровский Д.И. « Баскетбол: Теория и методика обучения». Издательство: Академия ,2007.- 336 с.

### **Информация об авторах:**

**Косухин Виктор Викторович**

старший преподаватель,

**Завизионова Наталья Александровна**

старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.  
Шухова

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# **Роль вуза в развитии пляжного гандбола на Белгородчине (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова)**

Крамской С. И.

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

Анализируя выступления команд Белгорода во всероссийских крупнейших соревнованиях по пляжному гандболу (бич-гандболу) можно уверенно сказать, что белгородцы вместе с коллективами Ставрополя, Краснодара стояли у истоков развития этой увлекательной игры в России. И сразу к белгородцам пришли значительные успехи. Команды Белгорода еще на первом чемпионате России в 1999 году завоевали серебряные медали, и затем Кубок России и в 2001 году «серебро» чемпионата РФ. Все это время в команде Белгорода с успехом выступали выпускники и студенты нашего университета: Андрей Кудрявцев, Андрей Найда, Сергей Скибин, Андрей Андреев, Антон Рябухин, Александр Мячиков, Евгений Добрунов, Артем Иванов и другие. В 2002 году – белгородец, «Мастер спорта России международного класса» Михаил Гайно (чемпион мира среди молодежных команд в классическом гандболе) – в составе национальной сборной команды страны завоевал серебро на чемпионате Европы в Испании.

Казалось бы, пляжный гандбол приживется на Белгородчине, но то ли иссяк энтузиазм у специалистов, то ли вечное «остаточное» финансирование, но развитие и белгородскую прописку бич-гандбол не получил, хотя и были пару попыток участия в чемпионате страны. Но больше двух июньских туров в Анапе белгородцы не выдерживали и переключались на подготовку к сезону в классическом гандболе.

И только в 2008 году была предпринята серьезная попытка сделать «белгородский» путь развития бич-гандбола из бессистемного в осмысленный, стройный. При поддержке ректора Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, профессора А.М. Гридчина сборная

команда университета под названием «Технолог» Белгород приняла участие в двух главных соревнованиях сезона – Чемпионате и Кубке страны. Белгородским студентам сразу, скажем, пришлось нелегко, но они проявляли не только характер. А, прежде всего большое желание учиться, учиться и еще раз учиться ... пляжному гандболу. В первый сезон «Технолог» вошел в восьмерку в чемпионате и неожиданно для всех завоевал «серебро» на Кубке страны. Это

достойное выступление в сезоне студенческого коллектива, бесспорно, дало толчок развитию пляжного гандбола в регионе. Был сделан шаг из бессистемного подхода к стабильному участию не только в престижных соревнованиях, но и стабильным результатам.

Так в 2008 году один из самых молодых игроков команды Дмитрий Симонов в составе сборной молодежной страны участвовал в I молодежном чемпионате Европы в Венгрии и был награжден специальным призом среди лучших игроков соревнований. Именно 2008 год руководство университета предложило сделать отправной точкой в четырехлетнем цикле по развитию пляжного гандбола, с тем, чтобы реально посмотреть на процесс развития вида спорта, результаты и т.д.

2009 год стал во многом определяющим в развитии пляжного гандбола в Белгородской области. Пляжный гандбол полностью стал базироваться в БГТУ им. В.Г. Шухова, который уже давно стал центром развития мужского гандбола в Белгородской области. В университете все для этого есть: учебно-спортивная база, кадровое, методическое, и информационное обеспечение, преемственность поколений в студенческой гандбольной команде, хорошее взаимодействие со спортивными школами – белгородскими СДЮСШОР «Спартак» и СДЮСШОР № 1. Выпускники этих спортшкол являются игроками команды высшей лиги Чемпионата РФ «Технолог-Спартак». В межсезонье «Технолог-Спартак» пошел по «ставропольскому» пути развития пляжного гандбола, когда гандболисты-классики после окончания сезона переориентируются на бич-гандбол и фактически весь предсезонный этап подготовки в режиме соревнований и тренировок в родственной дисциплине. Не секрет, что участие в престижных соревнованиях «пляжников» помогает поправить спортивный имидж после не всегда успешного сезона в «классике». И как показывает многолетний опыт ставропольской команды суперлиги «Динамо-Виктор» (главный тренер, Заслуженный тренер России В.Г. Лавров) такой путь тоже оправдан. Тем более в соревнованиях занят и дублирующий состав.

2009 год стал ещё важен тем, что свои усилия в развитии гандбола объединили БГТУ им. В.Г. Шухова и СДЮСШОР «Спартак» и команда стала выступать под названием «Технолог-Спартак», большая подготовительная работа не прошла даром (помня поговорку «Работа не вода – в песок не уходит»).

В 2010 году БГТУ им. В.Г. Шухова возглавил новый ректор, профессор Глаголев С.Н. и для нашей команды очень важно, что он всесторонне поддерживает спортсменов.

Именно в 2010 году работа тренерского тандема С.И. Крамской и А.А. Гиенко (выступал как играющий тренер) дала результат и результат для белгородского пляжного гандбола – значимый. Во-первых, Белгород в Чемпионате России был представлен двумя командами: «Технолог-Спартак» и молодежным составом, укомплектованным

спортсменами 1992 г.р., выступавшими под названием «Спартак-РИФЫ».

Детско-юношеский гандбольный клуб «РИФЫ» - это ещё одна пусть маленькая общественная организация, но делающая большое дело по организации детско-юношеского гандбола в городе. Именно молодежный состав белгородцев не только достойно выступал в мужском чемпионате России, но и завоевал золотые медали первенства России среди юношей старшего возраста. Первая команда очень ровно прошла чемпионат и впервые за 10 лет вошла в тройку призеров, что позволило выполнить норматив на присвоение высокого спортивного звания «Мастер спорта России» тринадцати игрокам: Андрею Гиенко, Владиславу Ткаченко, Андрею Молчанову, братьям Анатолию и Сергею Бондаренко, Александру Анисимову, Дмитрию Симонову, Ивану Крамскому, Владимиру Сучкову, Александру Почепцову, Владимиру Посохову, Илье Кудрявцеву и Игорю Неклюдову. Надо сказать, что в сезоне 2010 года тренеры отказались от услуг игроков, выступающих в клубах суперлиги (студенты БГТУ им. В.Г. Шухова), они просто не имели стимула совершенствоваться в пляжном гандболе.

Поэтому тренеры сосредоточились на работе с игроками, у которых было желание повышать свое спортивное мастерство в пляжном гандболе и добиться результатов. И это решение было совершенно правильным. В 2010 году воспитанник нашего «Технолога» Игорь Олейник – выпускник нашего университета в составе ставропольского «Динамо» завоевал золотую медаль чемпионата страны. Поэтому, несомненно, 2010 год – год успехов белгородских гандболистов-пляжников. Тем более что сезон они завершили серебром Кубка России, где в финале только в серии буллитов уступили Краснодарскому СККМ.

2011 год – особенный в развитии бич-гандбола. В 2011 году к белгородским спортсменам пришло международное признание в ходе II Чемпионата Европы среди мужских молодежных команд в г. Умаг (Хорватия). Сборная команда России в напряженной и интересной борьбе завоевала серебряные медали (старший тренер Крамской С.И., тренер Банников В.В.). В составе команды достойно выступали белгородцы – студенты «Технолога» Олег Литвишко (капитан команды), Евгений Гиенко, Ярослав Шопин, Алексей Чередниченко. Наш университет внес значительный вклад в подготовку молодежной сборной страны к этому европейскому чемпионату, проводя учебно-тренировочный сбор на своей спортивной базе.

И ещё большего успеха достиг игрок команды «Технолог-Спартак» Александр Анисимов (аспирант БГТУ им. В.Г. Шухова), в составе сборной России завоевав серебряную медаль VII чемпионата Европы среди 15 национальных сборных команд так же в Хорватии, выполнил норматив на присвоение высокого спортивного звания «Мастер спорта России международного класса».

В 2011 году молодежный состав «Технолог-Спартак» второй год подряд выиграл молодежное первенство России, а вот первая команда по ряду организационных причин не смогла повторить прошлогодний успех – войти в тройку призеров чемпионата. Но можно считать и ещё одним достижением в развитии пляжного гандбола на Белгородчине - строительство специализированной спортивной площадки для пляжного гандбола на стадионе БГТУ им. В.Г. Шухова. Здесь прошел финал Чемпионата России 2011 года на хорошем организационном уровне. О чем свидетельствуют отзывы специалистов, включая старшего тренера национальной сборной команды России В.Г. Лаврова. Мужская команда «Технолог-Спартак» не осталась без наград в минувшем сезоне, завоевав в сентябре четвертый год подряд серебро Кубка России. И еще очень важным аспектом является факт приглашения наших спортсменов на УТС сборных России: 8 игроков – в «молодежку» и 3 - в «националку»: Александра Почепцова, Илью Кудрявцева и Александра Анисимова. Так, что потенциал у белгородского «бич-гандбола» есть.

Подводя промежуточный анализ развития пляжного гандбола за четырехлетие в нашем 31 регионе России можно сказать, что пляжный гандбол переживает второе рождение. При этом начали заниматься пляжным гандболом в летний период юноши в СДЮСШОР «Спартак» г. Белгорода. Воспитанники 1996 г.р. второй год участвуют в международном турнире на Украине в г. Южный Одесской области – центре развития мужского пляжного гандбола Украины. Но юношеские команды и их тренеры делают пока робкие шаги в бич-гандболе.

Говоря слова благодарности за поддержку наших усилий в развитии этого вида спорта мы ещё раз вспоминаем добрым словом руководство БГТУ им. В.Г. Шухова ректора Глаголева С.Н. и президента Гридчина А.М., начальника управления физической культуры и спорта администрации г. Белгорода Луценко Г.В. и, конечно же, наших уважаемых коллег из южных регионов России – Заслуженных тренеров России Кияшко В.Ф. (г. Краснодар) и Лаврова В.Г. (г. Ставрополь) за их организационную и методическую помощь в развитии пляжного гандбола в Белгороде.

Именно заинтересованная политика в развитии пляжного гандбола в Белгородской области БГТУ им. В.Г.Шухова привела не только к значимым спортивным достижениям студентов – спортсменов, но и открыла новое направление в здоровьесберегающих технологиях вуза.

#### **Информация об авторах:**

**Крамской Сергей Иванович**

канд. соц. наук, профессор, заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта

Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г.Шухова

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Основные элементы стрелковой подготовки

Кривцов А. С., Олейник Е. Г.

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

Стрельба относится к техническим видам спорта и является одним из сложнокоординационных видов спорта.

Успех спортсмена стрелка во многом зависит от качества используемой им материальной части. В особенности это играет важную роль для стрелков из винтовки, у которых требования к точности достигают практически абсолютных значений.

Согласно правилам соревнований в современной пулевой стрельбе стрелки из винтовки выполняют стрельбу из малокалиберного и пневматического оружия на 50 и 10 метров соответственно. Несмотря на различия в дистанциях и конструкции винтовок на первоначальном этапе базовая подготовка из пневматического и малокалиберного оружия имеет много общего. Наряду с этим, следует отметить, что особого внимания заслуживает на начальном этапе подготовки стрельба стоя. Это очевидно из списка упражнений входящих в олимпийскую программу, к которым относится стрельба из пневматической винтовки в положении стоя и присутствие стрельбы из этого же положения в упражнении «стандарт». Поэтому после первоначального освоения навыков производства выстрела начинающими спортсменами стрелками рационально переходить к освоению изготовления стоя. Но при этом следует индивидуально подходить к каждому ученику, соизмеряя тренировочные задания с его физическим развитием. Необходимо крайне осторожно и дозировано давать задания, на работу стоя, учитывая подверженность скелета и в первую очередь позвоночника юных стрелков.

Таким образом, исходя из всего выше изложенного, к комплексной подготовки начинающих стрелков относятся вопросы поэлементной техники выполнения выстрела, общефизической подготовки, педагогических средств обучения и основ психологической подготовки. Опираясь на мнение специалистов в области стрелкового спорта, теории и методики спортивной тренировки, психологии и педагогики можно выделить основные элементы стрелковой подготовки:

## **1. Стрелковая изготовка.**

Стрелок в период выстрелом принимает определенную позу — изготовку. Вот как описывает требования к изготовке стрелка выдающийся американский тренер, воспитавший Олимпийских Чемпионов, Б. Пуллем: "В положении стоя опора на кости будет использована в том случае, когда тело и винтовка находятся в состоянии

равновесия или баланса, в максимальной степени обеспечивающего устойчивость тела при минимальной затрате мышечных усилий”.

## **2. Постановка головы у стрелков.**

Твердой точкой опоры, у стрелка служит верхний гребень приклада, что обеспечивает однообразное положение головы при стрельбе, поскольку речь идет о прицеливании, и как мы уже выяснили это напрямую связано с устойчивостью. При этом важное значение играет форма «щечки» и ее индивидуальная подгонка, которая должна обеспечивать положение правого глаза непосредственно против центра отверстия диоптра.

## **3. Выход на мишень.**

У стрелков есть еще одно понятие, на котором строится вся техника прицельного выстрела — "выход на мишень". Иными словами это то положение в пространстве системы "стрелок-оружие", при котором, удерживаемое стрелком оружие направляется в мишень без каких либо дополнительных усилий самого стрелка. Так, к примеру, спортсмен высоко класса может изготовиться и произвести выстрел с попаданием в мишень при закрытых глазах, но при условии, что предварительно он несколько раз изготовился с данного места в мишень с открытыми глазами.

## **4. Постановка левого локтя у стрелка – винтовочника.**

Главным требованием для стрелка является расположение левого опорного предплечья (при стрельбе из винтовки) т.о., что бы оно располагалось под цевьем винтовки и было расслаблено, как принято говорить у стрелков — "выключено". А плечи должны быть мягкими, расслабленными. Такое представление об изготовке стрелка встречается у нескольких авторов Кинль В.А (1989), Ваинштейн Л.М., Расс В.П., Микуленко Р.А.(1972).

## **5. Работа зрения при прицеливании в стрельбе.**

Стрелковый спорт во всем любит однообразие. Это касается и изготовки, и постановки головы, и времени затрачиваемого на принятие изготовки и период задержки дыхания а, следовательно и наиболее активной фазы работы зрения. Особое внимание по рекомендациям большинства тренеров таких как Иткис М.А. (1974), Корх А.Я (1987), следует уделять "экономии зрения", т.е. стараться не зацеливаться, что бы глаз не устал. Здесь важно не только время работы глаза, но особое место отводится направлению взгляда: прямое, из-под лобья.

## **6. Обработка спускового крючка в стрельбе.**

Эффективное управление спуском возможно только при наилучшей устойчивости системы «стрелок – оружие». При нажиме на спусковой крючок усилия указательного пальца не должны сопровождаться изменением напряжения мышц, участвующих в удержании оружия и позы изготовки.

В силу особенностей человеческого организма строго изолированная работа указательного пальца возможна только при

сравнительно медленном развитии усилий. Быстрое движение пальца неизбежно сопровождается большей или меньшей активностью других мышц тела (левой руки, шеи, правого плеча, грудных мышц и др.), так как они непосредственно участвуют в удержании наведенного в цель оружия. Существует несколько способов нажима на спусковой крючок, поэтому каждый спортсмен сам выбирает какой использовать.

#### **7. Управление дыханием при подготовке.**

Общеизвестно, что пред выстрелом стрелок всегда затаивает дыхание. А вот о том как, когда, на сколько необходимо задерживать дыхание в стрельбе существует несколько мнений. По мнению А.Я. Корха "Во время дыхания оружие, прижатое, к плечу смещается. Выполнить в этих условиях точный выстрел невозможно. Вот почему необходимо прекращать, затаивать на некоторое время дыхание. Сделав один-два полувдоха и полувывдоха, стрелок в так называемой дыхательной паузе прекращает дыхание. Затаивать дыхание следует после завершения грубой наводки". Однако, задержка дыхания необходима не только для придания изготовке стрелка неподвижной позы, с помощью дыхания производится самая точная и тонкая наводка оружия в центр мишени.

#### **8. Работа после выстрела.**

В пулевой стрельбе очень важна работа стрелка в окончательной фазе, от которой во многом зависит весь результат суммы выстрелов. Дело в том, что здесь вступают в силу самые обычные законы физики. Понятие момент выстрела только называют моментом, а на самом деле это интервал времени, пусть очень небольшой продолжительности (0,002 сек), за это время происходит удар бойка по шляпке гильзы, воспламенение пороха и вылет пули из канала ствола и в этот момент, спортсмену необходимо научиться оставаться неподвижным.

Литература:

1. Вайнштейн, Л.М. Юный и меткий стрелок / Л.М. Вайнштейн, В.П. Расс, Р.А. Микуленко // ДОСААФ. – 1972. – 140 с.
2. Иткис, М.А. Визуальная оценка техники производства выстрела при стрельбе из винтовки / М.А. Иткис // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 7. – С. 73-75.
3. Корха А.Я. Спортивная стрельба. – М.: ФИС, 1987. – 113 с.
4. Пуллэм, Б. Спортивная стрельба из винтовки / Б. Пуллэм // ФиС. – 1991. – С 3 – 5.

#### **Информация об авторах:**

**Кривцов Александр Сергеевич**

к.п.н., доцент

**Олейник Екатерина Григорьевна**

доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Спортивний менеджмент як невід’ємна частина сучасного спорту

Куделко В. Е.

*Харківський національний економічний університет*

Останнім часом у засобах масової інформації все частіше з’являються імена людей, від яких багато у чому залежить успіх та народне визнання видатних спортсменів. До таких осіб відносяться генеральні топ-менеджери, спортивні скаути, агенти та спікери з різних напрямків діяльності того чи іншого спортивного клубу або збірної. Їх професійні обов’язки окреслюють широкий спектр робіт – від пошуку рекламних спонсорів та підписання контрактів із гравцями до господарських і побутових питань.

У глобальному розумінні першими спортивними менеджерами можна вважати римлян, які були власниками гладіаторів, а також агентів всесильної китайської якудзи, які влаштовували поєдинки кращих бійців Далекого Сходу.

Однак справжні спортивні управлінці з’явилися лише наприкінці XIX століття, коли світ охопило масове захоплення спортом і спортивними змаганнями. Вже тоді в спортивних колах виділилися спортивні адміністратори (або агенти) і, власне, менеджери. Адміністратори позбавляли титулованих спортсменів (насамперед боксерів або силачів) від спілкування з бюрократичними структурами всіляких асоціацій і союзів. Менеджери, виділившись із середовища адміністраторів, поступово набували над спортсменами владу – саме вони вирішували, де спортсмену виступати, з яким противником змагатися, якій газеті давати чи не давати інтерв’ю, інвентарем якої фірми-виробника користуватися. Більш того, доходи менеджерів поступово перевищили гонорари самих спортсменів.

У сімдесятих-вісімдесятих роках у Західній Європі спортивними менеджерами ставали, як правило, колишні тренери або спортсмени після здобуття економічної освіти. На території Радянського Союзу, наприклад, склалася така традиція, що спортивним управлінням займалися тренери, методисти та інструктори. Тобто вони поєднували навчально-виховну і тренерську роботу з керуванням клубом або спортивною федерацією. Крім того, спортивними менеджерами могли бути й військові. Силові відомства створили такі спортивні клуби, як ЦСКА, «Динамо» і «Спартак». І саме офіцери МВС, КДБ та Міністерства оборони займалися «господарським забезпеченням спортивної діяльності».

Сучасний менеджмент у спорті – це самостійний вид професійної діяльності, яка спрямована на досягнення цілей фізкультурно-спортивної організації в умовах ринку шляхом раціонального використання матеріальних, трудових та інформаційних ресурсів. Іншими словами, спортивний менеджмент - це теорія і практика ефективного управління організаціями спортивної галузі в умовах ринку.

Об'єктом спортивного менеджменту як самостійної науки є сукупність фізкультурно-спортивних організацій країни, продуктом діяльності яких є фізкультурно-спортивні послуги.

Предмет спортивного менеджменту представлений у вигляді управлінських відносин, які складаються в процесі взаємодії суб'єкту та об'єкту управління всередині організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, а також в процесі взаємодії цих організацій із зовнішнім середовищем в процесі виробництва і розповсюдження фізкультурно-спортивних послуг.

Виходячи з цього, спортивний менеджер характеризується як фахівець, що займає, як правило, керівну посаду у фізкультурно-спортивної організації та володіє мистецтвом наукового управління фізкультурними і спортивними організаціями в ринкових умовах.

