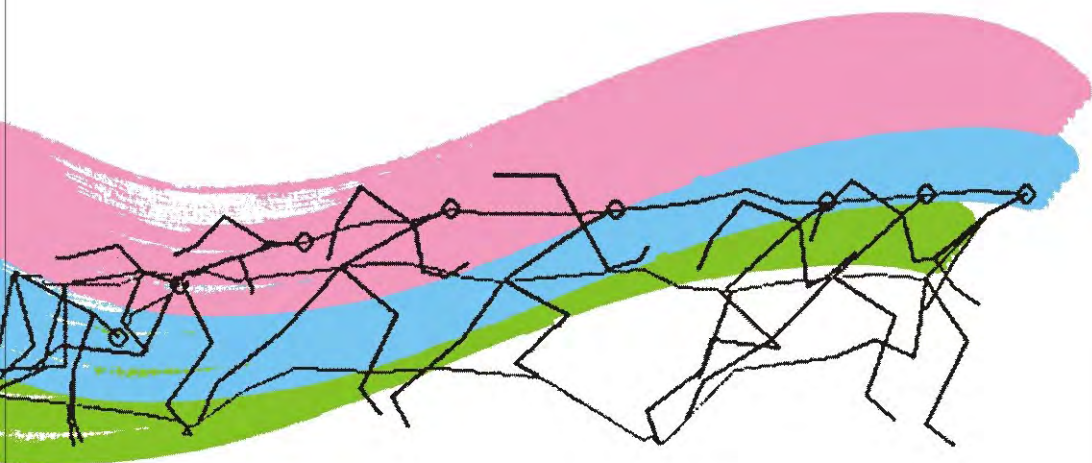


ISSN 1993-4335

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



№ 1, 2009

ISSN 1993-4335

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ
(ХАРЬКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ)

Издается с декабря 1996 года

№ 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

ХАРЬКОВ- 2009

Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. - №1. - 180с.
(Русск.яз.)

В сборник включены статьи, освещающие новые технологии физического воспитания молодежи подготовки спортсменов. Рассмотрены проблемы физического воспитания студентов

Сборник предназначен для учителей и преподавателей физического воспитания, тренеров, спортсменов, докторантов, аспирантов.

Издается по решению ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол № 2 от 31.10.2008г.].

Сборник утвержден ВАК Украины и входит в перечень №1 научных изданий, в которых могут публиковаться основные результаты диссертационных работ [физическое воспитание и спорт] (Постановление ВАКУ Украины от 09.06.1999 г. №1-05/7. Бюл. ВАК Украины, 1999. - №4. - С. 59).

Издание зарегистрировано ISSN International Centre (Paris, France):
ISSN 1993-4335 (Print),
ISSN 1993-4343 (Online) - URL: <http://www.nbuu.gov.ua/articles/khmpi/>

Редакционная коллегия:

1. Бизин В.П. доктор педагогических наук, профессор;
2. Бойченко С.Д. доктор педагогических наук, профессор;
3. Верич Г.Е. доктор медицинских наук, профессор;
4. Дмитриев С.В. доктор педагогических наук, профессор;
5. Друзь В.А. доктор биологических наук, профессор;
6. Ермаков С.С. (гл.ред.) доктор педагогических наук, профессор;
7. Камаев О.И. доктор педагогических наук, профессор;
8. Клименко А.И. доктор биологических наук, профессор;
9. Коробейников Г.В. доктор биологических наук, профессор;
10. Корягин В.М. доктор педагогических наук, профессор;
11. Максименко Г.Н. доктор педагогических наук, профессор;
12. Носко Н.А. доктор педагогических наук, профессор;
13. Романенко В.А. доктор биологических наук, профессор;
14. Сак Н.Н. доктор медицинских наук, профессор;
15. Ткачук В.Г. доктор биологических наук, профессор.

© Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2009
© С.С. Ермаков, 2009

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В НТУУ «КИЕВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Афанасьев В.В., Щербаченко В.К.

Национальный технический университет Украины «Киевский
политехнический институт»

Аннотация. Физическая культура представляет собой часть культуры, и является достоянием всего народа. Это не только мощное средство физического совершенствования функций организма и оздоровления человека, но также и воспитание трудовой, социальной и творческой активности граждан общества. Физическая культура студенческой молодежи не исчерпывается выполнением определенных упражнений, занятием игровыми видами спорта, гимнастикой, туризмом и другими видами спорта. Физическое воспитание в высшем учебном заведении также включает общественную и личную гигиену обучения и быта, использование естественных сил для закаливания организма в целом, правильный режим отдыха и питания. Статья раскрывает работу учебного отделения настольного тенниса НТУУ «Киевский политехнический институт» в соответствии с программой «Физического воспитания» для высших учебных заведений.

Ключевые слова: задача, материал, настольный теннис, подготовка, развитие, спорт, студент, физическое воспитание.

Анотация. Афанасьев В.В., Щербаченко В.К. Настільний теніс в НТУУ «Київський політехнічний інститут». Фізична культура представляє собою частину культури, та є набутком всього народу. Це не тільки потужний засіб фізичного вдосконалення функцій організму та оздоровлення людини, але також і виховання трудової, соціальної та творчої активності громадян суспільства. Фізична культура студентської молоді не вичерпується виконанням певних вправ, заняттям ігровими видами спорту, гімнастикою, туризмом та іншими видами спорту. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі також включає громадську та особисту гігієну навчання та побуту, використання природних сил для загартування організму в цілому, правильний режим відпочинку та харчування. Стаття розкриває роботу навчального відділення настільного тенісу НТУУ «Київський політехнічний інститут» відповідно до програми «Фізичного виховання» для вищих навчальних закладів.

Ключові слова: завдання, матеріал, настільний теніс, підготовка, розвиток, спорт, студент, фізичне виховання.

Annotation. Afanasyev V.V., Scherbachenko V.K. Tabletennis in NTUU “Kiev polytechnic institute”. The physical culture represents a part of culture, and it is the property of all people. It is not only powerful means of physical perfection of organism’s functions and improvement of the man, but education of labour, social and creative activity of the citizens of society also. The physical culture of student’s youth is not settled by performance of the certain exercises, occupation of game kinds of sports, gymnastics, tourism and other kinds of sports. The physical education in a Higher educational institution includes a public and personal hygiene of education and life also, use of natural forces for the organism’s hardening as a whole, correct mode of rest and meals. The article opens work of tabletennis educational branch of NTUU “Kiev polytechnic institute” with according to the program of “Physical education” for Higher educational institutions.

Key words: development, material, physical education, preparation, sport, student, tabletennis, task.

Введение.

Содержание курса «Физического воспитания» в НТУУ «Киевский политехнический институт» регламентируются государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание». Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов. Содержание теоретического раздела программы предусматривает овладение студентами знаний из основ теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы. Программа включает учебный материал для всех учебных отделений (циклов) по видам спорта основного отделения и определяет особенности обучения в каждом учебном отделении с учетом направленности их работы [1].

Студенты НТУУ «КПИ» по дисциплине «Физическое воспитание» выбирают вид спорта и преподавателя по собственному желанию, что отвечает требованиям Болонского процесса и повышает мотивацию посещения занятий.

Студенты занимаются в учебных отделениях (циклах) таких видов спорта: пауэрлифтинг и бодибилдинг (цикл атлетической гимнастики), тяжелая атлетика (цикл атлетизма), аэробика, фитнес, баскетбол, бокс, борьба вольная, дзю-до, самбо, таэквон-до, волейбол, пляжный волейбол, гребля, легкая атлетика, настольный теннис, плавание, регби, спортивная гимнастика, стрельба из лука, теннис, туризм, футбол, футзал, шейпинг.

Статья написана в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры физического воспитания Межуниверситетского медико-инженерного факультета НТУУ «КПИ».

Формулирование целей работы

Цель исследования – анализ работы учебного отделения настольного тенниса НТУУ «Киевский политехнический институт» и соответствие преподаваемого студентам материала программе по дисциплине «Физическое воспитание» для высших учебных заведений.

Результаты исследования.

Настольный теннис относится к числу популярнейших спортивных игр. Для него характерный целый ряд игровых элементов, выполнение которых требует хорошей физической подготовки, а обучение которым, оказывает содействие хорошему физическому развитию. В отличие от большинства других игровых видов спорта, настольный теннис не требует сложной организации и материально-технического оснащения: играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на воздухе,

инвентарь доступный, основы и правила игры тоже. Поэтому настольный теннис получил свое развитие в студенческой среде и включен в программу «Физического воспитания» во многих высших учебных заведениях. Также необходимо отметить, что для проведения как учебно-тренировочных занятий, так и соревнований по настольному теннису могут быть использованы помещения небольших размеров, которые дают возможность проведения игр в настольный теннис, как в больших коридорах учебных корпусов, так и в общежитиях.

Настольный теннис включает разнообразные формы двигательной деятельности, развивает точность и скорость движений, оказывает содействие развитию сердечно-сосудистой нервной, дыхательной систем, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата, также настольный теннис характеризуется непрерывным изменением игровой обстановки и помогает выработать быстрое ориентирование [2, 3].

При систематических тренировочных занятиях в организме происходят морфологические и физиологические изменения, которые позволяют расширить функциональные возможности практически всех органов и систем, совершенствовать регуляторные механизмы процессов. Во время занятий настольным теннисом можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя, в зависимости от подготовленности и состояния здоровья, степень интенсивности занятий, их продолжительности и регулярность [4, 5, 6].

1. Планирование учебных занятий.

Четкое планирование является одним из важнейших способов совершенствования учебного процесса, который предусматривает наличие учебной документации по распределению учебного материала по годам обучения и семестрам. Планирование учебного материала включает комплекс средств, направленных на достижение одной из основных задач – укрепления здоровья и общей физической подготовки студентов. Реализация в учебном процессе средств настольного тенниса должна детализировать объем учебного времени выделяемого на общую, специальную физическую, техническую и тактическую подготовку соответствующей степени сложности учебного материала. Планирование учебных занятий строится на основе учебного плана-графика.

Специфика настольного тенниса при распределении программного материала (табл. 1) предусматривает учебную работу в таких компонентах (рис. 1):

- физическая подготовка 20-25%: общая физическая подготовка (ОФП) – 15%; специальная физическая подготовка (СФП) – 10%;
- техническая подготовка – 35-40%;

- тактическая подготовка– 15-20%;
 - игровая практика – 10-15%;
- (объем физической подготовки может быть увеличен на 10-15% за счет уменьшения объема тактической подготовки).