Функціональні обов'язки спортивного менеджера мають багато спільного з обов'язками звичайного менеджера, оскільки він також є організатором певного процесу, але тільки зі спортивною специфікою. Він займається тими організаційними питаннями, про які сам спортсмен думати не повинен, щоб не відволікатися від тренувань і підготовки до змагань.

Окремі елементи управлінської діяльності в певній мірі притаманні всім категоріям працівників фізичної культури і спорту: тренерам, викладачам, вчителям фізичної культури, інструкторам та ін. У цьому можна переконатися, проаналізувавши посадові обов'язки різних категорій фізкультурно-спортивних працівників, передбачені «Довідником кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 85 «Спортивна діяльність». Так, наприклад, інструктор з фізкультури створює фізкультурно-оздоровчі та дитячі спортивні секції, групи, забезпечує підготовку і виконання календарного плану спортивно-масової, оздоровчої роботи, бере участь у проведенні спортивно-видовищних та культурно-масових заходів, бере участь у підготовці планів, звітів. Інструктор навчально-тренувального пункту здійснює методичне забезпечення і координацію роботи навчально-тренувального пункту з відбору учнів для занять, проводить їх спортивне орієнтування, організовує навчально-тренувальний та виховний процес, комплектує навчальні групи, аналізує результати навчально-тренувального та виховного процесу, організовує роботу з підвищення кваліфікації

тренерів-викладачів зі спорту, забезпечує безпечне проведення занять тощо.

Спортивна організація має певну внутрішню структуру, засновану на специфіці того чи іншого виду спорту. У ній є управління, департаменти, відділи, групи, команди. Іншими словами, у спортивній організації існують різні види управлінської діяльності, розподіл яких спричинює формування структури взаємовідносин і підпорядкованості. Це означає, що менеджери бувають різних рівнів та завдання вони вирішують різні. Менеджерів, як правило, прийнято поділяти на три основні групи (рис. 1):

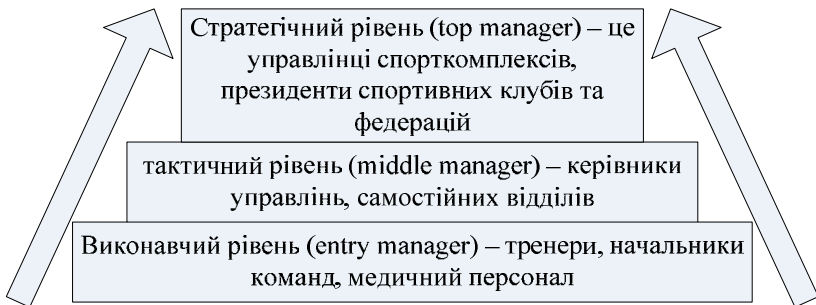


Рис. 1. Класифікація менеджерів зі спорту

Від роботи спортивного менеджера безпосередньо залежить успіх конкретного клубу, збірної і окремого спортсмена. Крім цього, від компетентності спортивного менеджера залежить і конкретний фінансовий дохід спортивної організації. В цьому найважливішу роль відіграють менеджери топ-рівня. Від того, як вони зможуть організувати роботу всієї спортивної структури організації і залежить її кінцевий успіх.

Спортивних менеджерів поділяють і за видами професійної діяльності: генеральний менеджер, менеджер з персоналу організації, менеджер з реклами, менеджер з маркетингу, менеджер-представник спортсмена. У фітнес-клубах виділяють менеджерів за напрямками діяльності та за відповідними програмами. Наприклад, фінансовий менеджер, менеджер з продажу, менеджер з аквааеробіки, менеджер з персональних програм та ін.

До основних функцій спортивних менеджерів можна віднести:

- 1) **Прийняття рішень.** Саме професійний менеджер визначає напрямок розвитку організації на тому чи іншому рівні, вирішує питання, що стосуються розподілу ресурсів, виробляє оперативні коригування, а також приймає рішення щодо найму на роботу того чи іншого працівника.

2) Інформаційна функція. В даному випадку спортивний менеджер акумулює інформацію про зовнішнє і внутрішнє середовище спортивної організації, розповсюджує її у вигляді нормативних установок, після чого роз'яснює персоналу як найближчі, так і перспективні цілі організації.

3) Функція керівника. Спортивний менеджер формує відносини всередині підконтрольної організації та поза її межами, мотивує її членів на досягнення цілей, координує їх зусилля і виступає в якості офіційного представника організації при взаємодії з іншими організаціями.

Такі властивості ринку як мінливість і ризик, вимагають від спортивних менеджерів відповідальності та самостійності в прийнятті рішень. Професіоналізм такого менеджера проявляється в доскональному знанні технології управління організацією, законів ринку, а також в умінні організувати злагоджену роботу всього колективу й умінні прогнозувати розвиток організації.

### **Інформація про авторів:**

**Куделко Вікторія Едуардівна**

канд.фіз.вих., доцент

*Харківський національний економічний університет*

*vikikudelko@mail.ru*

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

# **Развитие координационных способностей в спортивных играх**

Кузьменко И. А.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Координационные способности – это универсальное разностороннее качество, которое необходимо во всех видах деятельности человека (бытовой, трудовой, спортивной и др.).

Проблема координационных способностей является одной из наиболее интересных, активно разрабатываемых и в тоже время наиболее противоречивой в теории физического воспитания и спорта.

Координационные способности человека очень разнообразны и специфичны. Выделяют следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей: способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений; способность к сохранению равновесия; чувство ритма; способность к ориентированию в пространстве; способность к произвольному расслаблению мышц; координированность движения.

Ряд специалистов в области физической культуры и спорта исследовали развитие координационных способностей у детей школьного возраста в процессе занятий различными видами спортивных игр. Так, Л. Д. Назаренко [2] предложил различные средства развития точности, в частности на уроках физической культурой в начальных классах использовать игру в бадминтон, которая, по его мнению, развивает комплекс двигательных координаций – точность, ловкость, равновесие, ориентирование в пространстве и др.

И. А. Чуева [3] занималась вопросом развития координационных способностей у младших школьников средствами настольного тенниса в условиях трех уроков физической культуры в общеобразовательной школе. В результате педагогического эксперимента было установлено, что соединяя базовые средства физического воспитания и упражнения настольного тенниса возможно успешно решать задачи воспитания физических качеств детей 6-8 лет. Кроме того, большое разнообразие технико-тактических приемов и специально подводящих упражнений, связанных с проявлением мелкой моторики, значительно расширяет арсенал двигательных умений и навыков младших школьников, способствует развитию ловкости и координации движений.

Д. В. Агапов, Д. В. Сышко [1] исследовали координационную подготовленность школьников 12-14 лет, которые занимаются и не занимаются бейсболом. Авторы выявили, что тренажер типа «пушка»

может с успехом применяться как для тренировки необходимых в бейсболе навыков и качеств, так и для развития координационных способностей у школьников данного возраста.

Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что спортивные игры являются наиболее интересным и популярным видом спорта среди школьников средних классов. Занятия спортивными играми способствуют повышению двигательной активности, привлечения учащихся к занятиям физической культурой и спортом, а также развивают физические качества, в частности координационные.

В программу физической культуры школьников 5-9-х классов включены такие спортивные игры как волейбол, баскетбол, футбол и др., в процессе изучения, которых есть возможность применять наиболее широкий круг упражнений, заданий и подвижных игр, направленных на повышение уровня развития координационных способностей.

В спортивных играх наиболее важными являются такие координационные качества как способность к реагированию, ориентированию в пространстве, способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, силовых, пространственных) и координированности движений.

Для развития способности к реагированию у школьников средних классов на уроках спортивных игр необходимо включать следующие упражнения: изменение выполнения задания по звуковому и зрительному сигналам (резкое изменения направления бега, способа ведения мяча, внезапная остановка); рывки за мячом по сигналу; подвижные игры («Слушай сигнал», «Стоп!», «Стража» и др.), эстафеты с применением различных мячей и звуковых раздражителей.

Способность к ориентированию в пространстве следует развивать такими средствами как: выполнение поворотов направо, налево, кругом с закрытыми глазами; бег змейкой, зигзагом, за направляющим; то же с ведением мяча; разнообразные перемещения по площадке – вперед, назад, вправо, влево; перемещения с положением рук вниз, вверх, вперед, в стороны; бег по разметке с резкими поворотами на углах.

Для развития способности к дифференцированию различных параметров движения при бросках, ударах, приемах, передачах использовать мячи различные по размеру, массе, широкую вариативность силы бросков и ударов, дальности полета; выполнять упражнений с закрытыми глазами (броски мяча в баскетбольную корзину, удары по воротам); выполнять ведение, передачи мяча определенное время; прыжки в длину с места на определенное расстояние; то же с закрытыми глазами.

Для развития координированности движений в содержание уроков включать: акробатические упражнения с последующим

выполнением технических приемов; броски, удары после поворотов на 90°, 180° и 360°; прыжки на месте с поворотами 90°, 180° и 360°; ведение двух мячей одновременно; передачи мяча у стены в парах со сменой мест; последовательные движения и положения рук, ног, туловища; ловлю мяча после отскока от стены; тоже нескольких мячей; подвижные игры и эстафеты с мячами.

В основе методики развития координационных способностей должно быть выполнение двигательных заданий в усложненных условиях. Для этого упражнения выполняются при дефиците пространства и времени, недостаточной или чрезмерной информации, с различных исходных положений, частичном или полном исключении зрительного или слухового анализаторов и т.п. Упражнения на развитие координационных способностей следует включать во все части урока: в подготовительную – во время ходьбы, бега, выполнения ОРУ в движении и на месте; в основную часть – при формировании двигательных умений и навыков, в игровой и соревновательной деятельности; в заключительную часть, где необходимо уделить внимание способности к произвольному расслаблению мышц, упражнениям на ориентирование в пространстве и чувство времени.

Таким образом, координационные способности имеют большое значение в процессе физического воспитания школьников. Широкое применение упражнений, направленных на развитие координации, в содержании разделов программы «Спортивные игры», на наш взгляд, будет способствовать быстрому овладению учащимися новыми умениями и навыками, эффективному владению техникой и тактикой различных видов спорта, хорошему ориентированию в пространстве и во времени, способности быстро перестраивать двигательные действия в зависимости от сложившейся ситуации.

Литература:

1. Агапов Д. В. Координационная подготовка в физическом воспитании школьников 12-14 лет, не занимающихся и занимающихся бейсболом / Д. В. Агапов, Д. В. Сышко // XIV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Тези доповідей. – Київ, 2010. – С. 154.
2. Назаренко Л. Д. Стимулируемое развитие двигательных и координационных качеств // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 53-56.
3. Чуева И. А. Физическое воспитание младших школьников средствами настольного тенниса в условиях трех уроков физкультуры в общеобразовательной школы / И. А. Чуева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 42-44.

### **Информация об авторах:**

**Кузьменко Ирина Александровна**

Харьковская государственная академия физической культуры

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Особливості прояву тривожності у дзюдоїстів на початковому етапі підготовки

Курилюк С.І.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

Останнім часом увага психологів традиційно фокусується на зв'язку рівня тривожності та результативної діяльності спортсмена. Протягом останніх років у людей, котрі активно займаються спортом спостерігається різке підвищення кількості психосоматичних розладів, зокрема тривожності [5]. Не дивлячись на досить високу зацікавленість сучасних дослідників проблемою виникнення тривожності в умовах психоемоційного і фізичного напруження [1, 4], практично відсутні наукові роботи по її вивченню у дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. Крім того, серед психологів немає єдиної точки зору стосовно визначення поняття «тривожність».

Мета дослідження полягала в емпіричному вивченні тривожності дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Дослідження представляє собою систему методологічних положень про єдність психіки і діяльності, принципу детермінації поведінки особистості та її суб'єктивної активності. У опитуванні прийняло участь 270 хлопчиків – респондентів, віком 10 – 12 років, що займаються боротьбою дзюдо.

Розвиток цілісного підходу до розкриття психологічної сутності тривожності вимагає насамперед виявлення та визначення її складових у структурно-функціональних співвідношеннях: як психічного стану, як властивості особистості, як поведінкового стереотипу.

В процесі організації дослідження нами встановлено, що більшість опитаних дзюдоїстів (71,11 %) характеризуються високим рівнем реактивної тривожності. Розглядаючи взаємозв'язок тривожності й діяльності Воронова В.І. [2] відзначає, що підвищена тривожність може дезорганізувати процес підготовки до змагань. У юних спортсменів часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних наявним обставинам.

На відміну від страху тривожність, як особистісна якість безпредметна і залежить від чисто суб'єктивних факторів, що здобувають значення в контексті індивідуального досвіду. У цьому контексті Колосов А.Б. [3] підкреслює, що будь-яка рухова відповідь, виконане рішення, призводить до зменшення тривоги.

Таким чином, у одноборствах особливу увагу слід звернути на формування у спортсменів здатності широко використовувати арсенал засобів навчально-тренувальної діяльності, а також доведення цієї системи до необхідного ступеня готовності.

Необхідно підкреслити сформованість низької емоційної стійкості у високо тривожних дзюдоїстів. При цьому даний показник надзвичайно важливий в аспекті формування програми управлінської діяльності в умовах тренувань і змагань. На думку вчених [3] саме вона зменшує негативний вплив стрес-факторів, сприяє прояву готовності в напружених ситуаціях [4].

Вважаючи емоційну стійкість інтегральною якістю особистості фахівці відмічають важливість власне емоційного компоненту у її структурі [4, 6]. В іншому ж випадку неможливо уникнути ототожнення емоційної стійкості з волею спортсмена [6].

Результати дослідження продемонстрували, що у 74,36% опитаних з високим коефіцієнтом розвитку особистісної тривожності спостерігається домінування прагнення уникнути невдачі, а прагнення до успіху відзначено у 25,64% спортсменів.

Мотиваційна сфера особистості як складна система спонукає до діяльності виконує одну з основних функцій – регулюючи, котра визначає ієрархію цінностей, інтересів, установок, різних типів активності та їх співвідношення.

На нашу думку, мотивація має одну із вагомих особливостей – у процесі тренувань вона зазнає суттєвих змін. Динаміка мотиваційної структури у великій мірі визначається рівнем досягнення успіхів в умовах змагань.

Відзначимо, що дзюдоїсти з високим показником прагнення до успіху правильно визначають змагальні ситуації, аналізують їх, оцінюють та приймають вірні рішення спрямовані на досягнення перемоги. Для них характерні послідовність та безпомилковість дій по досягненню мети, виконання функціональних обов'язків. Їх рухи є точними та своєчасними. Ретельно контролюється гучність та тембр голосу, швидкість та виразність мови, її граматичний стрій.

Близько 23 % спортсменів з високим рівнем ситуативної тривожності пояснюють свій стан впливом обставин, що склалися. Відповідальність за власні дії вони покладають на інших людей. Більше половини високо тривожних респондента не стільки беруть відповідальність за вчинене на себе, скільки пояснюють свою поведінку впливом напружених ситуацій тренування і змагання.

Той факт, що до складу когнітивного самоконтролю входить думка про власну точку зору, створює своєрідну в методологічному відношенні ситуацію. З одного боку, самоконтроль у рефлексивній ланці

має суттєво внутрішнє спрямування. З іншого ж, саме ця сторона відрита безпосередньо суб'єкту, тобто входить у зміст його самопізнання.

В результаті експериментального дослідження можна зробити такі висновки:

1. В умовах навчально-тренувального та змагального процесів більшість юних дзюдоїстів проявляють високу тривожність, внутрішню занепокоєні, неврівноважені;

2. Для високо тривожних спортсменів характерний мотив уникнення невдачі. В свою чергу, у однокорців, поведінка яких не є деструктивною, рівень прагнення до успіху є сформованим. Вони правильно визначають змагальні ситуації, аналізують їх, оцінюють та приймають вірні рішення спрямовані на досягнення перемоги.

Література

1. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.02 “Теорія і методика навчання фізичній культурі і спорту”; 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Г.М. Арзютов. – К., 2000. – 41 с.

2. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

3. Грінь О. Р. Психологічні фактори підвищення стрес- стійкості кваліфікованих спортсменів / О.Р. Грінь, А.Б. Колосов // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наукових праць. – К. – 2004. – №5. – С. 81 – 84.

4. Наумчик М. І. Емоційні та поведінкові тенденції особистості та їх мотиваційно-сміслові кореляти / М. І. Наумчик // Проблеми загальної та педагогічної психології. – К. – Т. VI. – Вип. 6. – С. 192 – 200.

5. Пилипенко Н. М. Динамічні перетворення у мотиваційній сфері осіб із підвищеною тривожністю під впливом психокорекції / Н. М. Пилипенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №6. – С. 49 – 58.

6. Сакаль Л.В. Індивідуально-типологічні властивості висококваліфікованих спортсменів-диноборців / [Росоха Г.В., Коробейніков Г.В., Медвідчук К.В., Дрожжин В.Ю.] // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наукових праць. – К. – 2004. – №4. – С. 96 – 104.

### **Інформація про автора:**

**Курилюк Сергій Іванович**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

# **Технология психологической подготовки дзюдоистов к соревнованиям**

Кудряшов М. В., Мусиков Г. В., Городов С.А.

*Белгородский государственный институт культуры и искусств  
Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

Участие в соревнованиях по дзюдо предполагает непосредственное противодействие соперников в условиях физического контакта, предъявляющего повышенные требования не только к физической и технической подготовке, но и психологической устойчивости спортсмена [1].

Вообще соревнования по любому виду спорта сопровождаются большой затратой нервной энергии, где достижение запланированного результата зависит от многих факторов психологической подготовки, раскрывающих механизмы и закономерности совершенствования спортивного мастерства [4].

Соревновательная деятельность дзюдоистов проходит в постоянно и быстро изменяющихся ситуациях. В этих условиях спортсмены применяют разнообразные действия, направленные на достижение победы.

В настоящее время уже недостаточно высокого уровня только физической и технико-тактической подготовленности, поэтому коренным образом меняется содержание и характер предсоревновательной подготовки спортсменов, где все большую роль играет психическое состояние дзюдоистов [1,2]. В практике соревнований известно немало случаев, когда дзюдоисты, казалось бы хорошо физически и технически подготовленные, ведут себя во время схватки скованно и неуверенно. Это обстоятельно обусловлено несколькими причинами: соперник выше по спортивной классификации (мастер спорта, чемпион России и т.д.), «осадок» от поражения на предыдущих соревнованиях от данного спортсмена и др. То есть, подготовка к участию к конкретным соревнованиям предполагает целенаправленную работу не только по специальной, но и по психологической подготовке каждого спортсмена. В этом большая и основополагающая работа отводится роли тренера. То есть тренер перед началом соревнований направляет свои усилия на формирование в сознании своих воспитанников таких психических установок как: вы лучше, техничнее, сильнее, умнее и т.д. соперника. Как показывает тренерский опыт работы, такие психологические установки спортсменам

перед схватками способствуют успешности выступлений на соревнованиях [2]. Таким образом цель психологической подготовки заключается, во – первых, в адаптации к соревновательной ситуации вообще и во – вторых, к оптимизации реактивности на специфические и экстремальные условия конкретных схваток.

Необходимые психические качества дзюдоистов необходимо формировать постоянно в учебно-тренировочном процессе с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Главное направление в психологической подготовке должно, с одной стороны, корректировать личностные особенности, которые препятствуют успешной соревновательной деятельности (чрезмерной эмоциональной возбудимости, неуверенности, боязни и др.), с другой стороны – формировать спортивный характер (собранность, уверенность, боевой настрой и др.). Содержание тренировочного процесса должно быть насыщено элементами адаптации к стрессовым ситуациям, к сбивающим факторам моделирования условий соревнований на тренировках, управлением агрессивностью, тревожностью и др. [5].

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретным соревнованиям является создание соответствующего состояния психологической готовности, которая представляет собой динамическую систему свойств личности, включающую следующие компоненты:

- уверенность в своих силах, основанная на определенном соотношении своих возможностей и сил противника;
- стремление упорно, бескомпромиссно до конца бороться за достижение поставленной цели;
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения, соответствующего условиям и требованиям конкретной «схватки», индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований;
- высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним влияниям, внутренним состояниям, в том числе связанным с физической болью и активное противостояние их разрушительному действию;
- способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

При любом варианте течения «схватки» спортсмен должен стараться предвидеть ход событий, принимать целесообразные решения, регулировать в соответствии с этим свои действия, управлять эмоциями.