Таблица 1

Распределение учебных часов

<u>Теория</u>	4 часа (5,7%)
<u>Практика:</u>	
1. а) ОФП:	18 часов (25,7%)
б) СФП:	16 часов (22,9%)
2. Техничко-тактическая подготовка	20 часов (28,6%)
3. Прием контрольных нормативов:	12 часов (17.1%)
4. Судейская практика:	-
Всего практики:	66 часов (93,3%)
Всего:	70 часов

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия (табл.2) обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Самостоятельные занятия включают (рис.2):

1. Физическая подготовка Развитие физических качеств.
2. Техническая подготовка Выполнение имитации изученных технических элементов и их комбинаций
3. Теоретическая подготовка Изучение технических элементов. Правила игры в настольный теннис. Проведение соревнований

2. Организационно-методические указания.

Учебный материал при проведении занятий распределяется на основе принципа постепенного увеличения сложности соответственно уровню общей физической и технической подготовленности

Студенты отделения настольного тенниса должны не только овладеть техникой и тактикой игры в настольный теннис, приобрести необходимые знания, умение и навыки, но и творчески применять их в соревнованиях. Упражнения, которые направлены на общую и специальную физическую подготовку включают в каждое занятие.

Организация занятий, определение задач, подбор средств и методов проводится с учетом пола и уровня подготовленности студентов Общераз-

вивающие и специальные упражнения используются с учетом материальной базы. Они могут изменяться и уточняться соответственно задачам всепостороннего физического развития, подготовки и сдачи контрольных нормативов. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической и технической подготовке осуществляется в ходе учебного процесса на протяжении всего времени обучения.

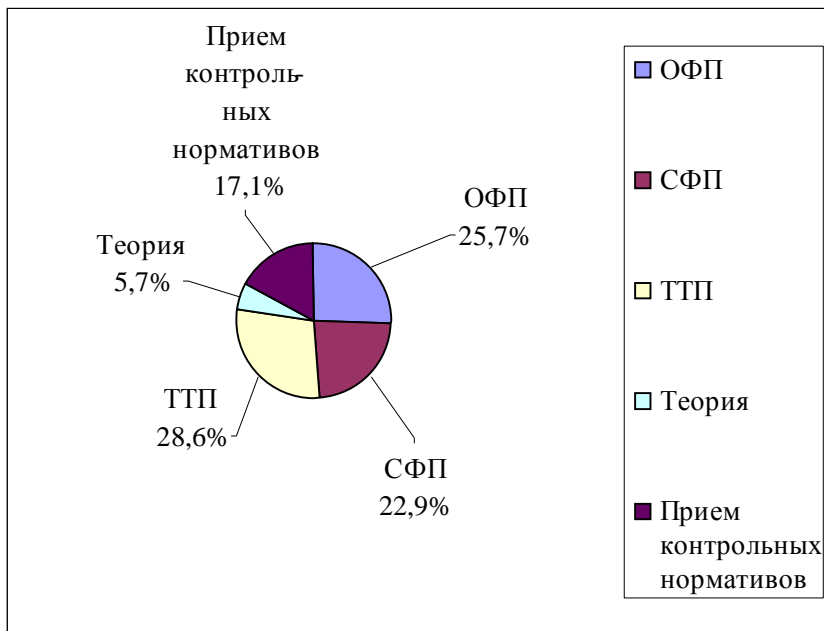


Рис.1. Диаграмма распределения учебных часов.

Таблица 2.

Распределение учебных часов при самостоятельных занятиях

1. Физическая подготовка	30 часов (42,8%)
2. Техническая подготовка	20 часов (28,6%)
3. Теоретическая подготовка	20 часов (28,6%)
Всего:	70 часов

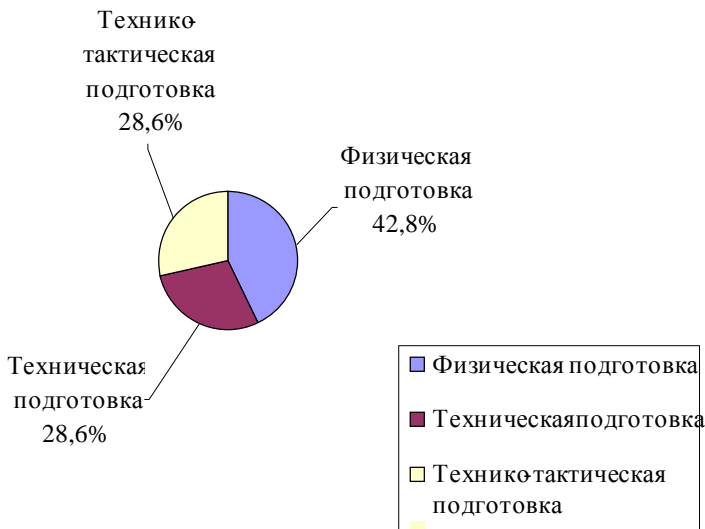


Рис.2. Диаграмма распределения учебных часов при самостоятельных занятиях.

Участие в соревнованиях – необходимое условие совершенствования и проверки технической и тактической подготовленности студентов. Каждый технический прием необходимо изучать в тесной взаимосвязи с элементами тактики или тактическими комбинациями в разнообразных условиях учебных занятий и соревнований.

3. Теоретическая подготовка

1. Физическое воспитание и спорт в Украине.
2. Место физической культуры в жизни человека.
3. Развитие настольного тенниса в Украине, в мире.
4. Изменения в технике и тактике, которые происходят в связи с изменением правил.
5. Системы проведения соревнований по настольному теннису.
6. Состояние работы в учебном отделении настольного тенниса НТУУ «Киевский политехнический институт».
7. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, трудоспособность и совершенствование двигательных качеств человека.
8. Совершенствование координации движений и точности их выполнение под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

9. Гигиенические требования, которые предъявляются к местам занятий настольным теннисом.
10. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическим воспитанием.