Содержание специальной психологической подготовки спортсменов к конкретному соревнованию должно предполагать следующее:

- сбор информации о предстоящих условиях будущих соревнований;
- формирование мотивов участия в данных соревнованиях;
- реальное определение адекватной соревновательной цели;
- вероятностное прогнозирование соревновательных поединков (в том числе с элементами отработки специальных движений и реакций против конкретного соперника);
- регуляция и саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний путем отбора (выбора) из имеющегося арсенала наиболее приемлемых и эффективных в условиях конкретного соревнования;
- сохранение и восстановление оптимального нервно - психического настроения в день соревнований (правильное построение режима дня; отвлечение от мысли о предстоящих «схватках»; общение с друзьями на темы, не связанные с соревнованиями и т.п.).

Указанные компоненты психологической подготовки должны быть подчинены и направлены на накопление нервно-психического потенциала, лежащего в основе резервных возможностей спортсменов, которые необходимо проявить в самый ответственный момент соревнований.

#### Литература:

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. – К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
2. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дисс... д-ра пед. наук. – Челябинск: 1999. – 50 с.
3. Курбанов Х.О. Рациональное распределение сил в борьбе как основа эффективной тактики ведения поединка: Автореф. дисс... к.п.н. – Москва, 1986. – 26 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев. – М.: ФиС. 1977. – С. 271.
5. Новиков А.А., Свищев И.Д. Анализ технических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности // Спортивная борьба. – 1981 – С. 8-11.

#### Информация об авторах:

**Кудряшов Максим Васильевич**

к. соц. наук, доцент,

зав. кафедрой физического воспитания и спорта

Белгородский государственный институт культуры и искусств

**Мусиков Геннадий Викторович**

доцент

Белгородский государственный технологический

университет им. В.Г. Шухова

**Городов Сергей Алексеевич**

мастер спорта СССР,

тренер ДЮСШ № 2 г. Белгорода

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Шляхи створення команди в ігрових видах спорту

Ляхова Т. П., Пащенко Н. О., Стрельникова Є. Я.

*Харківська державна академія фізичної культури*

Психологами – практиками розроблено багато інтересних вправ та тренінгів, які спрямовані на розвиток комунікативних навичок у людей різного віку. Ігрові взаємодії, ігрова діяльність, як ніяка інша сприяє становленню особистості. Ельконін Д.Б. стверджував, що «гра – важливе джерело розвитку свідомості, свободи в поведінці, особа форма моделювання відносин». Виходячи з цього, ми маємо можливість стверджувати, що на сучасному етапі розвитку людства спортивні ігри являються важливою складовою цього процесу. Керівну функцію, як всім відомо виконує тренер – педагог, який має змогу впливати на людину через її захоплення спортом.

У діяльності кожен тренер торкається питання – яку мету бажано досягнути? На кожному з етапів багаторічної підготовки стоять свої задачі та пріоритети, але ж специфікою ігрових видів спорту, на наш погляд, являється необхідність створення колективу, який матиме наступні характеристики:

- групова з'єднаність, ступінь збігнення думок та оцінок – «один за всіх та всі за одного»;
- колективне самовизначення, послідовність ідеалам, цінностям та метам групи - «ми народжені, щоб казку зробити дійсністю»;
- емоційна ідентифікація, ототожнювання, співвідчуття іншим членам групи – «ми з тобою однієї крові»;
- задоволеність своєю групою, оцінка її, як самої кращої, еталонної – «роби, як я» [3].

Отож ми визначилися з тим, що сумісні інтереси сприяють формуванню загальних цілей. Досягнення цих цілей (сам процес та результат) допомагає сформувати чудовий колектив однодумців, які здібні разом долати труднощі, отримувати радість від спілкування, творчості та саморозкриття. Цю групу у спорті називають одним словом – команда.

Під командою розуміється сукупність людей, які:

- відчують свою цілісність;
- відчують свою обособленість від "решти світу";
- прямують до досягнення означеної мети, іноді усвідомленої, іноді ні.

Можна стверджувати, що в основі створення команди лежать три базові ідеї:

- Члени команди об'єднані загальними намірами, метою та задачами;
- Члени команди взаємозалежать та потребують один одного для досягнення командних та особистих цілей;
- Члени команди приймають ствердження, що сумісна робота більш ефективна. [4]

Тренеру, як педагогу в першу чергу потрібно пам'ятати, що головне в створенні колективу – це постановка мети.

Формуючи команду треба розуміти, що заняття спортом може мати не однакову значимість та інтерес для всіх на перших етапах багаторічної підготовки спортсмену.

Але на всіх етапах ціль повинна з'єднувати в конкретній сумісній справі, в якій можна себе проявити та отримати визнання, що дозволить самотвердитися.

Організуючи колективну діяльність, наприклад, в дитячому колективі, її потрібно обирати та спланувати так, щоб найбільший авторитет отримали групування (лідери) з самими високим цінностями, щоб у процесі роботи змінювалися цінності орієнтири дітлахів. «Людина зростає по мірі того, як зростають її цілі», - визначив Ф.Шиллер

Автори в процесі своєї діяльності зробили спробу визначити алгоритм, який би допомагав тренерам – початківцям в «справі створення команди». Ось основні положення, узагальнені з літературних джерел та практичного досвіду:

- Встановіть ясну мету, яка допоможе сформувати команду (наприклад, виграти першість області)
  - Починайте з малого, напевно успішного (наприклад, виграти першість району). Успіх зміцнює довіру та створює основу для нового успіху.
  - Перш ніж діяти, домагайтеся згідності, готовності до дій.
  - Радьтеся часто та від серця, демонструючи, що всі працюють для досягнення загального результату.
  - Сміливо зустрічайте «політичні» проблеми – не ховайтеся від складних питань.
  - Заохочуйте відкритість та відвертість гравців.
  - Не викликайте марних надій – невиконані зобов'язання перекреслюють довіру.
  - Якщо потребує – перебудуйте свою роботу.
  - Різниця у віку та здібностях створюють складнощі.
- Пам'ятайте - всі ми досить різні.
- Не забувайте про тих, хто має бажання, а не має здібностей.

- При створенні команди пам'ятайте, що ззовні існують люди, які відчують заздрість до ваших успіхів - це небезпечно.
- Делегуйте уповноваження - це підвищує відповідальність членів команди.
- Приймайте допомогу ззовні, якщо це необхідне – погляд ззовні буває корисним.
- Треба вчитися на помилках – признавати свою неправоту.
- Заохочуйте зворотній зв'язок.
- Робіть те, про що говорите!

Серед факторів, які визначають ефективність команди, можна відособити параметри команди, зовнішнє середовище функціонування та мотивацію команди. Таким чином тренер, який формує команду повинен в обов'язковому порядку враховувати:

- Цілі, які стоять перед командою;
- Необхідні знання, навички та досвід гравців;
- Психологічні вимоги до майбутніх членів команди;
- Час, протягом якого буде функціонувати ця команда[5].

Складно давати універсальні поради, коли соціальні зміни останніх років практично зводять нанівець позитивний вплив на дітей та юнацтво пропаганди спорту. Сучасна молодь має доступ до спілкування в мережах Інтернету та не потребує додаткової форми в вигляді ігрового спортивного спілкування.

Але ми дорослі повинні пам'ятати, що спортивні ігри надають радість не тільки спілкування, а й можливість фізичного вдосконалення, покращення стану здоров'я, в команді проходить формування навичок співіснування, отримання нового емоційного досвіду взаємодій з оточуючими людьми.

#### Література:

1. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартьянов. – М.: АКАДЕМИА, 2000. – 246 с.
2. Джамагаров Т.Т. Лидерство в спорте. / Т.Т. Джамагаров, В.И. Румянцева. – М.: ФиС, 1983. – 324 с.
3. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой./ Мальчиков А.В. – Смоленск, 1987. – 56 с
4. Платонов В.И. «Моя профессия - игра». / Платонов В.И. – С-Петербург: РБИЦ «Блиц», 2007. – 254 с.
5. Шипулин Г. «Путь к Олимпу». / Шипулин Г. – М.: «Русь», 2003. – 218 с.

### **Інформація про авторів:**

#### **Ляхова Тамара Петровна**

старший преподаватель Харьковской государственной академии физической культуры, кафедра спортивных и подвижных игр.

**Пашенко Наталия Александровна**

старший преподаватель Харьковской государственной академии физической культуры, кафедра спортивных и подвижных игр.

**Стрельникова Евгения Яновна**

старший преподаватель Харьковской государственной академии физической культуры, кафедра спортивных и подвижных игр.

E-mail: i.gleb.strelnikov@gmail.com

Моб.тел: 097217800

0507511587 Евгения Стрельникова

61124 Харьков ул. Зерновая д.6/2,кв5

# **Силовая подготовка спортсменов в игровых видах спорта**

Мальков А. П.

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

Деятельность человека на производстве в спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенных в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психологическими, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью; подвижностью-инертностью и т.д), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей, особенностей. Например, быстроедействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенности. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливаются тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), а у других иные. Выигрывая в проявлении одних двигательных качеств, человек проигрывает в других. Физические качества можно разделить на простые и сложные.

Чем больше анатомо-физиологических и психических явлений, проявляемых в качестве, тем оно сложнее. Сложное качество – это интегрированная качественная особенность двигательного действия. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию человека.

Спортивные игры содействуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Вот почему спортивные игры, в учебной

программе вузов представлены как основной материал, который широко используется в учебном процессе.

Скоростно-силовая подготовка направлена на решение основной задачи развития быстроты движения. Она ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц.

Можно выделить четыре специфических вида проявления силы:

- абсолютная как максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;
- взрывная как способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в возможно меньшее время;
- быстрая, которая во многом обуславливает скоростные возможности;
- силовая выносливость как способность совершать длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности [1].

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в игровых видах можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.
2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, манжетка, утяжеленный снаряд).
3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешних условий (бег в гору, по песку, по глубокому снегу и т.д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц [1]. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением веса собственного тела, упражнения выполняемые в облегченных условиях стадиона. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и

третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

Для представителей игровых видов спорта (футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, гандбола и др.) свойственна скоростно-силовая работа на поле (корте, площадке), работа с резким изменением направления движений (маневренности), важна сила и точность удара, а так же требуется высокий уровень развития специальной выносливости. Эти основные качества присутствуют практически в каждом игровом виде спорта [1],[2].

Существует 3 основных периода тренировочной подготовки:

- Общеподготовительный период.
- Специальноподготовительный период.
- Соревновательный период.

Каждый период имеет свои этапы (этап базовой подготовки, этап предстартовой подготовки и т.д.), этапы состоят из циклов и микроциклов.

Важно, учитывая не только специфику самого вида спорта и требуемых в нём качеств, но и специфику каждого спортсмена.

Задачи и цели в каждом периоде разные, но мы в качестве примера выделим наиболее главные задачи и цели общей физической подготовки и специальной физической подготовки в общеподготовительном периоде для игроков:

- Создать "фундамент" и повысить уровень общей работоспособности и здоровья спортсмена.
- Повысить уровень общей выносливости организма.
- Повысить уровень силовой подготовки в основных базовых упражнениях.
- Направленно воздействовать на слабые участки и звенья спортсмена с целью их укрепления.

Средства и методы в тренировке игроков в общеподготовительном периоде применяются следующие:

- Кроссовая подготовка.
- Интервальные и круговые тренировки.
- Базовые упражнения с субмаксимальными весами.
- Упражнения с весом собственного тела и на специальных снарядах, с амортизаторами и т.д.
- Методом "повторных усилий", методом "до отказа" и др.
- Работа в различных режимах (динамическом, изотоническом, изометрическом и т.д.) [3].

Развитие силовых и волевых качеств несомненно окажет достаточное влияние на овладение спортивной игровой техникой. Соблюдение принципов индивидуализации и варьирования силовых

нагрузок поможет спортсмену стать сильным, гибким, быстрым, ловким и выносливым.

Литература:

1. Ю. М. Курашина. Теория и методика физической культуры. – М.: «Советский спорт», 2002. – 463с.
2. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. – К.: «Здоровье», 1987. – 96с.
3. Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: «Здоровье», 1989. – 168с.

### **Информация об авторах:**

**Мальков А. П.**

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Исследование функционального состояния зрительного анализатора у детей 5-6 лет

Моисеенко Е.К., Тереньтьева Н.Н.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Охрана здоровья детей, обеспечение условий для их всестороннего развития становится в Украине общенациональным приоритетом, поскольку в основе перспективного развития нации находится здоровье подрастающего поколения.

Здоровье ребенка определяется как возрастными особенностями растущего организма, так и целого комплекса факторов наследственно-биологического и социального генеза.

Дошкольный возраст 4-6 лет является определяющим в жизни ребенка. Это интенсивный период двигательного умственного социально-эмоционального развития, бурного развития анализаторных систем. От того, насколько успешно будет развитие ребенка в этом возрасте, во многом зависит и его будущая социальная адаптация.

Зрительная сенсорная система находится в особом положении – ведь именно через нее ребенок получает более 90% всей информации. Морфологически она уже сформирована к моменту рождения, однако ее рост и развитие происходит и в дошкольном возрасте.

Одним из основных функциональных показателей зрительного анализатора является возможность определения минимального расстояния между двумя точками при котором они воспринимаются отдельно – этот показатель в медицинской практике определяется, как острота зрения. Центральное, форменное, предметное зрение начинает развиваться после установления центральной фиксации на 4 – 6 месяцев жизни ребенка и продолжает совершенствоваться до 6 -7 лет.

Для определения остроты зрения используются специальные таблицы их авторы (Шевалев, Ландольт, Орлова и т.д.), которые составлены по десятичной системе, по принципу геометрической прогрессии.

По данным одних авторов[1] острота зрения достигает нормы (1.0) в возрасте 5 лет, согласно исследованиям других авторов в дошкольном возрасте она составляет 0.5 – 1, по мнению третьих, глаз в этом возрасте гиперметропичен и его рефракция составляет около 2 диоптрий в сторону гиперметропии. С возрастом у большинства детей рефракция меняется в сторону эметропической и миопической.

Большинство ученых исследовавших этот зрительный показатель придерживаются мнения, что возрастной период от 3 до 7 лет является основным для становления этой зрительной функции. По их данным именно в этом возрасте закладывается основа для полноценного функционирования органа зрения в целом и остроты зрения в частности. В своих работах исследователи отмечают, что острота зрения зависит как от наследственных, географических, так и социальных факторов, а постоянная тренировка таких физических качеств как быстрота, ловкость, умение быстро ориентироваться в ситуации, создает хорошую основу для развития организма дошкольника в целом и зрительной системы в частности.

Наличие двух функционально полноценных глазных яблок позволяет человеку воспринимать трехмерность внешнего мира. Бинокулярное зрение и поле зрения – представляют собой основные функции зрительного восприятия пространства.

Объем периферического поля зрения, согласно исследования ряда авторов, у взрослого человека составляет 35 - 40 градусов по верхней, 60 -65 градусов по нижней границе видения. У детей эти показатели на 10 – 15 процентов меньше, чем у взрослых.

Так, практикой подмечено, что комплексы специально – подобранных упражнений направленных на развитие функций зрительного анализатора, включающих в себя упражнения для разных групп глазных мышц, а также массаж глазных яблок и афтольмотренаж, способствуют развитию функций периферического и бинокулярного зрения, а также служат эффективным средством профилактики возникновения различных зрительных патологий.

Ряд авторов [1,2] отмечают тесную взаимосвязь между уровнями физической подготовленности и функциональным состоянием зрительного анализатора детей различного возраста. Однако работ, посвященных изучению влияния физических упражнений на функциональное состояние зрительного анализатора у детей дошкольного возраста обнаружено недостаточно. Поэтому *целью нашего исследования стало*, определение функционального состояния зрительного анализатора детей дошкольного возраста.

*Методы исследования:*

Анализ литературных источников, физиологические методы определения функционального состояния зрительного анализатора по показателям: остроты зрения, которая измерялась при помощи таблиц Е.М.Орловой; цветоощущения с использованием таблиц Е.Б. Рапкина; бинокулярного зрения с применением аппарата «цветотест»; объема периферического поля зрения с использованием периметра Форстера (град.), и методы математической статистики [3].

Исследование проводилось на базе детского дошкольного учреждения № 393 г. Харькова. В них принимали участие 120 детей дошкольного возраста мальчики – 50 чел., девочки – 70 чел., которые были распределены на две группы: средняя (5 лет) и старшая (6 лет).

При анализе полученных средних показателей функционального состояния зрительного анализатора в возрастном и половом аспектах установлено, что острота зрения и объем поля зрения с возрастом увеличиваются, как у мальчиков так и у девочек, при этом показатели девочек выше, чем мальчиков. Следует отметить, что показатели объема поля зрения обследованных детей несколько ниже нормы. Анализируя показатели цветоощущения и бинокулярного зрения, установлено, что они практически не зависят от возраста и пола, отмечена тенденция к улучшению результатов с возрастом.

#### **Выводы:**

1. Анализ данных полученных при исследовании отдельных функций зрительного анализатора детей 5-6 лет выявил улучшение полученных результатов с возрастом.
2. Исследование полученных показателей в половом аспекте выявило доминирование результатов девочек над показателями мальчиков, за исключением результатов бинокулярного зрения, где данные мальчиков и девочек примерно одинаковые.

#### **Литература:**

1. Базарный В.Ф. Зрение у детей. Проблемы развития – Новосибирск: Наука, 1991 – 140с.
2. Аветисов Э.С. и др. Занятия физической культурой при близорукости – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 103с.
3. Student [William Sealy Gosset] (March 1908). "The probable error of a mean". *Biometrika* 6 (1): 1–25.

#### **Информация об авторах:**

Моисеенко Е.К., Тереньтьева Н.Н.  
Харьковская государственная академия физической культуры

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

## Влияние стресса на повышение уровня адаптации к экстремальным ситуациям

Мунтян В. С.

*Национальный университет «Юридическая академия Украины  
им. Ярослава Мудрого»*

Психологическая устойчивость/надежность человека предусматривает его успешную стабильную деятельность в условиях сильных сбивающих факторов. Уровень резистентности (сопротивляемости) и устойчивость к стрессу определяет способность и *готовность* человека сохранять работоспособность в состоянии сильного эмоционального напряжения. Нервно-психическая *неустойчивость* приводит к нарушению адаптационных возможностей организма человека (дезадаптации) и является фактором, препятствующим осуществлению деятельности в экстремальных условиях.

Г. Селье отмечает, что умеренный стресс полезен и не следует избегать стресса (*вообще*). Нужно не допускать превышения его допустимого уровня, который может перерасти в свою разрушительную фазу – дистресс – и оказывать пагубное влияние на организм человека. С физиологической точки зрения стресс представляет собой адаптационный синдром, *необходимую, полезную реакцию организма* на воздействия различного характера, направленную на его приспособление к новым условиям существования. *Стресс* – ответ организма на *выходящие за пределы нормы* (превышающие индивидуальный для каждого человека уровень) раздражители [7, 8].

Стресс является целесообразной защитной реакцией организма, его ответом на неблагоприятную ситуацию и механизмом обеспечения успеха в различных экстремальных условиях. Функция стрессовой реакции – *помочь человеку* преодолеть угрозу. Переносимость экстремальных условий зависят от вида воздействия, его интенсивности и продолжительности; от предыдущего опыта (специфической адаптации); характера деятельности и индивидуальных качеств человека [4 и др.].

Существенное влияние на работоспособность человека в экстремальных условиях оказывает предварительная подготовка и тренированность, приобретаемая в результате практического опыта. Преодоление стрессовых ситуаций является своеобразной, специфической и необходимой тренировкой, эффективность которой зависит от создания (моделирования) ситуаций, приближенных к

реальным; регулярности воздействий и их дозировки с учетом индивидуальных особенностей и базового уровня подготовленности конкретного человека. Систематически следует преодолевать различного рода трудности, подвергать себя воздействию стресса, моделировать стрессогенные ситуации. При превышении критического уровня стресса происходит гипермобилизация органов и систем организма, нарушается механизм саморегуляции, ухудшаются результаты деятельности вплоть до срыва и, если стресс имеет постоянный и хронический характер, тогда результаты могут быть фатальны. У людей со слабой нервной системой и высоким уровнем тревожности относительно небольшой стресс может породить дистресс [3, 8].