4. Задачи учебной работы.

Первый год обучения.

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий настольным теннисом.
3. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
4. Овладение основными техническими приемами настольного тенниса.
5. Воспитание основных физических качеств: скорости, гибкости, ловкости, выносливости и силы.
6. Воспитание основ специальных физических качеств (скорости реакции, ощущение мяча).
7. Формирование игрового стиля.
8. Знакомство и овладение правилами игры в настольный теннис.

Второй год обучения.

1. Совершенствование технических приемов настольного тенниса и их комбинаций
2. Повышение уровня функциональной подготовленности
3. Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости, скорости, выносливости и силы.
4. Воспитание специальных физических качеств: ощущение мяча, скорости ударных движений, скорости реакции и скорости передвижений
5. Выполнение контрольных нормативов по физической и технико-тактической подготовленности
6. Знакомство с основами тактики настольного тенниса.
7. Правила соревнований.
8. Приобретение начального опыта в проведении и организации соревнований.

Третий год обучения.

1. Дальнейшее повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности
2. Совершенствование основных приемов техники игры.
3. Повышение уровня тактической подготовленности
4. Подготовка и выполнения контрольных нормативов по физической подготовленности
5. Проведение соревнований.

6. Дальнейшее повышение уровня теоретических знаний.

5. Учебное занятие.

Цель **подготовительной части**, ее продолжительность 15-20 минут, организовать и психологически подготовить студентов к активной деятельности. В этой части концентрируется внимание студентов на более эффективное выполнение следующих частей занятия, создается расположение духа для восприятия упражнений, улучшаются функциональные возможности организма. Подготовительная часть состоит из двух частей: общей и специальной. В результате выполнения разнообразных физических упражнений в общей разминке, преодолевается инертность физиологических процессов, которые происходят в организме и достигается более продуктивная «настройка» к занятию. Во время специальной разминки организм готовится к основной работе. Специальная разминка состоит из специальных и подводящих физических упражнений, которые создают предпосылки для успешного проведения основной части занятия.

Основная часть занятия продолжительностью от 50 до 60 минут. В основной части занятия решаются более сложные задачи. Студенты овладевают новым материалом, где выделяют ознакомление, изучение и совершенствование. Если в основной части занятия планируется комплексное воспитание разных физических качеств, то планировать их необходимо в таком порядке: сначала выполняются упражнения на скорость, потом на силу, в конце – на выносливость. Также, с точки зрения физиологии, последовательность упражнений в основной части урока должна распределяться таким образом:

1. Формирование технических навыков.
2. Развитие физических качеств скорости, ловкости, гибкости и силы.
3. Развитие выносливости.

При решении задач технико-тактического характера, в основной части необходимо сначала, отдавать предпочтение технике, потом – тактике. Для создания более эмоционального фона основной части занятия, целесообразно использовать методы соревнования и игровые методы. Продолжение основной части занятия зависит от задач, возраста, покрытия поверхности пола, подготовленности студентов а также выбранных средств. Изучение новых элементов техники требует значительных нервных затрат, поэтому и применять их целесообразно в начале основной части урока, когда восприятие материала выше.

Заключительная часть занятия длится от 10 до 15 минут и предусматривает постепенное снижение физической нагрузки, снижение возбуждения после выполненной работы и приведение организма в относительно спокойное состояние

Переход от высокой к малой интенсивности должен осуществляться постепенно. К средствам заключительной части относятся легкий бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. В конце занятия обязательно необходимо выстроить группу, подвести итоги занятий, дать оценку выполненной работе, сообщить домашнее задание.

Выводы.

Систематические занятия настольным теннисом, способствующие тренированности всего организма, а следовательно, оказывающие положительное воздействие на воспитание физических качеств, улучшающие функциональное состояние центральной нервной системы, ее пластичность, подвижность и силу нервных процессов, оказывают стимулирующее воздействие на умственную деятельность студентов и, как следствие этого, способствуют хорошей учебе.

Необходимо дальнейшее изучение влияния занятий настольным теннисом на развитие физической работоспособности студентов высших учебных заведений.

Литература

1. Агеев В.У., Каневец Т.М. Организация физической культуры и спорта. – М.: ФиС, 1986. – 192 с.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
3. Настольный теннис: Перевод с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
4. Попенченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе: Метод. пособие для преподавателей вузов. – М.: Высшая школа, 1979. – 125 с.
5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
6. Чоговадзе А.В. ВУЗ и проблема здоровья студентов // Вуз. Здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии: Материалы I Междунар. научно-практ. конф. – Волгоград, 2001. – С. 4-10.

Поступила в редакцию 12.01.2009 г.

АНАЛИЗ СЕРИЙНОЙ ТЕХНИКИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА В «КИОКУШИНКАЙ» КАРАТЕ

Бойченко Н.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье сделан анализ серийной техники соревновательной деятельности каратистов высокой квалификации стиля «киокушинкай». Определен объем серийной техники соревновательной деятельности единоборцев, осуществлен подбор наиболее распро-

раненных и эффективных ударных серий. При выполнении серийной техники преобладают серии из двух ударов (57 %). Но серии из трех ударов и более отличаются большей эффективностью (80 %), чем серии из двух ударов (64 %). Во время выполнения ударных серий предпочтение отдается сочетанию ударов рук с ногами.

Ключевые слова: техника, удар, серия, эффективность, поединок, деятельность.

Анотация. Бойченко Н.В. Анализ серийной техники под час змагального поединку в «киокушинкай» карате. В статті зроблений аналіз серийної техніки змагальної діяльності каратистів високої кваліфікації стилю «киокушинкай». Визначений обсяг серийної техніки змагальної діяльності єдиноборців, здійснений підбір найбільш розповсюджених та ефективних ударних серий. При виконанні серийної техніки переважають серії із двох ударів (57 %). Але серії із трьох ударів і більше відрізняються більшою ефективністю (80 %), чим серії із двох ударів (64 %). Під час виконання ударних серий перевага віддається сполученню ударів рук з ногами.

Ключові слова: техніка, удар, серія, ефективність, поединок, діяльність.

Annotation. Boychenko N.V. The analysis of serial technique during competitive dual in «kiokushinsky» karate. In the article the survey is done serial technique of competitive activity of karate – wrestlers of top-level of «kiokushinsky» style. The volume of serial technique of competitive activity of the single combat athletes is determined, the most spread and effective striking series is set up. At fulfilment of serial engineering series from two strokes (57 %) dominate. But series from three impacts and more differ the greater efficacy (80 %), than series from two strokes (64 %). During fulfilment of stroke series the preference is returned a combination of strokes of hand to foots.

Key words: technique, strike, series, effectiveness, dual, activity.

Введение.

Для достижения успеха в современных единоборствах спортсмену необходимо владеть рациональной и эффективной техникой. От степени овладения единоборцем систем специализированных движений зависит конечный результат поединка [4].

Анализ специальной и научно-методической литературы позволил выявить, что основу технических действий поединка в «киокушинкай» каратэ составляют атакующие (одиночные удары, серии ударов и комбинации ударов) и защитные действия [2, 3, 6, 7].

Технические действия в каратэ отличаются последовательностью и рациональностью движений: каждое следующее действие должно как бы выходить из предыдущего, продолжая его, и выполняется с наименьшими затратами энергии и времени. Поэтому большая часть атакующих действий состоит из серийных и комбинационных ударов.

Серии ударов выполняются как непрерывное сочетание нескольких ударов с изменением параметров движения в зависимости от действий противника.

Комбинации ударов проводятся как сочетание ударов и угроз, когда эффективность конечного результата зависит от реакции и действий противника.

Успешное решение задач технической подготовки невозможно без углубленного изучения структуры движений соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации. Они демонстрируют более совершенную технику, не смотря на конфликтную ситуацию, утомление и другие сбивающие факторы [1, 5].

Таким образом, изучение структуры соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов позволит эффективнее организовывать учебно-тренировочный процесс (выбор средств и методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, эффективных технических действий, приемов и т.п.).

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры

Формулирование целей работы

Задачи исследования:

1. Определить объем и эффективность серийной техники соревновательной деятельности высококвалифицированных каратистов
2. Выявить наиболее распространенные ударные серии и эффективные схемы выполнения серий высококвалифицированных каратистов

Методы исследования. Теоретический анализ, обобщение специальной и научно-методической литературы, анализ видеозаписей соревновательной деятельности высококвалифицированных каратистов, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Определение объема, структуры и эффективности серийной техники высококвалифицированных спортсменов стиля «киокушинкай» каратэ осуществлялось с помощью анализа видеозаписей соревновательной деятельности одиннадцатого международного Кубка им. Оямы (г. Москва, 2008). Были проанализированы бои 20 спортсменов квалификации мастер спорта (МС).

Анализ соревновательной деятельности каратистов высокой квалификации позволил выявить, что во время боя спортсмены используют не только одиночные удары руками и ногами, но и короткие серии ударов умело чередуя их между собой. Были выделены серии из двух ударов, трех ударов и более, которые каратисты стремятся завершить нокаутирующим ударом (рис. 1).

Данные, отображенные на рисунке, показывают, что в соревновательном поединке, при выполнении серийной техники, каратистов высокой квалификации преобладают серии из двух ударов (57 %). Это обусловлено в первую очередь, спецификой соревновательной деятельности. Для увеличения эффективности ведения поединка спортсмены используют корот-

кие серии с постоянным числом ударов, в которых неожиданно меняется их количество. При привыкании противника к определенному количеству ударов в серии, он пропускает удары, когда серия становится длиннее.

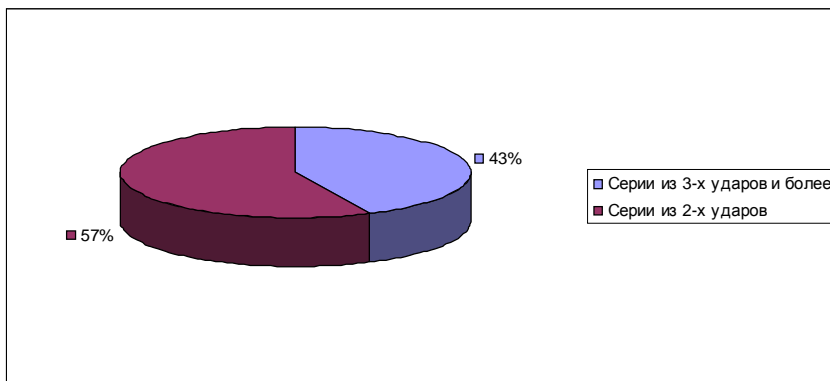


Рис. 1. Объем серийной техники соревновательной деятельности высококвалифицированных каратистов (в среднем за бой)

Выходя с того, что серии ударов выполняются как непрерывное сочетание нескольких ударов, было определено процентное соотношение сочетаний ударов в серийной технике каратистов высокой квалификации (табл. 1).