Человек, действующий в условиях стресса, часто становится тревожным и слишком напряженным. Поэтому наилучшим способом *избавления* от такого состояния является оптимальная физическая нагрузка. Возвращение к состоянию психической уравновешенности обусловлено в данном случае снижением уровня адреналина и тестостерона. Выполнение различных упражнений и активные действия выполняют функции транквилизаторов (успокаивающего средства, оказывающего влияние на понижение напряжения, чувства тревоги и страха) [6 и др.].

Известно, что величина затрат на ту или иную деятельность определяет и величину психического напряжения. *Поэтому психологическая нагрузка должна быть оптимальной и соответствовать уровню подготовленности конкретного человека.* Итогом процесса психорегуляции (самоконтроля психического состояния, оптимизации поведенческих реакций должно стать: а) умение сознательно контролировать и регулировать свое поведение в экстремальной ситуации; б) *соответствие подведения человека необходимому (данной ситуации) психологическому уровню для успешного (положительного) решения конкретной задачи* [8].

*Адаптация детерминирована с уровнем развития морально-волевых качеств,* предусматривающие умение контролировать свое поведение, сознательное преодоление все более возрастающих по степени трудности задач, *требующих приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени.*

Обязательным условием формирования у человека твердой уверенности в себе и соответствующей самооценки является тщательное нормирование заданий в соответствии с его фактическими возможностями и приучение к обязательности их реализации. Невыполнение заданий и установок может привести к неуверенности, которая в дальнейшем отрицательно влияет *в целом* на поведение человека. Успешность (результат) практической деятельности во многом зависит от психического состояния человека, а итогом его

психологической подготовки должно быть *устойчивое оптимальное состояние готовности*, выражающееся в умении максимальной мобилизации для достижения наилучшего результата в соревнованиях/практической деятельности. Таким образом, при регулярных экстремальных воздействиях повышается уровень синдрома поисковой активности человека, возрастает сопротивляемость его организма к внешним и внутренним влияниям [5 и др.].

Для обеспечения положительного эффекта и формирования приспособительной реакции, сила воздействия должна быть сильной (оптимальной). Предупреждение и преодоление чрезмерного напряжения (гиперстресса) достигаются через ознакомление человека с особенностями выполнения предстоящего задания и возможными трудностями. Специальные занятия приводят к *формированию* уверенности, выработке толерантности к психологическому стрессу, адаптации к негативным факторам [1, 2, 5].

Таким образом, стресс – необходимое условие жизнедеятельности человека, фактор, обеспечивающий развитие, способствующий активизации жизненных ресурсов и психосоциальной адаптации. Однако важно не допускать «прорыва» адаптационного барьера, развития деструктивного стресса (дистресса), который зависит от силы, продолжительности и интенсивности воздействий, а также индивидуальных особенностей человека. Возможность человека противостоять эмоциональному стрессу помогает ему поддерживать психосоциальную адаптацию во время стрессовых ситуаций. Важным шагом на этом пути является применение *стратегий и моделей преодолевающего поведения* [1, 5, 7].

Литература:

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М. : изд. центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
3. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти – М.: ФиС, 1978. – 224с.
4. Палмер Д. Эволюционная психология. Секреты поведения Homo sapiens / Д. Палмер, Л. Палмер // Интернет ресурс. Режим доступа [www.gumer.info/bibliotek.../index.php](http://www.gumer.info/bibliotek.../index.php)
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
6. Романенко В. А. Психофизиология агрессивности / В. А. Романенко – Донецк: из-во ДонНУ, 2010. – 142 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье– М. : Прогресс, 1979. – 78 с.
8. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – 2-е изд. – Х. : изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.

### **Информация об авторах:**

**Мунтян Виктор Степанович**

канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент  
Национальный университет «Юридическая академия Украины им.  
Ярослава Мудрого»

*Поступила в редакцию 11.01.2012г.*

# **К вопросу о повышении эффективности тренировочного процесса студенческих мини- футбольных команд**

Носков А.В., Кравцов В.В.

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

Одной из важных задач вузов России на современном этапе является повышение эффективности учебной деятельности студентов, формирование их активности и самостоятельности. Современному обществу необходимы специалисты, способные к самообразованию и самосовершенствованию в профессиональной деятельности, в то же время физически, морально устойчивые к возникающим в их профессиональной деятельности трудностям [9]. ВУЗ берет на себя обязательство подготовить не только будущего специалиста компетентного в тех или иных областях науки, но и гражданина здорового, психологически устойчивого, готового трудиться на благо нашего общества. В процессе спортивной деятельности у студентов создаются реальные условия для разностороннего развития, обеспечиваются самореализация и самоутверждение средствами избранных видов спорта[4,9].

Отсутствие государственной поддержки спорта, коммерциализация и профессионализация спортивной деятельности в вузах отрицательно сказывается на уровне спортивной подготовки студенчества. Это обуславливает необходимость выявления проблем и путей их решения, направленных на повышение эффективности процесса подготовки спортсменов в период их обучения в вузе [4]. Среди многочисленных видов спорта, культивируемых в вузах, мини-футбол завоевывает все большую популярность среди студентов. Это действенное средство физического воспитания, достижения высот спортивного совершенствования, общения, расширения контактов. Студенты, совмещающие учебу в ВУЗЕ и занятия мини-футболом получают полноценное физическое развитие. Сравнительно недавно мини-футбол стал в России и за рубежом одним из самых популярных видов спорта [1,5]. Эта игра является увлекательным и эффективным средством укрепления здоровья и всестороннего развития личности студентов, а также действенным средством для профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.

С физиологической точки зрения футзал представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности [8]. Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, отличные по характеру, мощности и продолжительности. Непрерывная борьба за мяч сопряжена с самыми разнообразными движениями (ходьба, бег разной интенсивности с резкими остановками, рывками, ускорениями, прыжками, ударами по мячу, различными силовыми приемами). Одна из характерных особенностей мини-футбола является – неравномерность распределения нагрузки на протяжении игры. Интенсивность физической нагрузки во время игры колеблется от умеренной до максимальной [5]. Для данного вида спорта характерно постоянное сочетание активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха. Основную часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового характера достаточно большой мощности, требующая проявления высокого уровня общей, скоростной и специальной выносливости. При этом выполнение физических нагрузок всегда проходит в усложненных условиях с наличием большого количества неблагоприятных и сбивающих факторов (противодействие соперников, единоборство с соперником, отбор мяча, ведение мяча и т.д.). Высокая сложность соревновательной деятельности мини-футболиста предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена: действия в условиях жесткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, мини-футболист должен надежно, быстро и эффективно решать постоянно возникающие технико-тактические задачи. Еще одной отличительной чертой тренировочного процесса технического вуза является тот факт, что в студенческой команде режим тренировок и отдыха определяется не самим тренером, как в профессиональных и клубных командах, а заданными условиями учебного процесса. В связи с этим тренер вузовской команды вынужден преодолевать ряд трудностей. Возникают сложности при комплектации команды, при попытке организации полноценного тренировочного процесса, согласно принципам развития спортивной формы и адаптации. Ограничение количества при построении учебно-тренировочного процесса с учетом недостаточного количества (2-3 раза в неделю) тренировок, для различного уровня подготовленности студентов футболистов и постоянной смены состава команды. Поэтому кроме физической подготовленности и работоспособности спортсмен должен обладать высоким уровнем развития технико-тактического мастерства [1].

В связи с этим идет постоянный поиск эффективных методик, тренировочных программ исходя из специфики ВУЗА и условий

организации тренировочного процесса. Для повышения эффективности спортивной подготовки с учетом особенностей университета нами были разработаны основные положения позволяющие повысить уровень подготовленности студентов занимающихся мини футболом.

*Отбор* несмотря на тот факт что студенческий спорт является массовым в мини футболную команду отбираются студенты, игроки прошедшие спортивный отбор включающий в себя упражнения на выявления уровня подготовленности, и игрового амплуа(защитник, вратарь и т.д.). Оцениваются элементарные навыки владения мячом(ведения мяча 30метров, жонглирование, удары летом) и основы спортивной формы (челночный бег 3\*10, бег 30 метров, тест Купера, прыжок в длину [7]. *Педагогический контроль* необходим в тренировочном процессе, он позволяет оценивать уровень готовности игрока к выполнению физических, психологических , соревновательных нагрузок [8]. Осуществляется 3 вида контроля ( оперативный, текущий, плановый) в дополнение к этому каждый игрок выполняет наблюдение за изменением самочувствия( сон, аппетит, пульс, настроение, самочувствие) посредством анамнеза(опроса) оценивается состояние занимающегося, по необходимости корректируется тренировочная программа. Наряду с тренировками необходимо проводить *тактические занятия*, обязательные занятия по игровой подготовки в игре мини футбол. На занятиях разбираются особенности игрового амплуа(защитник, нападающий, вратарь) виды защит (зонная, персональная, смешанная.); виды нападений (стремительное, позиционное, комбинированное); розыгрыш стандартных положений (штрафной, угловой , свободный) ввод мяча в игру(вратарем, с аута) [6]. Необходимо проводить анализ и разбор игр команд мастеров, собственных игр. Изучать правила игры.

*Принципы спортивной тренировки* требуют постоянного соблюдения в подготовки студенческой команды .несколько основных положений тренировочного процесса : доступности, постепенности, волнообразности динамики тренировочных нагрузок, единства общей и специальной подготовки, систематичности [8]. Ведь давно известный факт, что не соблюдения одного принципа тренировки отрицательно скажется на всем тренировочном процессе команды.

*Восстановление* зачастую недооценка этого факта приводит не только к состоянию перетренированности и ухудшению физиологических показателей, но и к травмам. По возможности в зависимости от материально технического обеспечения необходимо выполнять процедуры восстановительного характера: массаж, парная, посещение бассейна, выполнение комплексов упражнений на растягивание «стретчинк», релаксационные упражнения. Контролировать поступление питательных веществ с рационом

спортсмена (жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов), активный отдых-смена тренировочной деятельности (теннис, волейбол, туризм, походы и т.д.). *Психологическая подготовка*- специалисты в области физической культуры и спорта считают нестабильность результатов спортсмена прямым следствием его эмоционального состояния на соревнованиях. Спортсмен нервничает и от этого становится скованным в движениях или излишне суетливым. Попытки скрыть свое состояние не избавляют его от внутренней тревоги и неуверенности. Для того чтобы этого не случилось необходимо в течении всего года проводить морально психологическую подготовку спортсменов, развивать их спортивный интеллект, волевые качества, специализированное восприятие, оптимизацию межличностных отношений в коллективе, развитие мотивации [3]. Перед соревнованиями совершенствовать эмоциональную устойчивость, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

*Материально-техническое обеспечение* тренировочного процесса позволяет наиболее полноценно использовать возможности занимающихся. Для занятий необходима материальная база позволяющая раскрыть, внутренние способности дать возможность реализовать физиологический потенциал в спортивной тренировке. Необходимо иметь инфраструктуру включающую в себя: класс для занятий тактической подготовки с видео проигрывателем, парную, медицинский кабинет, тренажерный зал, легкоатлетический манеж, футбольные площадки с различными покрытиями, место для кроссов. Инвентарь: мячи разных размеров, набивные мячи, стойки, фишки, маты, батуты.

В последнее время возрос уровень подготовки мини футбольных команд, как в плане физической подготовленности, так и в технико-тактической грамотности. Стала улучшаться материально техническое обеспечение тренировочного процесса, строятся современные спортивные залы, физкультурно-оздоровительные комплексы. В следствии чего возрос уровень подготовки специалистов обеспечивающих тренировочный процесс студенческого мини футбола. За последние годы на базе ВУЗОВ образовались команды, выступающие в золотой лиги России. Ребята показывают высокий уровень подготовленности. Мини-футбол стал доступнее для каждого желающего им заниматься, государство создает условия для внедрения мини футбола в социум : школы, училища, ВУЗЫ.

В БГТУ им. В.Г.Шухова сочетании с универсальной спортивной базой и кадровым составом тренеров преподавателей, для студентов занимающихся мини-футболом созданы все условия. На базе университета ведется спортивно педагогическая работа, позволяющая

всем желающим играть в мини футбол. Так же существует спортивный коллектив, достойно выступающий в чемпионате области по футзалу. Команда БГТУ неоднократный победитель и призер чемпионата области. Хочется еще раз отметить высокую роль тренера в организации и построении тренировочного процесса, его индивидуальности, творческой неповторимости в сочетании с целеустремленностью, знаниями, культурой и педагогическим тактом.

#### Литература:

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 1989. - 47 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.:
3. Бруннер Е.Ю. Лучше, чем супервнимание: Методики диагностики и психокоррекции: Психология внимания; Оценочные тесты; Развивающие игровые упражнения. Серия: Психологический практикум.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.— 317 с.
4. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
5. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. дис. СПб., 2002. - 24 с.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М.,2002.-24с.
7. Лисенчук Г.А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. - 1997.-№1. - с.57 - 63
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. – 320с.
9. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. М Гардарики,2001-408с.

### Информация об авторах:

**Носков А.В.**

старший преподаватель

**Кравцов В.В.**

доцент

Белгородский государственный технологический университет  
им.В.Г.Шухова

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Розвиток координаційних здібностей єдиноборців

Пашков І.М.

*Харківська державна академія фізичної культури*

Важливість і значущість розвитку координаційних здібностей в останні роки посилилась. Аналіз літератури показує, що по одних аспектах проблеми координаційних здібностей отримані нові цікаві дані [2, 4, 5]; інші аспекти, зокрема спроби ґрунтовніше осмислити поняття "Координаційна підготовка" в спорті з'явилися лише в найостанніший час. Вчені одноставно вважають, що координаційне тренування є найважливішою і невід'ємною частиною комплексного тренувального процесу, але залишається одним з найменш розроблених розділів спортивної підготовки і одним з "недооцінених завдань".

Все більше число вчених, що займаються проблемами спортивної моторики і спортивного тренування, визнають і намагаються виділити власні функції координаційного тренування усередині технічної підготовки, інші – і їх число росте – переконані в необхідності визначення самостійної ролі, завдань і змісту координаційної підготовки в системі багаторічної підготовки спортсменів – представників різних видів спорту [3, 6, 7, 8, 9 ін.].

Р. Hirtz в структурі спритності позначив шість чинників:

1. здібність до швидкого реагування на сигнал;
2. швидкому і точному переміщенню тіла в просторі при дефіциті часу;
3. диференціюванню рухів по просторово-часових і силових параметрах;
4. перебудові руху відповідно до змін середовища;
5. точному виконанню тривалих і безперервних дій;
6. зоровій орієнтації у просторі та часі.

Спортивна практика також дає нам приклади того, що спортсмени світового класу в свої тренувальні програми включають координаційні вправи, що впливають на специфічні координаційні здібності, для того, щоб поліпшити процеси економізації техніки, свідомо акцентують опорні компоненти як гармонічний засіб [7, 9, 10 і ін.].

Чинниками, що визначають відмінності в координаційних здібностях, є тренувальний стаж, кваліфікація і вік спортсменів. В той же час в практиці вищої спортивної майстерності проблему тренування

специфічних координаційних здібностей намагаються вирішувати на основі загальних положень розвитку координаційних здібностей (М.М. Грабік, 2004).

Об'єм і зміст координаційного тренування в технічно-композиційних видах спорту, в спортивних іграх і єдиноборствах відрізняються від таких в спортивних дисциплінах, які містять відносно невелике число спортивно-специфічних навиків і мають обмежений набір спеціальних вправ. Звернемо увагу, що на вищих етапах спортивної майстерності у зв'язку із зростаючою працездатністю положення з розробкою питань координаційного тренування ускладнюється [1, 2, 5, 10].

В ході багаторічного планування тренувальних навантажень фахівці спеціально не виділяють такі розділи, як загальна і спеціальна координаційна підготовка. Питання тренування координації рухів, сьогодні позначаються як тренування координаційних здібностей і плануються в ході реалізації технічної або фізичної підготовки. У одній з недавніх монографій вказується на велике місце, яке слід відводити розвитку координаційним здібностям в ході багаторічного тренування спортсменів. Проте в цій же роботі наголошується, що процес їх розвитку до цих пір недостатньо вивчений, а науково обґрунтована методика тренування окремих таких здібностей знаходиться тільки в початковій фазі розробки [9].

Техніка і тактика обумовлені міцністю цілісних навиків, а також часто пов'язані із здатністю будувати і координувати рухи і з вищим проявом цієї здатності — координацією. Чим вище ці якості, тим успішніше оволодіває спортсмен все більш досконалою технікою, все більш ефективним її застосуванням [8].

Озолін М.Г. підкреслює, що будь-яка техніка спортсмена ґрунтується не лише на динамічному стереотипі, але і на рухливості рухових навиків, їх варіативній. По суті спортивна техніка – це завжди комплекс з багатьох рухових навиків, що поєднуються послідовно, паралельно і одночасно.

Враховуючи безліч рухових навиків, що раніше утворилися, неважко уявити собі, що динамічний стереотип нервових процесів, що визначає виконання спортивної техніки, завжди гармонійно поєднує в собі вельми рухливу і варіативну систему з безлічі навиків. Вони, немов деталі різної величини, з яких уявне проектування буде і приводить в дію. Отже, рухове уявлення про те, що треба зробити, і вільно включають механізми об'єднання багатьох навиків в цілісну систему і приводять її в дію [5, 6].

Практика переконливо показує, що спортсмен, що володіє значним руховим досвідом, легко і швидко побудує ті рухи і дії, що необхідні в даний момент. Крім того, слухняність всього

накопиченого рухового досвіду, всіх визначальних його навиків, уявним, вольовим «наказам» спортсмена дозволяє йому без зусиль імпровізувати в своїх рухах і діях, створювати все нові і нові комбінації з них.

Н.А. Бернштейн, вважав, що спритність — це здатність вибирати і виконувати потрібні рухи або дії правильно, швидко, чітко. Отже, спритність – це здатність швидко і найбільш абсолютно вирішувати рухові завдання, що особливо виникають несподівано, коли на роздум немає і секунди часу. Спритність – це вища здатність спортсмена координувати свої рухи.

Спритність органічно пов'язана з вольовими якостями з силою, швидкістю, витривалістю і гнучкістю. Розвиток цих якостей, до того ж теж пов'язаних з координацією рухів, сприяє поліпшенню спритності.

Практики вважають, що оптимальним віковим періодом засвоєння техніки складно-координаційних рухів це вік 9 – 10 років до 13 – 14 років. У цей період спостерігається різке найбільше зростання показників розвитку рухового аналізатора. Це обумовлено повністю сформованим морфологічним субстратом.

В процесі розвитку всі недоліки координаційно-рефлекторних процесів у дітей і підлітків гармонійно змінюються і зникають. Своєї досконалості координаційні процеси досягають тільки до 18 – 19 років.

#### Література:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и методах ее развития / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бойченко Н. В. Спеціальні технічні пристрої в системі підготовки спортсменів-диноборців / Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2008. – №4. – С. 108 – 111.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
4. Грабик Н. Рівень розвитку рівноваги спортсменів могулістів / Грабик // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. вип.. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. Т. 1. – С. 121–125.
5. Лукіна О.В. Динаміка структурних змін базової підготовленості юних тхеквондистів / О.В. Лукіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. № 1.– С. 107–110.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев – СПб.: Издательство «Лань», 2005 – 384 с.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 08 с.
9. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А. С. Ровний. – Харьков : ХадДФК, 2001. – 220 с.
10. Hirtz P. Zum Techningtraining in den Sportspielen– Fahigkeits–, Schema – oder Wahrnehmungsorientiert? /Science in Sports Team Games. Ed. J. Bergier. Instytut Wych. Fiz. I Sportu. Biala Podlaska, 1995, S. 474–485.

**Інформація про автора:**

**Пашков Ігор Миколайович**

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

# Роль разминки в подготовке студента занимающегося в секции фехтования

Петрюк О.В., Клокова С.Ю., Иванов А.В.

*Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды*

**Актуальность.** Подготовка студентов занимающихся фехтованием, созданная в Харьковском педагогическом университете, прежде всего ориентирована на технико-тактические и функциональные компоненты соревновательной деятельности и особенности ведения поединков в видах оружия. Реализация данного положения важна в связи с возрастающей интенсивностью процесса единоборства. На соревнованиях, студентам приходится вести бои на 5 и 15 уколов (ударов) и перед каждым стартом подготавливать организм к предстоящей борьбе, повышая уровень мобилизационной готовности. В этих условиях есть необходимость обоснования эффективности разминочных средств, усовершенствования их использования в предстартовых ситуациях и на практике студенческого фехтования. А также определить типовые разминочные средства перед стартовыми поединками.