Таблица 1

Процентное соотношение сочетаний ударов в серийной технике каратистов высокой квалификации

	Серии выполненные			Всего %
	Руками (%)	Ногами (%)	Руками+ногами (%)	
Серии из 2-х ударов	31	13	56	100
Серии из 3-х ударов и более	36	-	64	100

Анализ таблицы показал, что во время выполнения ударных серий предпочтение отдается сочетанию ударов рук с ногами, как в сериях из двух ударов (56 %), так и в сериях из трех ударов и более (64 %). В меньшей мере – ударов руками (соответственно 31 % и 36 %). И вообще малый процент (13 %) сочетанию ударов ногами в сериях из двух ударов. В сериях из трех ударов и более вообще не используются сочетания ударов ногами. Это связано с тем, что сочетания из ударов ногами и руками создают

более выгодные условия для нанесения эффективного конечного удара, который должен быть нокаутирующим

Во время анализа было выявлено два варианта выполнения технических серий: с помощью одноименных и разноименных ударов. Примером может служить серия: правый прямой удар рукой – левый круговой ударнойгой (разноименная серия) или правый прямой удар рукой – правый круговой удар ногой (одноименная серия). При выполнении одноименных ударов в серии второй повторный удар (по схеме *рука+рука* и *нога+нога*) является неожиданным и более акцентированным, что застигает противника врасплох и заставляет его перейти от атакующих действий к защитным. Это достигается за счет нанесения повторного удара со сменой его ритма, силы, быстроты и варьирования секторами поражения противника (табл. 2).

Таблица 2

Объем и эффективность одноименных и разноименных серий в соревновательной деятельности высококвалифицированных каратистов

	Серии ударов (%)			Эффективность (%)		
	Одноименные	Разноименные	Всего	Одноименные	Разноименные	Всего
Серии из 2-х ударов	9	48	57	28	36	64
Серии из 3-х ударов и более	13	30	43	42	38	80

Анализ таблицы показал, что серии из трех ударов и более (80 %) отличаются большей эффективностью, чем серии из двух ударов (64 %), не смотря на то, что имеют меньший процент применения во время соревновательного поединка (43 %).

Было выявлено, что в соревновательном поединке каратистов высокой квалификации, во время выполнения серий, в процентном соотношении преобладают разноименные серии ударов. Но, не смотря на малый процент применения во время поединка, одноименные серии ударов отличаются большей эффективностью в сериях из трех ударов и более (42 %). Это обусловлено тем, что при выполнении одноименных ударов в серии первый удар создает выгодные условия для последующего более эффективного выполнения второго удара, который, в свою очередь, является как бы продолжением первого удара (табл. 3, серии № 1, 6, 8, 10 и табл. 4 серии № 1, 2, 4, 7, 13).

Для определения структуры серийной техники были выявлены серии ударов, которые наиболее часто применяются во время соревновательного поединка каратистов высокой квалификации (табл. 3, 4).

Таблица 3

Серии из 2-х ударов, которые наиболее часто применяются во время соревновательного поединка каратистов высокой квалификации

№	Серии из 2-х ударов	% от общего количества серий
1	Прямой удар рукой – круговой удар ногой	21
2	Двойка (прямой удар рукой – прямой удар рукой)	21
3	Прямой удар рукой – удар снизу рукой	12
4	Удар снизу рукой - удар снизу рукой	6
5	Удар снизу рукой - круговой удар ногой	6
6	Удар снизу рукой - прямой удар рукой	6
7	Круговой удар ногой - прямой удар рукой	2
8	Круговой удар ногой - круговой удар ногой	2
9	Прямой удар рукой – удар коленом	2
10	Прямой удар рукой - прямой удар ногой	1
11	Круговой удар ногой - удар снизу рукой	1

Данные, отображенные в таблице, показывают, что наиболее часто в соревновательном поединке спортсмены применяют три разновидности серий: прямой удар рукой – круговой удар ногой – 21 %; двойка – 21 %; прямой удар рукой – удар снизу рукой – 12 % (серии № 1, 2, 3).

Это обусловлено простотой выполнения данных ударов в серии, их высокой скоростью и результативностью

Данные, отображенные в таблице, показывают, что наиболее часто в соревновательном поединке спортсмены применяют две разновидности серий: двойка - круговой удар ногой – 21 %; прямой удар рукой – удар снизу рукой - круговой удар ногой – 11 %; (серии № 1, 2).

Это обусловлено простотой выполнения данных ударов в серии, их логичной последовательностью, высокой скоростью и результативностью

Установлено, что более распространенными являются серии из сочетаний ударов руками и ногами. Причем, было выделено две схемы сочетаний в сериях из двух ударов и четыре схемы в сериях из трех ударов и более (табл. 5).

Таблица 4

Серии из 3-х ударов и более, которые наиболее часто применяются во время соревновательного поединка каратистов высокой квалификации

№	Серии из 3-х ударов и более	% от общего количества серий
1	Двойка - круговой удар ногой	21
2	Прямой удар рукой – удар снизу рукой - круговой удар ногой	11
3	Прямой удар рукой – удар снизу рукой - удар снизу рукой	6
4	Удар снизу рукой - удар снизу рукой - круговой удар ногой	6
5	Прямой удар рукой – удар снизу рукой - прямой удар рукой	3
6	Двойка - удар снизу рукой	3
7	Двойка - прямой удар рукой - круговой удар ногой	2
8	Двойка - прямой удар рукой	2
9	Круговой удар ногой - прямой удар рукой - удар снизу рукой	2
10	Удар снизу рукой - прямой удар рукой - круговой удар ногой	2
11	Круговой удар ногой - прямой удар рукой - круговой удар ногой	2
12	Прямой удар рукой – удар снизу рукой - круговой удар ногой	2
13	Прямой удар рукой – удар снизу рукой - удар коленом	2
14	Прямой удар рукой – круговой удар ногой - прямой удар рукой (удар снизу рукой)	1
15	Двойка - удар снизу рукой - круговой удар ногой	1
16	Двойка - удар снизу рукой - прямой удар рукой	1

Таблица 5

Наиболее эффективные схемы сочетаний ударов руками и ногами, которые применяются во время соревновательного поединка каратистов высокой квалификации

Схема сочетаний	Пример серии		Эффективность (%)
	№ серии из 2-х ударов (табл. 3)	№ серии из 3-х ударов и более (табл. 4)	
рука+нога	1, 5, 9, 10	-	86
нога+рука	7, 11	-	33
руки+нога	-	1, 2, 4, 7, 13	93
нога+руки	-	9	50
нога+рука+нога	-	11	50
рука+нога+рука	-	14	50

Анализ таблицы показал, что в сериях из двух ударов наиболее эффективным является сочетание по схеме *рука+нога* (86 %), а сочетание *нога+рука* не является эффективным (33 %). В сериях из 3-х ударов более сочетание по схеме *руки+нога* отличается наибольшей эффективностью (93 %), сочетания *нога+руки*, *нога+рука+нога*, *рука+нога+нога* и *руки+руки* – имеют средние показатели эффективности (50 %).

Выводы.

1. Установлено, что в соревновательном поединке, при выполнении серийной техники, каратистов высокой квалификации преобладают серии из двух ударов (57 %). Но серии из трех ударов и более отличаются большей эффективностью (80 %), чем серии из двух ударов (64 %).
2. Во время выполнения ударных серий предпочтение отдается сочетанию ударов рук с ногами. При чем, в сериях из двух ударов наиболее эффективным является сочетание по схеме *рука+нога* (86 %), а в сериях из 3-х ударов и более – *руки+нога* (93 %).
3. Установлено, что в соревновательном поединке каратистов высокой квалификации, во время выполнения серий, в процентном соотношении преобладают разноименные серии ударов. Но, не смотря на малый процент применения во время поединка, одноименные серии ударов отличаются большей эффективностью в сериях из трех ударов и более (42 %).

Литература

1. Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса / К.В. Ананченко // Молода спортивна наука України. – 2003. – № 6. – С. 74-76.
2. Гаськов А.В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2004. – 113 с.
3. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовка высококвалифицированных спортсменов: учебное пособие / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов.- К: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
5. Радченко Юрій Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців грекоримського стилю (на основі виступу у чемпіонаті світу серед молоді) / Юрій Радченко // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. 1. – С. 280-284.
6. Савчин М.Л. Тренированность боксеров и ее диагностика / М.Л. Савчин. – К.: Нора принт, 2003. – 218 с.
7. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / [Под редакцией А.Ф. Шарикова и А.Б. Малкова]. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

Поступила в редакцию 12.01.2009 г.

МЕЖДУНАРОДНОЕ СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТА

Вацеба О.М., Степанюк С.И.

Львовский государственный университет физической культуры
Херсонский государственный университет

Аннотация. Зарождение и формирование международного студенческого спортивного движения происходило при сложных социальных, политических условиях и в условиях многоструктурности. Самые важные этапы развития международного студенческого спорта связаны с деятельностью Международной студенческой конфедерации (1919), Международного студенческого союза (1945) и Международной федерации университетского спорта (1959). Основными формами проведения международных студенческих спортивных соревнований на протяжении XX века были: студенческие чемпионаты мира, спортивные соревнования в рамках Всемирных фестивалей молодежи и студентов «Недели спорта», Всемирные студенческие игры – Универсиады.

Ключевые слова: студент, игра, спорт, международный, соревнования.

Анотація. Вацеба О.М., Степанюк С.І. Міжнародний студентський спортивний рух як важлива складова міжнародного спорту. Зародження й формування міжнародного студентськогоспортивного руху відбувалося при складних соціальних, політичних умовах і в умовах многоструктурності. Найважливіші етапи розвитку міжнародного студентського спорту пов'язані з діяльністю Міжнародної студентської конфедерації (1919), Міжнародного студентського союзу (1945) і Міжнародної федерації університетського спорту (1959). Основними формами проведення міжнародних студентських спортивних змагань протягом XX століття були: студентські чемпіонати світу, спортивні змагання в рамках Всесвітніх фестивалів молоді й студентів «Тижня спорту», Всесвітні студентські ігри - Універсиади.

Ключові слова: студент, гра, спорт, міжнародний, змагання.

Annotation. Vatsaba O.M., Stepanyuk S.I. International student's sports locomotion as important amounting international sports. The germing and formation of international student's sports locomotion descended under the composite social, political conditions and in conditions multiple structural. The most important stages of development of international student's sports are connected to activity of International student's confederation (1919), the International student's union (1945) and International federation of university sports (1959). The basic forms of realization of international student's sports competitions during XX century were: the student's world championships, sports competitions within the framework of World festivals of youth and students, « Week of sports », World student's plays – University games.

Keywords: student, play, sports, international, competitions.

Введение.

Утверждение и перестройка украинской государственности стремление войти в европейское мировое содружество побуждают небольшое количество национальных институций общественных организаций, социальных учреждений ориентироваться на лучший зарубежный опыт, на те тенденции, которые определяют общественный прогресс.