**Целью работы** является подбор и обоснования наиболее адекватных средств типовой разминки для повышения эффективности предстартовой подготовки студентов фехтовальщиков.

**Результаты исследования.** Современное фехтование движется по пути увеличения двигательной активности при использовании все большего числа передвижений. В ходе лишь одного поединка, в зависимости от условий боя, спортсмен-фехтовальщик выполняет десятки атакующих действий, состоящих из скачков, выпадов и возвратов в боевую стойку, прыжков, сближений и отступлений. Помимо большого количества передвижений ногами, фехтовальщик активно работает вооруженной рукой, отягощенной весом оружия. Успех в фехтовальном бою во многом зависит от степени совершенства специализированных действий спортсмена и их соответствия ситуации поединка. Спортсмен-фехтовальщик, борющийся за призовое место, проводит в день по 10-15 напряженных поединков на 5-15 уколов (ударов) в течение 10-12 часов личных и командных соревнованиях [1].

Значение разминки в предстартовой подготовке общеизвестно, без нее нет высоких достижений и рекордов [2]. Изучением вопроса предстартовой подготовки занимались Геселевич В.А., Гавацко С.П., Матвеев Л.П., Мастеровой Л.И., Озолин Н. Г., Ратов И.П, а также другие специалисты в

области спорта. Разминкой называют комплекс физических упражнений, подводящих организм к предстоящей основной работе. Разминка преследует цель получить оптимальные сдвиги в организме спортсмена, обеспечив нужное соотношение процессов возбуждения и торможения. Она повышает функциональные возможности организма спортсмена, подготавливает его к предстоящей деятельности, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Никитский Б.Н. разминку определяют, как совокупность упражнений, направленных на приведение организма в такое состояние, которое обеспечивает ему наилучшее выполнение предстоящей работы. Недооценка разминки нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, а нередко приводят к более серьезным последствиям, с длительным сроком восстановления. Во время предварительной разминки раскрываются резервные капилляры, что улучшает кровоснабжение мышц, а повышение температуры тела ускоряет в них химические процессы. Она оказывает положительное влияние на мышечно-связочный аппарат и кровеносную систему, а также, снижает или ликвидирует предстартовую лихорадку, апатию. При проведении разминки целесообразно вызывать потоотделение, т.к. оно способствует установлению необходимого уровня терморегуляции, а также лучшему протеканию выделительных функций.

Условно разминка делится на две части - общую и специальную. Общая разминка повышает работоспособность организма спортсмена. Ее средствами являются продолжительные, но умеренные по интенсивности упражнения и передвижения, а также комплекс упражнений, имеющих сходство с основными движениями. Эти средства служат для проработки и «согревания» мышц. Первая часть имеет задачу поднять общую работоспособность организма путем усиления, главным образом, вегетативных функций. Повышение температуры тела, главным образом мышц, при выполнении физических упражнений имеет большое значение для повышения работоспособности в быстрых движениях [3]. В процессе основной части предварительной разминки происходит важное приспособление термодинамики, в основе которой лежит перераспределение крови, вызванное сокращением сосудов внутренних органов и расширением сосудов работающих мышц. Общая часть разминки включает различные обще развивающие упражнения: ходьбу, бег, упражнения для рук, ног, туловища и др. Характер упражнений, их ритм, форма должны соответствовать конкретно фехтованию. Продолжительность общей части разминки зависит от внешних условий, функционального состояния организма и уровня подготовки студента [4]. Перед соревнованиями не следует изменять укоренившиеся привычки и образ действий, ибо они могут быть наиболее целесообразными для достижения высокого результата. В противном случае психика спортсмена-студента излишне возбуждается, что снижает эффективность выступления и может стать причиной травмы.

Вторая специфическая часть разминки должна в определенной мере отражать предстоящий поединок. Здесь должны использоваться упражнения,

близкие по характеру и основному двигательному действию. Она направлена на освоение намеченного ритма и темпа предстоящих упражнений. Специальная часть разминки включает специальные имитационные и другие упражнения. По структуре движений они должны соответствовать той или иной части целостного двигательного акта. Применение их связано главным образом с подготовкой нервных координационных процессов, обеспечивающее взаимодействие мышц, участвующих в выполнении соревновательного упражнения. Интенсивность выполнения специальных упражнений зависит от характера предстоящей работы и должна быть индивидуальной [4].

Общеразвивающие упражнения создают высокую фоновую активность, а специальные упражнения направлены на то, чтобы создать целостную пространственно-динамическую структуру двигательного навыка. Длительность первой части разминки в зависимости от выработанной привычки, подготовленности студента, метеорологических условий и одежды различна и находится в пределах 5-ти минут [2]. Таким образом, общая задача 2-й специальной части разминки – создание необходимой готовности спортсмена к предстоящему старту. Также, разминку рассматривают, как фактор психологической подготовки к предстоящей соревновательной деятельности. С ее помощью можно стать не только более гибким, легким, быстрым, но и уверенным, решительным, возбужденным или спокойным. С помощью правильно проведенной разминки можно эффективно подготовить к соревнованиям опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы [5]. В типовую разминку входят обязательные гимнастические упражнения, направленные на постепенное увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, поясничной области позвоночника. Продолжительность их выполнения от 5 до 7 мин. А также специальная часть, которая может состоять из короткого индивидуального урока (3-5 мин) или парных упражнений, тренировочного боя или поочередных боев с двумя или более партнерами.

**Выводы:** Разработанная нами типовая разминка, как показывает опыт преподавания фехтования в ХНПУ имени Г.С. Сковороды, необходима в полном объеме, особенно перед соревнованиями. Состав упражнений предлагаемой типовой разминки направлен на активизацию двигательной сферы, предотвращение возможного травматизма в отдельных звеньях их опорно-двигательного аппарата.

**Перспективами дальнейших исследований** является усовершенствования методики преподавания фехтования студентам.

Литература:

1. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 181с.
2. Озолин Н.Г. Разминка спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1967. -С.3-15.
3. Озолин Н.Г. Тренировка легкоатлета. - М.: Физкультура и спорт, 1949.-С.198-202.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. -М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 24.

5. Гавацко С.П., Чернов В.Д. Введение организма спортсмена в рабочее состояние: Методические рекомендации. - Полтава: Ужгородский гос. ун-т, 1985. - С. 3.

### **Информация об авторах:**

**Петрюк О.В.**

**Клокова С.Ю.**

**Иванов А.В.**

Харьковский национальный педагогический университет имени  
Г.С.Сковороды

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Технічна та тактична підготовка в системі тренування ватерполістів

Погребняк І. М.<sup>1</sup>, Натаров В. О.<sup>2</sup>, Погребняк В.В.<sup>3</sup>

*Харківський національний економічний університет<sup>1</sup>*

*Національний технічний університет «ХПІ»<sup>2</sup>*

*Харківське державне вище училище фізичної культури №1<sup>3</sup>*

У будь якій командній спортивній грі значення техніки і тактики надзвичайно велике. Водне поло – спортивна командна гра з м'ячем на воді. Ігрова обстановка, що безперервно змінюється в ході спортивної боротьби, вимагає від ватерполістів швидкого, вмілого вибору і використання техніко-тактичних прийомів, найбільш ефективних для конкретного моменту гри. Гравці, пересуваючись у воді, прагнуть за рахунок індивідуальних і командних дій забити гол у ворота суперника. Ватерполістам необхідна висока фізична, спеціальна плавальна підготовленість та вільне володіння численними прийомами техніки і тактики.

Техніко-тактична підготовка – це процес оволодіння спеціальними руховими навичками, розвитку тактичного мислення, творчих здібностей. В процесі техніко-тактичної підготовки здійснюється оволодіння технікою та тактикою гри, придбання спеціальних знань. Їй належить одне з центральних місць у загальній структурі навчально-тренувального процесу [2].

Технічна підготовка ватерполіста – дуже трудомістка частина тренувального процесу, яка включає навчання техніки рухів і дій, що є засобом ведення спортивної боротьби та методів її удосконалення. Рівень технічної підготовленості кожного гравця й команди в цілому повинен бути достатньо високим, щоб забезпечити вільне та надійне рішення будь-якої ігрової ситуації [1, 6, 7].

У водному поло техніка характеризується різноманітністю прийомів, які виконуються в умовах швидких переміщень по ігровому полю, тому спортсмени повинні вміти вільно маневрувати, передавати м'яча і кидати його у ворота в русі. При цьому володіння окремими прийомами потрібно вміти використовувати у різних варіантах. Технічна підготовка передбачає навчання техніці рухів і дій, необхідних для ведення спортивної боротьби та їх удосконалення. Щоб забезпечити надійне застосування прийомів у грі, рівень технічної підготовленості повинен бути високим [3, 4].

Техніка водного поло включає раціональні способи виконання рухових дій. Арсенал цих дій в сучасній грі дуже багатий. Вони базуються на вміннях спортсменів ефективно виконувати спеціальні

прийоми ігрового плавання та якісно володіти способами пересувань у воді, основу яких складають спортивні способи плавання. Важливе значення в тренуванні має правильна техніка ватерпольних дій: старту, поверноту, зупинки, «ходьби» на ногах та вистрибування. Технічні прийоми володіння м'ячем є основним засобом реалізації тактичних побудов. Вивчаючи та удосконалюючи техніку, потрібно у кожному русі сполучати силу, швидкість та точність [4, 5].

Тактична підготовка у водному поло базується на глибоких знаннях загальних закономірностей спортивної тактики командних ігрових видів спорту, систематичному аналізі особистої тренувальної та спортивної діяльності.

Тактична підготовка, як мистецтво ведення спортивної боротьби, має першочергове значення. Під тактикою в командному ігровому виді спорту слід розуміти узгоджені дії всіх гравців, спрямовані на досягнення загальнокомандної мети [2]. У водному поло успіх забезпечують спільні зусилля всіх членів команди. Відповідно до основної спрямованості ігрових дій тактика водного поло підрозділяється на тактику наступу і тактику оборони. Кожен з цих видів, у свою чергу, складається з індивідуальної, групової та командної тактики [6, 7].

Під індивідуальною тактикою розуміється протиборство гравців двох команд без безпосередньої допомоги партнерів, коли спортсмен, використовуючи особисті техніко-тактичні навички та вміння, прагне до досягнення загальнокомандної мети [6].

Індивідуальні тактичні дії в нападі включають: дії гравця з м'ячем: передачі м'яча, кидки по воротах, ведення м'яча, «фінти» та дії гравця без м'яча: вибір місця, маневрування, «фінти».

До індивідуальних тактичних дій в обороні відносяться: дії проти гравця, що володіє м'ячем: перешкоди кидкам, та дії проти гравця без м'яча: вибір місця, «тримання» гравця [1, 6].

До групової тактики відносяться взаємодії групи гравців команди в конкретній ігровій комбінації, спрямовані на реалізацію загальнокомандних завдань. Атакуючі та оборонні тактичні дії можна поділити на декілька умовних груп: дії при чисельній рівності гравців, дії при чисельній перевазі гравців, дії в положеннях, що повторюються та дії при чисельній меншості.

Командна тактика визначає основний напрямок у розвитку гри. Системи командної тактики у водному поло є різноманітними як у атаці, так і у захисті.

Основними проявами командної тактики в обороні є «пресинг», «зонний захист» та «підстрахування», а у нападі – «з одним нападаючим», «двома нападаючими», «без нападаючого».

Кожна командна дія розвивається разом зі змінами у правилах змагань. Найважливішим є вміння усіх членів команди діяти злагоджено та одночасно.

Запас знань сам по собі ще не визначає рівня тактичної підготовленості спортсмена – необхідно, щоб ці знання стали уміннями.

Для перемоги у грі ватерполісту недостатньо бути добре фізично й технічно підготовленим – необхідно вміло використовувати можливості кожного гравця команди. Разом з придбанням конкретних знань та умінь головним завданням тактичної підготовки є виховання тактичного мислення у гравця, тобто здібності швидко та гнучко, згідно з обставинами, що склалися, а іноді і передбачаючи їх, самостійно знаходити вірні рішення.

При сучасному високому рівні спортивної майстерності, коли фізична та плавальна підготовленість суперників практично рівноцінна, техніко-тактична майстерність усіх гравців команди часто визначає перемогу у поєдинку.

Література:

1. Булгакова Н. Ж. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.; Под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 320 с.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебн. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; [ Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., Стеротип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
3. Рыжак М. М. Водное поло в ВУЗе: Учеб. - метод. пособие для ВУЗов. – М.: Высшая школа, 1984. – 144 с.
4. Чернов В. Н. Особенности подготовки спортсменов ватерполистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: Метод. разработки для студентов ГЦОЛИФК / В. Н. Чернов, О. П. Топышев, М. И. Кочубей. – М., 1988. – 33 с.
5. Чернов В. Н. Контрольные тесты показателей технической и специальной плавательной подготовленности ватерполистов в процессе многолетней подготовки: Метод. рекомендации для студентов и слушателей фак-та усоверш. ГЦОЛИФК/ В. Н. Чернов, С. В. Голомазов, М. И. Кочубей. – М.; 1988. – 25 с.
6. Штеллер И. П. Водное поло: Учебник для институтов физической культуры / И. П. Штеллер. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
7. Штеллер И. П. Водное поло: Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры / И. П. Штеллер – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 216 с.

### **Информация об авторах:**

**Погребняк Ирина Михайлівна**

старший викладач

Харківський національний економічний університет

**Натаров Вадим Олександрович**

старший викладач

Національний технічний університет «ХПІ»

**Погребняк Владислав Вікторович**

старший тренер

Харківське державне вище училище фізичної культури №1

vikikudelko@mail.ru

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

# Методика використання вправ з м'ячем на заняттях із фізичного виховання у різних навчальних закладах

Помещикова І.П., Терентьєва Н.М.  
Харківська державна академія фізичної культури

Використання вправ з м'ячем розвиває всі рухові якості, істотно вдосконалює сенсомоторні реакції, що забезпечує покращення координаційної діяльності при виконанні різноманітних рухових актів. Висока емоційність і залучення в гру з м'ячем сприяє більш ефективному впливу фізичних вправ на організм учнів. Вправи з м'ячем викликають зацікавленість у тих, хто займається, учні, трохи освоївшись з володінням м'яча, завжди із задоволенням і великою користю для себе займаються ним [2].

Численні дослідження в галузі використання засобів фізичного виховання стосовно вдосконалення фізичного стану організму однозначно показують їх високу ефективність. Однак, незважаючи на те, що система засобів фізичної культури постійно розвивається і характеризується активною реалізацією нових різноманітних форм рухової активності, вкрай недостатньо робіт із дослідженням застосування вправ з м'ячем. Вибір таких засобів фізичного впливу, як вправи з м'ячем, базується на їх доступності у використанні у процесі фізичного виховання.

**Мета** нашої роботи – розробка та впровадження в практику фізичного виховання різних навчальних закладів методики використання вправ з м'ячем.

## **Завдання роботи:**

1. Провести аналіз та узагальнити літературні джерела з досліджуваної проблеми.
2. Розглянути якість застосування вправ з м'ячем в навчальній роботі з учнями.
3. Розробити методичні рекомендації для викладачів фізичної культури щодо впровадження вправ з м'ячем в процес фізичного виховання.

Вправи з м'ячем динамічні і емоціональні, їх можна використовувати у фізичному вихованні дітей дошкільного і шкільного віку, студентської молоді, в навчально-тренувальних заняттях юних спортсменів. Вони успішно можуть бути застосовані в різних навчальних закладах, в тому числі і спеціальних, де навчаються учні із

відхиленнями у розвитку і стані здоров'я. Серед останніх слід враховувати рівень їх фізичного розвитку, специфічність основного діагнозу і супутніх захворювань, вік і стаж занять фізичними вправами.

До заняття з фізичного виховання вправи із м'ячами можна включати до підготовчої, основної та заключної частини.

У підготовчій частині слід використовувати різновиди ходьби та біг у колоні по колу різними способами: звичайний, спиною вперед, боком приставним кроком, боком схресним кроком. Під час руху можна перекладати м'яч із руки в руку різними способами (навколо тулуба, навколо шиї, під ногою, перед собою із руки в руку, за спиною із руки в руку та ін.), підкидати та ловити м'яч, виконувати оберти, міняти напрямок бігу, вести м'яч.

Комплекси загальнорозвиваючих вправ з м'ячем повинні включати 10–12 вправ із використанням різних вихідних положень, проводиться в русі й на місці. Вправи можна виконувати із м'ячами різної ваги і розміру (баскетбольними, волейбольними, футбольними, гумовими, тенісними, надувними). Після надбання досвіду роботи з великими м'ячами потрібно зменшувати розмір м'яча, тим самим збільшуючи складність вправи. Спочатку вправи слід виконувати в повільному, а в міру оволодіння ними в середньому темпі. Дозування вправ змінювати з урахуванням їх складності та індивідуальних особливостей учнів. У середньому дозування може складати від 4–6 до 8–10 повторень.

В основній частині заняття слід використовувати вправи із м'ячами, що спрямовані на збільшення арсеналу навичок, розвиток рухової підготовленості, просторової орієнтації і вестибулярної стійкості учнів.

У заключну частину заняття з фізичного виховання можна включати спокійну ходьбу із м'ячем у руках, у тому числі і із заплещеними очима; біг поступцем із веденням м'яча. Вправи на координацію і увагу. Крім того, виконувати дихальні вправи і вправи на розслаблення м'язів.

Вправи можуть виконуватися на якийсь час, на число повторень, на точність, на виконання лівою і правою рукою чи ногою, двома руками або ногами. При проведенні вправ з м'ячами фізичне навантаження регулюється за рахунок зміни наступних чинників: числа вправ (у комплексі, в занятті); складності та важкості вправ; тривалості виконання вправ; темпу (інтенсивності) виконання вправ; інтервалів відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку збільшує навантаження); характеру відпочинку (пасивний, активний); вихідних положень перед виконанням вправи.

Вправи можна виконувати індивідуально, в парах, у трійках, групою, використовуючи різні види м'ячів.

При виконанні вправ з м'ячами в парах слід дотримуватися наступних методичних вказівок:

1. Підбирати партнерів за статтю, ростом і фізичною підготовленістю.

2. Розташовувати учнів так, щоб пари не заважали один одному.

3. Проводити вправи під рахунок, дотримуючись темпу і узгодженості рухів.

4. Передбачати зміну ролей партнерів у тих вправах, де вони виконують рухи, різні за формою і змістом.

При виконанні вправ рекомендується періодично використовувати ігровий і змагальний методи.

При проведенні вправ у кидках і ловінні м'ячів необхідно спочатку навчити учнів правильно ловити м'яч (особливо набивний), оскільки невміння прийняти м'яч, що летить, може привести до травм (пошкодженням пальців, ударам і тому подібне). Тому спочатку слід застосовувати індивідуальні кидкові вправи з м'ячем і лише після цього – в парах, поступово збільшуючи відстань між партнерами, вагу м'ячів і складність завдань.

При вивченні вправ з м'ячем слід пояснення обов'язково супроводжувати ідеальним показом вправи. А пояснення повинні бути доступні до сприйняття учнями в залежності від їх віку і підготовленості.

При виконанні передач м'яча в парах одночасно двома м'ячами слід указувати, хто кидає м'яч вищою траєкторією, хто – нижчою, або яким способом, хто з відскоком від підлоги, а хто без відскоку. Під час виконання вправ, пов'язаних з ловленням м'яча після передачі або кидка, учні повинні обов'язково дивитися на м'яч, що летить, до тих пір, поки його не спіймають. Вправи на передачу і ловіння м'ячів (особливо набивних) вимагають строгого порядку і дисципліни. Безладні і неточні кидки можуть стати причинами травм.

Більшість вправ, що виконуються в положенні стоячи, можна замінити аналогічними вправами в положенні стоячи на колінах, на одному коліні, сидячи.

Для виконання вправ з м'ячами використовують наступні види побудов: у одну або декілька шеренг; у колону; уступом; у колі; коло в колі обличчям один до одного.

Вправи з м'ячами можна виконувати не тільки на місці, але і в русі, при цьому група (клас) переміщається по залу (майданчику) в колоні поодиноці, по два або по чотири.

В. С. Кузнецов, Г. О. Колодницький [1] вважають, що при проведенні занять з використанням м'ячів необхідно дотримуватися наступних методичних положень:

1. Включати в заняття вправи, найбільш відповідні вирішенню

поставлених завдань, з урахуванням віку, статі, стану здоров'я і фізичної підготовленості учнів.

2. Дотримуватися при підборі і застосуванні вправ чергування навантаження на окремі м'язові групи, тобто виконання вправ повинно бути таким, при якому в певній послідовності відбувається зміна м'язових груп, що беруть участь у роботі. Підбирати вправи слід з урахуванням їх локального впливу на розвиток окремих груп м'язів або певних фізичних якостей. Вплив на відстаючі групи м'язів здійснювати відповідно до індивідуальних особливостей учнів і рівня їх фізичного розвитку.

3. Дотримуватися принципу послідовності підвищення навантажень.

4. Застосовувати вправи з м'ячами за правилом «прогресу» у вигляді наростання навантаження за рахунок збільшення амплітуди і швидкості рухів, кількості повторень, кількості залучених м'язів.

5. Доречно поєднувати в занятті різні за характером і спрямованістю вправи.

6. Забезпечувати по можливості рівномірне навантаження на серцево-судинну і дихальну системи.

#### **Висновки:**

Вправи з м'ячем викликають у учнів зацікавленість, піднімають емоційний фон заняття. Вони можуть використовуватися в процесі навчальних занять фізичною культурою і в самостійній формі. Ігрова діяльність з м'ячем дозволяє виконувати фізичні вправи з високою варіативністю їх виконання, як за точністю виконання, так і за тривалістю збереження доступної інтенсивності. Ігри та вправи з м'ячем можна урізноманітнити до безмежності.

#### **Література:**

1. Кузнецов В.С., Колодницький Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницький – М. : «Издательство НЦ ЭНАС», 2006. – 136 с.
2. Помещикова И. П. Социальная реабилитация учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами физического воспитания / И. П. Помещикова, В. А. Друзь, А. И. Клименко // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2010. – № 1. – С. 34–37.

#### **Інформація про авторів:**

##### **Помещикова І.П.**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор

##### **Терентьєва Н.М.**

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ТМФВ Харківська державна академія фізичної культури

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

# Совершенствование методики обучения технике сложно-координационных действий юных

## ТАЭКВОНДИСТОВ

Романенко В.В.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

На современном этапе развития отечественного таэквон-до наблюдается качественно новый уровень подготовки спортсменов. Связано это и с ростом профессионализма тренеров и с появлением новых, хотя и немногочисленных научно обоснованных методик подготовки таэквондистов различного возраста и квалификации [3, 4, 5, 6 и т.д.].

Проблематика подготовки в таэквон-до настолько широка, что этой литературы явно не достаточно чтобы конкурировать в методическом плане с такими видами единоборств как дзюдо, самбо, бокс, вольная борьба, фехтование.

Таэквон-до относится к сложно-координационным видам спорта. Наиболее сложными техническими действиями в таэквон-до являются удары ногами в прыжке с поворотом. Эти удары, характеризуются высокой поражающей способностью и содержат элементы неожиданности для соперника, в соревнованиях эти удары наиболее зрелищны [6]. Чтобы обучить спортсмена этим ударам, нужен хорошо продуманный, комплексный подход, учитывающий уровень физической и технической подготовленности, психологическую готовность спортсмена к выполнению сложно-координационных действий.

Первым этапом исследования сложных технических действий в таэквон-до было изучение особенностей достаточно востребованного в спортивном поединке удара *Dollyo chagi* в прыжке с поворотом на 360°. В качестве модели выступили спортсмены высокой квалификации (чемпионы Украины, призёры Европы). Спортсменам предлагалось выполнить удар в пяти попытках. Каждая попытка фиксировалась цифровой видеокамерой с функцией «быстрый затвор». Контрольные точки в виде маркеров были расположены на коленях и стопах испытуемых. Видеокомпьютерный анализ [4] позволил определить траектории контрольных точек удара их скорости и ускорения. Также определены фазы удара, а именно фаза поворота, фаза формирования удара и фаза выполнения удара. Длительность фазы поворота составила

0,32 с, фазы формирования удара 0,16 с и фаза выполнения удара 0,12 с, общая длительность удара составила 0,6 с.

Анализ значений скоростей контрольных точек (рис. 1) позволил выявить волнообразное изменение этого параметра. В фазе поворота наблюдается увеличение значений скорости перемещения контрольных точек находящихся на стопе и колене опорной ноги, а в фазе выполнения удара отмечено уменьшение их значений, тогда как значения скорости перемещения контрольных точек находящихся на стопе и колене бьющей ноги от фазы к фазе постепенно увеличиваются. Такая динамика перемещений контрольных точек свидетельствует о сложности исполняемого приёма, где движения одних биозвеньев создают условия для более мощных движений других биозвеньев. Так, максимальное значение скорости ( $16,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ ) отмечено на 0,58 с в фазе выполнения удара при перемещении контрольной точки находящейся на стопе бьющей ноги.

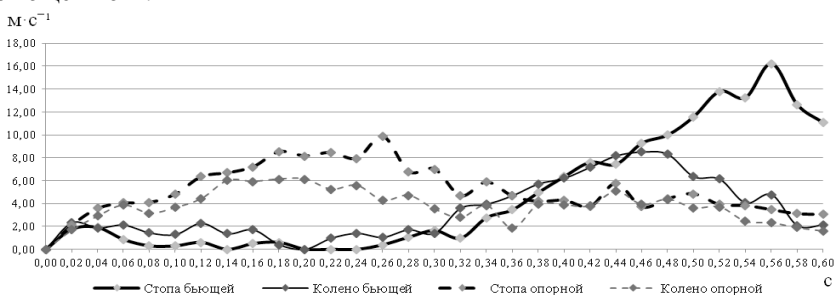


Рис. 1 Скорости перемещения контрольных точек при выполнении удара Dollyu chagi в прыжке с поворотом на 360° (модель)

Следующий этап исследования был направлен на поиск наибольших отличий между изучаемыми параметрами модели и параметрами юных таэквондистов.

Гистограмма на рис. 2 свидетельствует, что наибольшие различия в скоростях наблюдаются в фазе выполнения удара. Это связано, во-первых, с ошибками в технике, а именно нарушением соотношения длительности в фазах удара (особенно в фазе поворота, различия составляют 10,8 %), в траектории удара в фазе выполнения удара. Во-вторых, с уровнем развития скоростно-силовых способностей юных спортсменов [5].

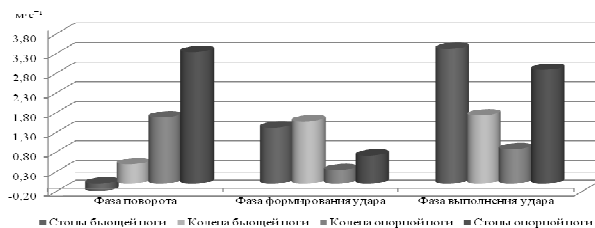


Рис. 2 Разница значений скоростей перемещения контрольных точек модели и юных спортсменов

Проведённое исследование, в связи с координационной сложностью предложенного удара требует дальнейшего изучения. Для получения более объективной информации о кинематике удара необходимо дополнительно провести анализ перемещения контрольных точек находящихся на тазобедренном суставе и плечах, также изучить влияние уровня развития физических качеств на технику исполнения данного удара, определить причины возникновения ошибок и подобрать адекватные средства и методы по их устранению.

#### Литература

1. Біомеханіка спорту / за ред. А. М. Лапугіна. – К. : Олімпійська література, 2001. – 320 с.
2. Калашников Ю. Б. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах. Сборник научно-методических статей / Ю. Б. Калашников. – М. : ГЦОЛИФК, 1999. – 101с.
3. Кашкаров В. А. К вопросу о тренировке и диагностике координационных способностей юных тхэквондистов / В. А. Кашкаров, А. В. Вишняков, К. В. Хаткевич // Культура физическая и здоровье. – Воронеж : ЛГПУ, 2008. – № 4.- С. 49- 50.
4. Романенко В. В. Формирование рациональной техники тхэквондистов на основании биомеханического анализа приёмов, выполняемых квалифицированными спортсменами / В. В. Романенко, А. С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб.наук. пр. – Харьков : ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 102 – 108.
5. Романенко В. В. Взаимосвязь технической и физической подготовленности юных тхэквондистов / В. В. Романенко, А. С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб.наук. пр. – Харьков: ХДАФК, 2009. – № 3. – С. 72 -78.
6. Сафонкин С. Н. Тхэквон-до / С. Н. Сафонкин. – СПб. : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 182 с.
7. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов на Дону : Феникс, 2007. – 800 с.

#### Информация об авторе:

**Романенко Вячеслав Валериевич**

канд. наук ФК и С, доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

*Поступила в редакцию 12.01.2012г.*

# Історичний огляд виступів українських гімнасток на олімпійських іграх

Сєдих А. І., Кринін Ю. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Змагання зі спортивної гімнастики займають одне з провідних місць у програмі сучасних Олімпійських Ігор.

На перших Олімпійських Іграх у 1886 році в Афінах програма змагань суттєво відрізнялась від сучасної. Крім чисто гімнастичних видів: вправи на коні, кільцях, опорному стрибку, брусах та поперечині, ще гімнасти змагалися у лазінні по канату, бігу на 100м., підніманні ваги, стрибках у висоту з місця.

На Іграх II Олімпіади у 1900 році у Парижі вже вперше були проведені змагання з багатоборства, що включало тільки гімнастичні види:

вправи на коні, кільцях, опорному стрибку, брусах і поперечині. На цій Олімпіаді був визначений перший Олімпійський чемпіон з гімнастики – це француз Гюстав Сандра.

III Олімпійські Ігри у 1904 році у Сент-Луїсі увійшли в історію, як змагання команд у багатоборстві. Переможницею стала команда США.

До 1928 року у змаганнях з гімнастики на Олімпійських Іграх брали участь тільки чоловіки. Гімнастки вперше вийшли на поміст на X Олімпіаді в Амстердамі у 1928 році. Але на наступній Олімпіаді в Лос Анжелосі у 1932 році знову змагалися тільки чоловіки і тільки починаючи з XI Олімпіади у Берліні 1936 року в змаганнях з гімнастики завжди брали участь жінки і чоловіки. У цей час жінки виборювали тільки командну першість – першою командою переможницею на Олімпіадах серед жінок у 1928 році стала команда Нідерландів.

Особиста першість почала визначатися з ХУ Олімпіади у 1952 році у Гельсінкі, де вперше дебютували спортсмени СРСР. Першою олімпійською чемпіонкою серед жінок стала Марія Гороховська - українська гімнастка, яка виступала у складі збірної команди СРСР.

Слід нагадати, що у 1932 році на X Олімпіаді в Лос Анжелосі вперше у багатоборстві чоловіків і жінок з явився ще один вид – це вільні вправи.

Олімпійські Ігри проводяться один раз у чотири роки і така періодичність майже завжди витримується. І все ж у 1916 році VI Олімпійські Ігри, у 1940 році XII Олімпійські Ігри та у 1944 році XIII

Олімпійські Ігри не відбулися, у зв'язку з проведенням першої та другої вітчизняних війн. Не взяли участі радянські спортсмени і в XXIII Олімпіаді у Лос Анжелосі з певних причин.

Особливе місце в історії української гімнастики займають виступи гімнасток. Розглянемо результати їх виступів на Олімпіадах.

1952 рік Гельсінкі 11 ( 4 + 7 + 0 )

4 золоті : Горохівська- команда, особисто; Бочарова-команда, колода

7 срібних: Горохівська –стрибок,бруси,колода, в-вправи, групові вільні вправи; Бочарова – особисто, групові в-вправи

1956 рік Мельбурн 8 ( 4 + 1 + 3 )

4 золоті : Латиніна-команда,особисто,в-вправи; Астахова – команда

1 срібна : Латиніна – бруси

3 бронзові: Латиніна- в-вправи, групові в-вправи; Астахова –групові в-впр.

1960 рік Рим 12 ( 7 + 3 + 2 )

7 золотих: Латиніна- команда, особисто,в-впр.: Астахова-команда, бруси:

Ніколаєва – команда, стрибок

3 срібних : Латиніна-бруси, колода: Астахова – в-вправи

2 бронзові: Латиніна- стрибок; Астахова – особисто

1964 рік Токіо 10 ( 4 +3 + 3 )

4 золоті :Латиніна-команда; в-впр Астахова –команда, бруси

3 срібних : Латиніна – особисто, стрибок; Астахова- в-вправи

3 бронзові: Латиніна –бруси, колода ; Астахова – особисто

1968 рік Мехіко Україна - 0

1972 рік Мюнхен Україна – 0

1976 рік Монреаль Україна - 0

1980 рік Москва 1 золота медаль –С.Захарова – у складі команди

1984 рік Лос Анжелес не брали участі

1988 рік Сеул 1 золота медаль – О.Стражева у складі команди

1992 рік Барселона 7 ( 4 + 1 + 2 )  
 команда, колода 4 золоті: Т.Гуцу – команда, особисто; Т.Лисенко  
 1 срібна : Т.Гуцу - бруси;  
 2 бронзи : Т.Гуцу-в-вправи; Т.Лисенко – бруст

---

1996 рік Атланта ЗОЛОТИХ - 23 СРІБНИХ – 15 БРОНЗОВИХ - 10  
 3 ( 2 + 1 + 0 )  
 2 золоті : Подкопаєва Л – особисто, в-вправи  
 1 срібла : Подкопаєва Л. – колода

2000 рік Сідней Україна 0

2004 рік Афіни Україна – 0

2008 рік Пекін Україна - 0

---

ЗОЛОТИХ - 2 СРІБНИХ - 1  
 Р а з о м : ЗОЛОТИХ 25 СРІБНИХ – 16 БРОНЗОВИХ  
 – 10 = 51 медаль

Українські тренери після Олімпіади в Пекіні підготували молодих, талановитих гімнасток, які успішно виступили на юнацьких чемпіонатах Європи, Світу та перших юнацьких Олімпійських Іграх. Це дає надію, що гімнастки України знову увійдуть у число кращих гімнасток Світу.

### **Інформація про авторів:**

**Сєдих Анатолій Іванович**

ст..викладач кафедри ТМФВ

**Кринін Юрій Васильович**

ст..викладач кафедри ТМФВ

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.

Сковороди

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

## **Программированное обучение игроков в настольный теннис**

Фиоронова Р. П.

*Белгородский государственный технологический университет им.*

*В.Г.Шухова*

Исходя из концепции развивающего обучения, основанной на исследованиях самого Л.С. Выготского [3] и разработанной в дальнейшем его учениками и последователями А.Н. Леонтьевым и Д.Б. Элькониним, движущей силой психического развития человека является противоречие между достигнутым уровнем развития его знаний, навыков и мотивов и типами его связи с окружающей средой [4].

В соответствии с методологическими принципами теории развивающего обучения [1] нам представляется интересным рассмотреть применение двух из них: а)положение о неравномерности хода и кризисных периодах развития; б)категории «зона ближайшего развития» и «возрастные образования». Каждый индивидум в процессе обучения в социуме (группе) имеет разный уровень продвижения в освоении новым знанием, умениями и навыками и их практического применения, т.е. разным ходом развития. Поэтому необходимо наличие для каждого обучающегося индивидуальной «зоны ближайшего развития», стимулирующей прогрессивное качественное изменение личности за счет индивидуальной динамики формирования «возрастных новообразований», развивающих познавательные способности.

Традиционный тип обучения, характеризующийся усредненным объемом знаний и навыков и усредненным темпом обучения и отсутствием достаточного контроля за индивидуальным ходом обучения и развития учащегося, на сегодняшний день признан недостаточно эффективен [4] как в общем образовательном процессе, так и особенно в физическом воспитании. Гетерохронность физического (биологического) развития индивидума и формирование интеллектуального компонента образования создает необходимость применять в физическом воспитании более интенсивные формы обучения.

Одной из форм интенсификации процесса обучения в физическом воспитании является программированное обучение. Применительно к спортивным играм, в частности для обучения и совершенствования технических возможностей игроков в настольный теннис, концепция обучения с использованием элементов программирования разработана Василенко О.В. [2]. Работа Василенко О.В. содержит положения о принципах и методах программирования тренировки игроков высокого класса в настольный теннис путем

реализации принципов комплексности и сопряженности тренирующих воздействий. Также в данной работе определено содержание структурно-логической схемы подготовки, которая представляет собой схематическое и структурное описание построения процесса тренировки, реализуемого в типовых учебно-тренировочных занятиях. Определены принципы построения целевых заданий, представляющих собой определенный блок упражнений, структурированных с единой целевой установкой. Типовая систематизация элементов программирования в системе спортивной подготовки игроков в настольный теннис должна предусматривать: 1) целевого мотива и целевых заданий, 2) систематизацию средств достижения цели, 3) алгоритма реализации тренирующих воздействий, 4) средств контроля и коррекции [2].

Аналогичная система подготовки применима и для обучения и совершенствования технических приемов игроков в настольный теннис начального этапа обучения, возможно даже в большей мере. Успех и эффективность начального уровня обучения в большей степени определяется психофизиологическими и личностными характеристиками игрока и больше нуждается в индивидуализации процесса обучения.

Принцип индивидуализации широко раскрыт и обоснован Беспалько В. П. в работе о «персонализированном образовании», где также разработаны принципы и структура программированного обучения именно с начального этапа обучения. Беспалько В.П. характеризует принцип «персонализированного образования» как принцип одновременно научного и гуманистического подхода к обучению людей. «Персонализированное образование» является на современном этапе развития педагогики системой с корректно поставленной педагогической задачей, ориентированной на индивидуальный подход к обучению и воспитанию и наличием педагогической технологии программированного обучения, способной решить эту поставленную задачу.

В постановке педагогической задачи должно быть точно указано, каковы исходные условия организации педагогического процесса, а именно: Каких учащихся надо учить? Чему их учить? и Как их научить?

Последовательные этапы решения педагогической задачи должны быть следующими:

- 1) выявление генетических задатков (психофизиологические характеристики) и направленности личности на определенный стиль игры в настольный теннис (атакующий, защитный, комбинированный, по Воронину Е.В.), позволяющих разбудить доминантные способности обучающегося;
- 2) определение тех видов интеллектуальных и физических способностей, которые в наибольшей мере могут обеспечивать успешную работу в выбранном стиле игры;
- 3) определение мотивационного уровня для выполнения необходимого объема определенной работы для достижения поставленной цели;

- 4) формирование занимающихся в гомогенные по интеллектуальным способностям группы, обеспечивающие «зону ближайшего развития»;
- 5) поэтапное дозированное овладение (в соответствии с познавательными возможностями учащихся) содержанием обучения, распределенное по годам в строго преемственном и неизбыточном объеме;
- 6) разработка индивидуального программированного обучения с правильно отобранным содержанием обучения, обозначением цели изучения каждого элемента, соотношением времени на разучивание элемента с объемом выполняемой физической работы, оптимально для индивидуума построенная последовательность разучивания учебного элемента, разработанные методы контроля и оценки знаний и умений обучающегося, соответствующие целям обучения, определение дидактических приоритетов в работе с обучающимся;
- 7) определение индивидуальных возможностей самостоятельного обучения в соответствии с усвоением начального опыта и навыками самоконтроля;
- 8) разработка тестового сборника для контроля и самоконтроля как инструмента контроля и самоконтроля для реализации программированного обучения.

Воспитание потребности и создание возможностей для самоконтроля является венцом учебного процесса обучения игрока в настольный теннис и решает педагогическую задачу полного усвоения учебного материала. [2].

#### Литература:

1. Беспалько В.П. Образование и обучение с участием компьютеров. (Педагогика третьего тысячелетия) : [учеб.-метод. пособие] / В. П. Беспалько. – М. ; Воронеж : МОДЭК, 2002. – 349 с.
2. Василенко О. В. Подготовка игроков в настольный теннис с использованием элементов программирования : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Василенко О. В; [Место защиты: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта].- Белгород, 2008.- 150 с.: ил. РГБ ОД, 61 09-13/123
3. Выготский Л.С. Проблемы развития психики// Собр.соч.:в 6 т.– М., 1983. – Т.3.
4. Ситаров В.А. Дидактика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В.А. Сластенина. – М. Академия. 2004. – С 262 – 267.

#### **Информация об авторах:**

**Фирнова Раиса Павловна**

Белгородский государственный технологический университет им.  
В.Г.Шухова

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# Методы обучения игроков в настольный теннис

Фиронова Р.П., Евсеева В. К.

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

Педагогической наукой накоплен богатый материал, касающийся методов обучения. Выбор методов обучения является ключевым звеном, определяющим формы организации, содержание обучения, способ передачи знаний от тренера ученику, способ контроля усвоения учеником знаний и умением применять их на практике. Выбор методов обучения определяется целью и задачами, поставленными перед участниками учебно-воспитательного процесса – обучающимся и обучающим.

Возможность применения того или иного метода диктуется целесообразностью его применения. Кроме признанных педагогической наукой общедидактических методов обучения в физическом воспитании используются специфические формы организации и методы обучения двигательной деятельности занимающихся. По классификации Л.П. Матвеева на сегодняшний день сложились три типа методов: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы [2]. Методы взаимодополняют друг друга, расширяя возможности тренера влиять на мотивы и развивать психологические особенности ученика, создавая положительный эмоциональный фон в процессе обучения.

Настольный теннис является одним из наиболее сложнокоординированных видов спорта с высоким уровнем вариативности двигательных действий (ДД) по различным показателям – по длине, скорости, направлению, по отскоку и вращению мяча. Комбинаторика этих взаимовлияющих на ДД показателей увеличивает его вариативность на порядок. Такой широкий спектр ДД требует особенно четкого представления у тренера о методах, средствах и приемах обучения спортсмена двигательным действиям.

Анализируя рекомендованную М.М. Вартаняном [1] последовательность отдельно взятого технического приема можно выделить наиболее эффективные методы обучения ДД в настольном теннисе.

Основным в овладении ДД является метод строго регламентированного упражнения, так как обучение техническим приемам в настольном теннисе должно соответствовать формированию

строго определенной формой базовых движений, заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом. Контроль за дозированием определенной нагрузки и чередование ее с фазами отдыха, а также использование технических средств обучения, тренажеров, других специфических для настольного тенниса средств обучения (БКМ – большого количества мячей, спарринг) также является составляющими этого метода.

Методы строго регламентированного упражнения имеют много конкретных вариантов, которые используются на разных этапах обучения ДД.

Принципиально противоположные подходы к освоению структуры ДД расчлененно-конструктивного упражнения и целостно-конструктивного в настольном теннисе тесно взаимодополняют друг друга в процессе обучения. На первом этапе знакомство с структурой ДД происходит методом показа целостного технического приема. Параллельно с показом для акцентирования особенностей ДД в разных фазах, места удара и контакта мяча с ракеткой, включается словесный метод - объяснение. На третьем этапе использование расчлененно-конструктивного упражнения позволяет овладеть функциями отдельных частей руки (кисти, предплечья, плеча) и туловища при ударе. На этом этапе наиболее эффективно использование подводящих упражнений в сочетании с игровым методом – закрепление отдельного ДД, которое является частью целостного технического приема, с помощью эмоционально насыщенных моментов тренировки, что ускоряет запоминание и усвоение ДД. Четвертый этап характеризуется возвратом к разучиванию удара в целом. Каждый из этапов сопровождается обязательными элементами идеомоторной тренировки и имитацией ДД.

Пять последующих этапов овладения техническим приемом позволяют игрокам в настольный теннис скоординировать выполнение удара рукой с передвижениями ног и туловища у стола. И здесь также в разных фазах обучения попеременно сочетаются расчлененно-конструктивный метод с целостно-конструктивным. Эффективно использовать имитации.

На девятом этапе включается игровой метод для тренировки точности попадания мяча в мишень или заданную область на столе, а также соревновательный для воспроизведения психологической ситуации во время соревнований и адекватности самоконтроля за ходом овладения игроком технического приема.

Далее в прочном овладении ДД и закреплении двигательного навыка (ДН) применяются методы стандартно-повторного слитного упражнения в сочетании с методами стандартно-повторного интервального упражнения (в режиме прерывистой нагрузки). Этот период также сопровождается развитием специальных физических

качеств – быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, которые характеризуются применением методов избирательно-направленного упражнения и методов сопряженного упражнения.

Собственно использование двигательного навыка в игре тренируется методом вариативно-слитного и вариативно-интервального упражнения. Закрепляется ДН непосредственно в учебной игре (игровой метод) и соревнованиях различного уровня (соревновательный метод).

Особо надо отметить метод круговой тренировки. Это модификации методов упражнений, позволяющих в процессе тренировки отрабатывать как отдельные элементы, так и целостное двигательное действие в режиме интервального упражнения с напряженными или ординарными интервалами отдыха, т.е. в сочетании с развитием специальных физических качеств.

Из общедидактических методов особо хочется выделить использование современных методов обучения: метод опережающего обучения, метод микрооткрытий и метод синектики [3].

Метод опережающего обучения, разработанный С.Н. Лысенковой, заключается в использовании комментируемого управления (ученик комментирует выполнение своих действий), и опорных схем для мысли ученика в виде карточек, таблиц, чертежа, рисунка. Просмотр кинограмм и видеоинформации, а также просмотр соревнований с участием высококвалифицированных спортсменов формирует перспективную мотивацию.

Метод микрооткрытий, разработанный Е.С.Синицыным, опирается на эвристическую беседу, когда посредством вопросов и использования имеющегося знания ученик приходит к открытию нового знания. В этом методе гармонично сочетаются все методы изобретательного творчества: мозговой штурм, коллективное обсуждение, синектика и индуктивное психоинтеллектуальной деятельности.

Метод синектики основан на применении к освоению технических приемов в настольном теннисе аналогий и ассоциаций из уже имеющегося арсенала бытовых или других специальных ДД, позволяющих через мышечную память «прочувствовать» структуру двигательного действия.

Только творческое использование тренером всего многообразия общедидактических и специальных методов обучения двигательному действию может способствовать достижению цели обучения – формированию у ученика технически правильного устойчивого двигательного навыка игры в настольный теннис.

Литература:

1. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М.–2010 – С. 61 – 64.

2. Ситаров В.А. Дидактика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В.А. Сластенина. – М. Академия. 2004. – С. 220 – 244.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М. ФиС. –1991.– С. 63–85.

**Информация об авторах:**

**Фиоронова Раиса Павловна**

**Евсеева Валентина Кузминична**

Белгородский государственный технологический университет им.

В.Г.Шухова

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# **Контроль за ефективністю техніко - тактичних дій пенальтистів у гандболі**

Червона С. П.

Харківська державна академія фізичної культури

Одним з чинників, які забезпечують надійність змагальної діяльності гандболістів, що реалізують пенальті у гандболі, є техніко-тактична підготовленість.

Контроль за ефективністю техніко-тактичної майстерності дозволяє тренерам отримати необхідні дані для організації, прогнозування, планування і коригування підготовки штатних пенальтистів [1,2].

Контроль за техніко-тактичною майстерністю пенальтистів полягає в оцінці того, як гандболіст виконує кидок по воротах, які способи кидка використовує, в яку зону воріт кидає, як чергує зони ураження воріт, які застосовує способи ведення поєдинку з воротарем, як реагує на результати кидка.

Виділяють такі проказники техніко - тактичної майстерності пенальтистів : об'єм техніко - тактичних дій, міра об'єму техніко - тактичних дій в умовах змагань, різнобічність техніко - тактичної підготовленості, ефективність техніко - тактичних дій, стійкість до збиваючих чинників [2].

Об'єм техніки визначається загальним числом дій, які виконує гандболіст на тренувальних заняттях та під час змагань.

Об'єм змагальної техніки пенальтиста варіативний і залежить від ігрової ситуації, рахунку гри, часу призначення пенальті, кваліфікації пенальтиста та воротаря, тактики гри воротаря, індивідуальних особливостей пенальтиста [3,4].

Тренувальний об'єм техніки свідчить про потенційні можливості пенальтиста, а відношення об'єму змагального до тренувального - про їх реалізацію.

Різнобічність техніки пенальтиста визначається мірою різноманітності способів виконання штрафного кидка.

Тренувальна різнобічність вища за змагальну. Це пов'язано з тим, що в змагальних іграх гандболіст використовує обмежене число способів виконання штрафного кидка.

Як правило, пенальтисти в гандболі використовують невелику кількість способів кидка, що обумовлює невелику надійність показників різнобічності техніки.

Слід зазначити, що перевагу завжди мають гандболісти, що володіють різноманітними способами кидка.

Ефективність техніки - це міра близькості виконання руху спортсменом до індивідуально оптимального варіанту (до раціонального варіанту).

Виділяють три групи показників ефективності техніки :

1. Абсолютну ефективність оцінюють шляхом зіставлення техніки досліджуваного руху спортсмена з еталоном - найбільш раціональним варіантом техніки.

2. Порівняльна ефективність визначається на основі порівняння техніки кидка з технікою кидка, виконаного спортсменом високої кваліфікації.

3. Реалізаційна ефективність визначається при зіставленні показаного пенальтистом результату кидків під час змагань з результатом, який він міг показати, якби мав ідеальну по ефективності техніку кидка.

Ефективність оцінюють по різному.

Розрізняють три різновиди ефективності :

1.Інтегральну, коли оцінюється ефективність техніки штрафного кидка в цілому.

2.Диференціальну в ході якої визначають ефективність деяких способів виконання штрафних кидків під час змагань і тренувальних занять.

3. Диференціально-сумарну оцінку. В цьому випадку після визначення ефективності техніки кожного способу реалізації штрафного кидка оцінки підсумовуються і виводиться загальна оцінка.

Розрізняють два основні методи контролю за технікою – тактичною майстерністю пенальтистів: візуальний і інструментальний.

Візуальний контроль проводиться двома способами:

1) в ході безпосередніх спостережень за діями спортсмена;

2) за допомогою відеозаписів.

Інструментальний метод контролю призначений для виміру біомеханічних характеристик техніки. Реєстрації підлягають час, швидкість і прискорення в цілому і окремих його фаз, зусилля при виконанні руху, положення тіла або його сегментів [2].

При оперативному контролі виявляються зміни в техніці - тактичних діях пенальтиста, пов'язані із з терміновими реакціями на фізичні навантаження в окремому занятті.

У поточному контролі визначаються зміни в окремих фазах, частинах, способах виконання варіативній використанні різних способів кидка, використанні різних програм підготовки, що настають в результаті впродовж мезо- і мікроциклів.

При етапному контролі фіксуються зміни в техніко - тактичній підготовленості пенальтистів, що настає через кумулятивний ефект в процесі тренування [2].

Наші дослідження тренувальної і змагання діяльності пенальтистів у гандболі дозволили з'ясувати, що найчастіше використовується основний спосіб виконання штрафного кидка по воротах.

Штрафні кидки в гандболі повинні бути несподіваними, точними, потужними, різноманітними, тому на практиці окрім основного способу застосовуються і інші . Такі як:

- кидок без кроку назад; кидок, при якому виконується крок лівою ногою в ліву сторону, а права нога залишається опорною; кидок в падінні вперед ; кидок після розвороту на правій нозі в ліву сторону; кидки з використанням хитрощів для виведення із стійки готовності воротаря; кидок збоку; кидок з нахилом тулуба в ліву сторону; кидок з полу замаху; кидок без замаху; кидок в підлогу з відскоком м'яча у верхні кути воріт та інші.

Кидок частенько робиться в так звані найуразливіші точки воріт : в кути, в точки біля голови воротаря, між його ніг, у "кишені".

Результат залежить від уміння аналізувати і синтезувати сприйняте положення і дії воротаря і на цій основі скласти рішення про виконання рухового завдання.

Вибір і реалізація правильного рішення, раціональне використання способу виконання штрафного кидка може привести до результативного результату поєдинку, перемоги команди в цьому матчі, тому забезпечення надійності реалізації кожного штрафного кидка є одним із важливих завдань у підготовці пенальтистів.

Найбільшої ефективності домагаються пенальтисти, які індивідуально змінюють будь-який компонент кидка.

Контроль ефективності техніко-тактичної підготовленості пенальтистів необхідне зняття тренера у забезпеченні надійної змагальної діяльності пенальтистів.

#### Література:

1. Игнатьева В.Я. Гандбол : Учеб. для вузов физ. культуры / Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. - М.: ФОН, 1996. - 316 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте./ В.Н Платонов - К.: Олимпийская литература, 1988. - 370 с.
3. Селезньова Т.В. Гандбол з методикою викладання./ Т.В. Селезньова – Херсон: ХДУ, 2004. – 169 с.
4. Чапенко В.А. Соревнования и соревновательная деятельность в гандболе: Учебное пособие для студентов и преподавателей высших учебных заведений. / Чапенко В.А., Гусак А.Е., Дорошенко Э.Ю. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 81 с.

**Інформація об авторах:**

Червона Світлана Пилипівна  
старший викладач  
Харківська державна академія фізичної культури

*Поступила в редакцію 10.01.2012г.*

# Учет показателей при комплектовании групп спортивного совершенствования

Чуча Ю. И., Борисенко В. В.

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств  
Национальный Аэрокосмический Университет «ХАИ»*

Важным критерием отбора и комплектации на всех этапах подготовки спортсмена является состояние здоровья. Врачебный углубленный контроль и тщательное всестороннее медицинское обследование должны установить отклонения в состоянии здоровья испытуемых. Различные противопоказания при физических и психических нагрузках, предрасположенность к различного рода заболеваниям организма дадут нам объективную оценку. Морфофункциональные особенности (рост, вес, удельная масса тела, пропорции тела и конечностей, характеристика морфотипа), а также возраст при начале занятий (с учетом биологического возраста) имеет значение на первых этапах занятий.

Профпригодность и выбор вида спорта (специализация) заложат специфические основы для успешного освоения сложных двигательных навыков, координации и способностей (ловкость, четкость, легкость исполнения элементов, фиксация многоходовых комбинаций). Учитывается все – психофизиологические особенности, личностные свойства и качества лидера. Особо выделяются особенности высшей нервной деятельности, оперативное мышление, память, параметры внимания, психологическая устойчивость к сбивающим факторам и внешним помехам, мотивация к занятиям определенным видом спорта. Но для каждого этапа отбора и комплектации преимущественное значение отдельных показателей различно.

Достоверность всех полученных результатов не гарантирует нам целостные показатели в каждом отдельно взятом виде спорта, но, что касается спортивных игр и единоборств, мы учитываем нижеследующее:

- чувство времени (ЧВ) – проводим в виде выполнения задания по определению 3, 5, 8, 24 секундных интервала времени (путем остановки стрелки секундомера, без зрительного контроля). Разность ошибок должна быть в пределах 0,1 сек. и 1,1 сек. соответственно;

- реакция на движущийся объект (РДО) – выполняется остановкой стрелки секундомера (электронного) со зрительным контролем испытуемого на определенном делении. Погрешность не должна превышать 0,1 – 0,3 сек. в любую сторону;

- параметры внимания – объем, устойчивость, концентрация, распределение, интенсивность переключение – измерялись с помощью

таблиц Анфимова, корректурных таблиц и буквенных сочетаний, а также комплексной пробе из 25 квадратов цифр (2-3 различных сочетания и цвета). Учитывается время выполнения и качество вычеркивания, подчеркивания и поиска вариантов (возможны компьютерные программы с упрощенными или усложненными условиями).

- оперативное мышление исследовалось по «старой» методике А. В. Родионова «тройка» и «пятерка». Чем меньше временных затрат на ход фишки, тем быстрее найден правильный ответ и решена задача.

Умение испытуемых правильно и объективно воспринимать и синтезировать информацию перед окончательным решением возможно проверить по карточкам (или же проанализировать на компьютере) игровых ситуаций в простейших игровых взаимодействиях (1x1, 2x2, 3x3, 4x4). Также тактические задачи с фигурками исполнителей решаются на макетах игрового поля (соответственного вида спорта). Фиксация за время 3-5 сек. экспозиции в различных условных знаках (фигурах) и перенос их на бланк-протокол с последующим обчетом и выведением коэффициента (или выбор правильного сочетания фигур по предложенной компьютерной схеме-программе).

Необходимо моделировать и прогнозировать возможности испытуемых для точного определения будущей специализации. Наиболее оптимальные сроки для выбора, формирования и комплектации групп 1,5-3 месяца. За это время выявляются наиболее устойчивые качества занимающихся, стремления и желания, мотивация и проводятся контрольные тестирования, определяются лидерские и организаторские способности, умение ориентироваться в коллективе (команде).

С учетом физических кондиций испытуемых (гладкий бег 30-60 м, отрезки 100, 200, 400 м и челночный бег разных модификаций, прыжок с места и варианты силовых упражнений с нагрузкой на руки, ноги и туловище, сложнокоординационные прыжки с поворотами туловища, кувырки, перевороты, висы и др.) мы объективно можем дать рекомендации по предлагаемым видам спортивной деятельности (игровые виды и единоборства) с определенной функциональной готовностью организма занимающихся.

Большинство приемов психологической подготовки спортсменов сводятся к двум основным методам: 1) адаптации; 2) рационализации. Прежде всего спортсмен должен любыми путями адаптироваться к экстремальным ситуациям предстоящей игры, благодаря чему достигается оптимальный уровень предыгрового возбуждения. Если же адаптация по каким-либо причинам в полной мере не удалась, лучше всего спокойно объяснить себе причины неблагоприятного состояния, найти рациональные пути использования такого состояния в нужном направлении или хотя бы выхода из этого состояния с наименьшими потерями.

По иному выглядит предсоревновательная подготовка тех игроков, которые отличаются инертной нервной системой, из-за чего медленно «вработываются», долго достигают оптимального уровня предыгрового возбуждения. В принципе, «неготовым» к игре может оказаться спортсмен с любыми особенностями нервной системы, но чем она инертнее, тем более вероятно состояние «недостаточной мобилизации», тем продолжительней отрицательные эмоциональные состояния (если уж они возникли) и тем дольше такому спортсмену достигать оптимального уровня готовности к игре. Часто у инертных баскетболистов наблюдается и такая картина: настроение вроде бы хорошее, а начало игры проходит на низком уровне. Получается, что эмоционально спортсмен приготовился к игре, а интеллектуально, психомоторно, просто двигателью – нет. И все из-за инертности нервной системы.

Важно и другое. Если баскетболист размялся наряду со всеми, он, как правило, стартует неудачно, начинает игру в период перестройки всех психических функций. Как ни парадоксально это звучит, но инертному спортсмену лучше минимально разминаться, чем начинать разминку лишь вместе со всеми. Здесь есть два выхода. Можно (и желательно) не ставить инертного баскетболиста в стартовый состав. Если же он по своим силам или по тактической целесообразности должен быть в стартовом составе, необходима специализированная разминка. До ее начала и во время общей части (еще в раздевалке) желательно вспоминать свои наиболее удачные игры против данной команды, вообще удачные действия в последних, еще хорошо сохранявшихся в памяти, играх. Нужно следить за тем, чтобы мимика лица отражала бодрое, но в тоже время несколько агрессивное настроение. Если неуравновешенному, легко возбудимому спортсмену тренер внушает спокойное, даже несколько легкомысленное отношение к результату у его игровых действий, т.к. помогут обязательно партнеры (в действительности нужна степень ответственности обязательно останется), то инертному должна многократно даваться установка на максимально эффективные игровые действия с первых секунд матча. Можно и подчеркивать сильные стороны соперника, чего нельзя делать по отношению к возбудимому спортсмену.

### **Информация об авторах:**

**Чуча Ю. И.**

доц. каф. физвоспитания,

Харьковская Государственная академия Дизайна и Искусств

**Борисенко В. В.**

доц., каф. физвоспитания и спорта,

Национальный Аэрокосмический Университет «ХАИ»

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# **Быстрый прорыв как способ реализации тактических действий баскетболистов в нападении**

Чуча Н. И., Пашенко Н. А., Засака М. В.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Тактический рисунок игры в баскетбол может быть различным. Но в своих исследованиях мы хотели уделить внимание таким взаимодействиям в нападении, как быстрый прорыв.

Существуют разные стили, системы и идеи, которые относятся к быстрому прорыву. Их великое множество, так как все признают, что быстрый баскетбол нравится игрокам и болельщикам. Баскетбол является игрой быстрых действий и быстрых решений, поэтому, обучая взаимодействиям в быстром прорыве, мы хотим, чтобы игроки создавали для этого условия, а не ждали их.

По мнению Джона Р. Вудена (1987), игра быстрым прорывом удовлетворяет желания болельщиков и игроков, в зрелищном и быстром баскетболе, а постоянные повторения необходимых упражнений для тренировки быстрого прорыва дают возможность достичь хорошей физической формы, развить быстроту реакции при выполнении игровых приёмов, получить моральное удовольствие от выполнения результативных действий.

Коузи Б. и Пауэр Ф. (1975) считают быстрый прорыв опаснейшим оружием, которое во многих случаях обеспечивает максимальное проникновение в пределы радиуса 4 – 5 метров от корзины и нивелирует преимущества различных систем защиты. В быстром прорыве каждый игрок может стать потенциальным забивающим, что ещё больше стимулирует игроков принимать в нём участие.

Специалисты баскетбола отмечают, что суть быстрого прорыва состоит в том, чтобы на большой скорости доставить мяч к корзине соперника и выполнить бросок в условиях неподготовленной соперником защиты. Чаще всего это происходит в численном преимуществе игроков нападения над игроками защиты. Наиболее благоприятными условиями для проведения быстрого прорыва являются: перехват мяча в защите, подбор мяча на своём щите, быстрое вбрасывание из аута после пропущенного мяча.

Главными условиями для проведения быстрого прорыва являются:

- уверенное овладение мячом и выполнение быстрых передач во время быстрого перемещения игроков под щит соперников;
- хорошая беговая подготовка и скоростная выносливость;
- уверенные броски на большой скорости перемещения;
- хорошая техника ведения и остановок;
- хорошее периферическое зрение и способность к прогнозированию игровых ситуаций.

Главной особенностью организации быстрого прорыва в современном баскетболе является использование разных способов атаки. Команды атакуют не только в численном преимуществе над соперником или при равном соотношении игроков, но и часто проводят эшелонированный прорыв, атакуя кольцо соперника в численном меньшинстве.

Каково же состояние вопроса в играх мужских команд высшей лиги? На протяжении сезона 2010 – 2011 г.г. мы проводили педагогические наблюдения во время игр мужских команд высшей лиги Украины, которые проходили в г. Харькове. В разработанных протоколах регистрировались различные данные по тактике проведения быстрых прорывов играющих команд, результативность их реализации, способы проведения, а также вклад в общий результат конкретного матча.

Выяснилось, что в соревнованиях мужских команд высшей лиги, игровые составы которых в большинстве укомплектованы студенческой молодежью, всё еще актуальны такие тактические действия в нападении как быстрый прорыв. Наиболее популярными оказались ситуации с численным преимуществом игроков в нападении (два против одного и три против одного) – более 67% случаев; и после подбора мяча, отскочившего на своём щите – в 50% случаев от общего количества атак быстрым прорывом. Атаки после перехвата в защите проводились в 34% случаев. Следует отметить, что очень редко проводились быстрые прорывы с численным равенством игроков и в меньшинстве. Если они не заканчивались потерей мяча, то переводились в позиционную форму атаки на половине соперника 5 на 5. Также отметим, что ситуации 1x1 встречались в 12% случаев, а после вбрасывания пропущенного мяча с лицевой линии быстрый прорыв проводили в 5% случаев.

В играх, которые были запротоколированы, отсутствовали розыгрыши эшелонированных прорывов в ситуациях 4x2 и 4x3, и не было проведено ни одной быстрой атаки после пробития штрафных бросков соперниками – ни после промаха, ни после попадания.

Более детальный разбор игровых протоколов предоставляет ещё кое –какую информацию: мужские команды высшей лиги в среднем проводят 90 атак за одну игру. Из них 10,6% проводятся с применением

комбинаций быстрого прорыва. Результативность атак быстрым прорывом за отчетный период составляла лишь 38,2%.

В зависимости от того, с каким соперником проводится встреча, могут меняться и количественные и качественные показатели игры, а также её скоростные характеристики. Это может быть вариант сильный – слабый соперник. В этом случае сильный соперник будет иметь преимущество, и атаки будут проводиться быстро, разнообразно со стороны тактической подготовки, и с большим количеством потерь и промахов у игроков команды слабого соперника.

При варианте равных соперников по возрасту, квалификации, скоростным характеристикам может наблюдаться полное отсутствие быстрой игры с опаской при малейшей собственной погрешности получить в ответ быструю контратаку. Такие игры идут вязко, с длительными розыгрышами позиционных атак. В то же время, в такой игре равных соперников две – три удачных быстрых атаки могут внести решающий перелом и повлиять на окончательный результат встречи. Именно таких моментов ждут болельщики, на них надеются игроки запаса, над их созданием и реализацией работают тренеры на тренировках и стараются выполнить в игре игроки основного состава команд.

Сейчас опасаясь перелома в ходе игры после быстрой атаки многие квалифицированные игроки идут на совершение «тактического фола», если ситуация угрожает быстрым взятием корзины после потери мяча им самим или его партнёром. Именно «срывы» таких атак судьи стали наказывать жёстче, если за спиной защитника нет больше других игроков его команды. Грубая игра не украшает, а соперник получает возможность наказать за грубую игру попаданиями штрафных бросков.

Добавляют зрелищности и атаки с дальней дистанции после быстрых розыгрышей или перехватов. Их позволяют себе игроки с высокой уверенностью в своих силах и со стабильно высокой результативностью. Но и в таких случаях партнеры должны страховать их на подборе и в тылу, чтобы не создать для соперника ситуацию для мгновенной контратаки.

Несмотря на то, что очки, которые набирают команды с быстрых атак, почти не влияют на общую результативность, мы с удовольствием следим за искрометностью действий и вспоминаем после окончания игр именно те яркие моменты, которые происходили в быстрых прорывах.

#### Литература:

1. Вуден Д. Современный баскетбол / Вуден Д; [Пер.с англ.] – М.: Физкультура и спорт, 1987.- 256 с
2. Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ./ Коузи Б., Пауэр Ф.[Сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова.] – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.

3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол./ Поплавський Л.Ю. – Київ: Олімпійська література, 2004 р.

### **Информация об авторах:**

**Чуча Н.И.**

ст. преподаватель ХГАФК, кафедра спортивных и подвижных игр.  
61166 г. Харьков, ул. Бакулина №3 кв № 44

**Пашенко Н.А.**

ст.. преподаватель ХГАФК, кафедра спортивных и подвижных игр.

**Засека М.В.**

соискатель ХГАФК

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

# **Анализ состояния вопроса подготовки квалифицированных дзюдоисток**

Шишлова Д.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Процесс подготовки и оптимизации процессов управления соревновательной деятельностью квалифицированных спортсменов в отрасли олимпийского и профессионального спорта требует дальнейшего совершенствования. Поэтому особую актуальность и практическую значимость, данная проблема приобретает в спортивных единоборствах. В первую очередь, это касается процессов управления соревновательной деятельностью квалифицированных спортсменов. Современная научная мысль в отрасли олимпийского и профессионального спорта в преобладающей степени направлена именно на изучение и усовершенствование различных сторон подготовки квалифицированных спортсменов [11,12]. Немногие научные исследования посвящены изучению, как процессов подготовки спортсменов, так и непосредственно, различных аспектов, детерминирующих эффективность соревновательной деятельности [2,13]. Отдельные исследования посвящены изучению различных вопросов управления соревновательной деятельностью в единоборствах [4], но множество проблем требуют дальнейшего научного изучения, детальной методической проработки и практического применения.

На сегодняшний день дзюдо является одним из популярных и зрелищных видов спорта в нашей стране и за рубежом. Определением эффективных путей повышения мастерства квалифицированных дзюдоисток с помощью внесения корректив в процесс их технической подготовки уделяется большое внимание со стороны специалистов [5,6]. Основной целью подготовки спортсменов является достойное выступление на международных соревнованиях, предполагающее эффективное использование индивидуальных модельных характеристик в соревновательной деятельности. Прежде всего, тактическими соображениями борцов и их тренеров определяется объем соревновательной техники. В зависимости от ранга соревнований, степени ответственности, как правило спортсмены применяют только те приемы которые должны, по их мнению, давать гарантируемый результат[1]. Но на сегодняшний день в нашей стране замечено снижение профессионального уровня мастерства женской борьбы. Эта

проблема, прежде всего, связана с понятием «старения» кадров и спадом уровня мотивации у молодых специалистов и недостатком информации о подготовке спортсменов в женском дзюдо.

Невзирая на бурное развитие современных средств связи и коммуникаций, в последние годы уменьшается поток методической информации, что можно связать со стремлением многих практических специалистов не раскрывать свои профессиональные методы и приемы работы [7]. При достижении спортсменом вершин спортивного мастерства и перед ним и перед тренером встает сложная задача. Продолжать ли использовать прежние схемы планирования тренировки, лишь увеличивая объем и интенсивность нагрузки, или искать новые формы организации тренировочного процесса?

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

В последние годы резко возросли требования к надежности спортивной техники и соревновательному мастерству спортсменов. В связи с этим следует указать на тот факт, что в настоящее время стала очевидной необходимость предъявления самых жестких требований к технико-тактической подготовке спортсменов. Дальнейшее улучшение качества управления подготовкой спортсменов зависит от разработок модельных характеристик, которые включают в себя параметры тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов [4,8]. Однако, не смотря на растущую в мире популярность женского дзюдо и интенсификацию соревновательной деятельности, специалисты отмечают, что в теории и практике подготовки квалифицированных дзюдоисток решение проблем организации тренировочного процесса с использованием лично-типичного моделирования, нацеленного на повышение тактико-технического мастерства спортсменок, носит фрагментальный характер и предполагает дальнейшее всесторонние исследования.

Анализ и обобщение литературных источников позволил установить, что в настоящее время проблема рационального планирования учебно-тренировочного процесса в предсоревновательной подготовке высококвалифицированных борцов достаточно широко освещена специалистами. С целью определения влияния интенсификации учебно-тренировочного процесса на техническую подготовку борцов, В.Г.Охотиным был проведен педагогический

эксперимент, который позволил установить, что интенсификация учебно-тренировочного процесса способствует более эффективному совершенствованию технической подготовленности борцов [10].

Стремление спортсменов к достижению характеристик, приводящих спортсменов к победе во время соревнований, требует тщательного изучения их индивидуальных возможностей в росте тактико-технического мастерства, одним из путей которого является составление моделей. Разработка модельных характеристик предусматривает общие закономерности становления тактико-технического мастерства дзюдоистов с учетом возраста и квалификации [8].

Оптимальное сочетание различных параметров движений и индивидуальных морфофункциональных характеристик спортсменов, достигших значительных успехов в официальных соревнованиях, являются ориентиром для дзюдоисток более низкой квалификации. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоисток показывает, что наряду с другими факторами преимущество победительниц заключается в успешном и стабильном использовании технико-тактических действий во время поединка и умении навязывать сопернику свой стиль ведения схватки [9]. Поэтому, в настоящее время перспективными являются исследования соревновательной деятельности с целью индивидуализации подготовки спортсменок на разных этапах становления мастерства.

Дальнейшие исследования необходимо направлять на моделирование индивидуальных тактических манер ведения встречи, используемых квалифицированными дзюдоистками в соревновательной деятельности и использование модельных характеристик при составлении индивидуальных программ коррекции тактико-технического мастерства квалифицированных дзюдоисток.

#### Литература:

- 1.Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства // Спортивная борьба.- М.:1982, С.7-10
- 2.Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности : Дисс...доктора пед..наук. – К.,1997. – 356с.
- 3.Дорошенко Э.Ю. Общие принципы управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх// Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях//Сб.статей под ред. Проф. Ермакова С.С. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008.-С.45-47
- 4.Ерегина С.В. Моделирование тактических действий при проведении бросков и их освоении дзюдоистками 14-17-летнего возраста: Дис. канд. пед. наук. – М.: 1998, 228 с.
- 5.Журавель А.В., Закорко И.П., Скирта Р.И. Изучение состава технических действий в дзюдо на современном этапе его развития // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн.тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. - №2. – С.47-52.

6.Иванов А.В. Анализ технико-тактической подготовки сильнейших дзюдоисток мира // 9-й Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». НУФВСУ «Олімпійська література». - Київ, 2005.

7.Коноплева Е.Н. Проблема формирования профессионального уровня мастерства тренеров России// Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях//Сб.статей под ред. Проф. Ермакова С.С. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008.-С.96-97

8.Коробко С.В. Моделирование технической подготовленности спортсменов в борьбе сумо // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн.тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. - №2. – С.89-100.

9.Наугольная Е.В. Состав эффективность атакующих действий дзюдоисток в соревновательной практике// Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях//Сб.статей под ред. Проф. Ермакова С.С. – Харьков, 2007.-С.45-47

10.Охотин В.Г. Индивидуальность и эффективный арсенал техники в спортивной борьбе специальностей // ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков: 2004. - N 2. - С. 89-100.

11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с

12.Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: Автореферат дисс... доктора пед.наук. - К., 1997. – 48с.

13.Шкретій Ю.М. Управління тренуваннями і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки: Автореф.дисс...доктора наук з фізичного виховання і спорту. – К.: ДНДІФКС-2006.-40с.

### **Информация об авторах:**

**Шишлова Д.В.**

ст.преподаватель каф.единоборств

Харьковская государственная академия физической культуры

*Поступила в редакцию 10.01.2012г.*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Алексеев А.Ф., Камаев О.И., Алексеева И.А.</b> Анализ деятельности дзюдоистов в условиях ответственных стартов.	3
<b>Амельченко И. А., Тулинова Н. А., Машковская Л. С.</b> Эстетическое воспитание студентов специального учебного отделения на примере интеграции спорта и искусства	7
<b>Баранов М.В., Маляренко А.Т., Ярещенко О.А.</b> Теоретическое обоснование подходов к выбору специализации в спортивном каратэ-до	11
<b>Бойченко Н.В., Клименко А.І.</b> Методологічні та методичні підходи до вдосконалення спортивно-технічної підготовки єдиноборців	14
<b>Быкова Е.А., Стрельникова Е.Я, Стрельников Г.Л.</b> Использование способов плавания для повышения функциональных возможностей гандболисток в подготовительном периоде годового цикла	17
<b>Герасимова И. М.</b> Подвижные игры и эстафеты с мячами в процессе обучения технике игры в волейбол	21
<b>Гирдаукас Грациюс, Казакиявичюс Димас, Кришковецас Евгений, Яцанин Ян, Приймаков Александр.</b> Характеристика общей и специальной физической и технической подготовленности хоккеистов 13-14 лет	26
<b>Грінченко І.Б. Поярков Ю.М., Тихонова А.А., Попова А.В.</b> Застосування ігор і ігрових вправ для оволодіння технікою гри у волейбол	30
<b>Гринченко І.Б., Казьмерчук А.П., Поліщук С.Б.</b> Особенности тренировального процесса волейболисток в условиях ВУЗ	33
<b>Дурыхин Е.В., Клокова Е. А., Королёва М. С.</b> Практические занятия в вузе для обучения элементам игры в волейбол	39
<b>Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Куликова И.В.</b> Единоборства в системе профессионально-прикладной подготовки специалистов инженерного профиля	43
<b>Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Одноворцов А.А.</b> Игра как метод и средство обучения специалиста инженерного профиля	47
<b>Єзан В.Г.</b> Інтенсифікація змагального поєдинку та вплив її на техніко-тактичну майстерність борців вільного стилю	51
<b>Зайцев В.П., Манучарян С.В.</b> Реализация интеллектуального потенциала в творческой деятельности кафедры медико-биологического направления	55
<b>Иванов М. В., Манин О. Ю.</b> Скоростно-силовая подготовка футболистов студенческой команды на основе индивидуализации параметров нагрузки	62

<b>Іванов В.І., Сосненко Є.П.</b> Спортивні ігри – універсальний засіб підвищення функціональних можливостей організму навчаючих у ВНЗ країни .....	66
<b>Іванов В.И., Сосненко Е.П.</b> Методические подходы к оценке функциональной подготовленности боксеров перед ответственными соревнованиями .....	70
<b>Камаев О. И., Тропин Ю.Н.</b> Роль специальной силовой подготовке в борьбе .....	73
<b>Клепцова Т.Н.</b> Основные особенности проблемы надежности в спортивной борьбе .....	77
<b>Клепцова Т.Н.</b> Воспитательная работа в дзюдоистской секции и личность тренера .....	80
<b>Козина Ж.Л., Лахно Е.Г., Базылюк Т.А., Барыбина Л.Н.</b> Авторские инновационные технологии в игровых видах спорта .....	84
<b>Козіна Ж.Л., Сірий О.В., Без’язичний Б.І., Лисак М. Г., Петренко П.О.</b> Модельні характеристики з фізичної і технічної підготовленості юних футболістів 12 та 15 років різних ігрових амплуа .....	91
<b>Коровянский А.Г., Бухало Б.Ю., Куликов И.А.</b> Изучение компонентов шахматной борьбы на занятиях студентами специального учебного отделения по дисциплине «Физическая культура» .....	97
<b>Косухин В. В., Завизионова Н. А.</b> Из опыта применения элементов баскетбола на занятиях физической культурой со студентами университета .....	101
<b>Крамской С. И.</b> Роль вуза в развитии пляжного гандбола на Белгородчине (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова) .....	97
<b>Кривцов А. С., Олейник Е. Г.</b> Основные элементы стрелковой подготовки .....	109
<b>Куделко В. Е.</b> Спортивный менеджмент як невід’ємна частина сучасного спорту .....	112
<b>Кузьменко И. А.</b> Развитие координационных способностей в спортивных играх .....	116
<b>Курилюк С.І.</b> Особливості прояву тривожності у дзюдоїстів на початковому етапі підготовки .....	119
<b>Кудряшов М. В., Мусиков Г. В., Городов С.А.</b> Технология психологической подготовки дзюдоистов к соревнованиям ..	122
<b>Ляхова Т. П., Пащенко Н. О., Стрельникова Є. Я.</b> Шляхи створення команди в ігрових видах спорту .....	125
<b>Мальков А. П.</b> Силовая подготовка спортсменов в игровых видах спорта .....	129

<b>Моисеенко Е.К., Тереньтьева Н.Н.</b> Исследование функционального состояния зрительного анализатора у детей 5-6 лет .....	133
<b>Мунтян В. С.</b> Влияние стресса на повышение уровня адаптации к экстремальным ситуациям .....	136
<b>Носков А.В., Кравцов В.В.</b> К вопросу о повышении эффективности тренировочного процесса студенческих мини-футбольных команд .....	140
<b>Пашков І.М.</b> Розвиток координаційних здібностей єдиноборців ..	145
<b>Петрюк О.В., Клокова С.Ю., Иванов А.В.</b> Роль разминки в подготовке студента занимающегося в секции фехтования .	149
<b>Погребняк І. М., Натаров В. О., Погребняк В.В.</b> Технічна та тактична підготовка в системі тренування ватерполістів .....	153
<b>Помещикова І.П., Терентьєва Н.М.</b> Методика використання вправ з м'ячем на заняттях із фізичного виховання у різних навчальних закладах .....	156
<b>Романенко В.В.</b> Совершенствование методики обучения технике сложно-координационных действий юных тазквондистов ....	160
<b>Сєдих А. І., Кринін Ю. В.</b> Історичний огляд виступів українських гімнасток на олімпійських іграх .....	163
<b>Фиронова Р. П.</b> Программированное обучение игроков в настольный теннис .....	166
<b>Фиронова Р.П., Евсеева В. К.</b> Методы обучения игроков в настольный теннис .....	169
<b>Червона С. П.</b> Контроль за ефективністю техніко - тактичних дій пенальтистів у гандболі .....	173
<b>Чуча Ю. И., Борисенко В. В.</b> Учет показателей при комплектовании групп спортивного совершенствования .....	177
<b>Чуча Н. И., Пашенко Н. А., Засека М. В.</b> Быстрый прорыв как способ реализации тактических действий баскетболистов в нападении .....	180
<b>Шишлова Д.В.</b> Анализ состояния вопроса подготовки квалифицированных дзюдоисток .....	184

**Проблемы и перспективы развития спортивных игр и  
единоборств**

**в высших учебных заведениях**

*Сборник статей.*

*VIII международная научная конференция*

*3 февраля 2012 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)

Оригинал-макет подготовлен Козиной Ж.Л..

Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта  
издательской деятельности

Подп. к печати 27.01.2011. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.

Печать: ризограф. Усл. печ. л. 12.25. Тираж 100 экз.

Напечатано в

Свидетельство

61002, г.Харьков, ул.