Спортивный имидж Украины является достаточно высоким в мире. Национальные сборные команды Украины активно утверждаются на международной спортивной арене. Украинское государство имеет немалые достижения в олимпийском и параолимпийском спорте, в развитии неолимпийских и профессионально-прикладных видов спорта. Едва ли не самыми успешными являются выступления украинских спортсменов на всемирных студенческих спортивных соревнованиях – Универсиадах.

Подчеркнем, что Украина в период восстановления своей независимости стала полноправным членом Международной федерации университетского спорта. Украинские спортсмены-студенты, начиная с 1993 года, принимают участие и успешно выступают на Всемирных универсиадах. Национальные сборные Украины были представлены на Универсиадах впервые в 1993 г. - Закопане (зимняя) и Баффало (летняя); впоследствии в 1995 г. - Джака (зимняя) и Фукуока (летняя); в 1997 г. - Ченджу (зимняя) и Палермо (летняя) и т.д.

Украинские студенты-спортсмены сегодня являются одними из лидеров в международном спорте.

Вместе с тем, в современной отечественной научно-методической литературе недостаточно освещаются и анализируются проблемы развития студенческого спортивного движения. Недостает аналитической информации по истории развития международного и национального студенческого спорта, достоверной статистической информации о представительстве и достижениях украинских спортсменов-студентов на внутренней и международной спортивной арене, о роли и значении Всемирных студенческих соревнований в развитии национального и международного спорта. Только отдельные аспекты этой проблемы освещены в работах В.К. Гаврилка, 1999; С.И. Операйла 2002; В.М. Платонова 1994; М.Ю. Пугачевой, 1995; Г.Н. Скитовича, 1980; С.И. Степанюк, 2006; Ю.Н. Теппера, 1980 и др.

Работа выполнена по плану НИР Херсонского государственного университета.

Формулирование целей работы

Цель исследования заключалась в выявлении роли, места и значения международного студенческого спорта в структуре мирового спортивного движения.

Методы исследования. Для решения поставленных заданий использовались такие методы исследования: анализ литературных источников и статистической информации; анализ документов; конспектирование; аннотирование и элементы контент-анализа; сравнительный анализ; метод комплексного исследования исторических источников; метод аналогий.

Во время исследования нами была проанализирована организационная структура международного студенческого спортивного движения, рассмотрена история деятельности Международной студенческой конфедерации, Международного студенческого союза и Международной федерации университетского спорта, выяснены предпосылки зарождения и развития мировой системы студенческого спорта, исследована эволюция развития международных спортивных соревнований в системе студенческого спорта.

Результаты исследования.

Анализ специальной литературы [1, 3, 4 и др.] свидетельствует что в начале XIX века студенческий спорт получил большое распространение в Европе и вызвал немалую заинтересованность среди работников сферы образования и педагогов. В частности, благодаря пионерам спортивного воспитания Чарльзу Кингсли и Томасу Арнольду, в Англии формируется своеобразная система студенческого спорта и спортивных соревнований среди воспитанников колледжей и студентов университетов. Это служило основой образования в начале XX века университетских спортивных ассоциаций во многих странах [5, 8].

В 1919 году учреждается Международная студенческая конфедерация (CIE), структуры которой организуют и проводят в 1923 году первые международные спортивные игры между высшими учебными заведениями.

Первыми официальными спортивными соревнованиями в истории международного студенческого спортивного движения стали летние (1924-1939 гг.) и зимние (1928-1939 гг.) студенческие чемпионаты мира, хронология проведения которых подана в таблицах 1, 2.

Проведение первых комплексных международных спортивных соревнований среди студентов характеризовалось нечеткой периодичностью; небольшим количеством участников соревнований; небольшим количеством видов спорта в программе и географической ограниченностью – местом проведения были только страны Европы. Отметим, что с началом Второй Мировой войны проведения студенческих чемпионатов мира прекращается.

Послевоенный период был чрезвычайно сложным для развития и структуризации международного студенческого спорта. Следовательно в 1945 году образуется новая международная студенческая спортивная организация – Международный студенческий союз (UIE), который стал наследником Международной студенческой конфедерации (CIE) и стремился возродить проведение международных студенческих спортивных соревнований [1, 5, 6]. В этот период наблюдается раскол в руководящих органах студенческого спортивного движения, образования Международной

федерации университетского спорта (FISU) и параллельного существования двух руководящих международных студенческих спортивных структур (UIE и FISU).

Таблица 1

*Хронология проведения летних студенческих чемпионатов мира
(1924-1939 гг.)*

П/н	Дата проведения	Место проведения
1-й	17-20 сентября 1924 г.	Варшава
2-й	28 августа-4 сентября 1927 г.	Рим
3-й	14-18 августа 1928 г.	Париж
4-й	1-10 августа 1930 г.	Дармштадт
5-й	1-10 сентября 1933 г.	Турин
6-й	10-18 августа 1935 г.	Будапешт
7-й	21-29 августа 1937 г.	Париж
8-й	21-29 августа 1939 г.	Монако

Таблица 2

*Хронология проведения зимних студенческих чемпионатов мира
(1928-1939 гг.)*

П/н	Дата проведения	Место проведения
1-й	22-29 января 1928 г.	Кортина д'Ампеццо
2-й	4-12 января 1930 г.	Давос
3-й	29 января - 5 февраля 1933 г.	Бардонечия
4-й	4-10 февраля 1935 г.	Санкт-Мориц
5-й	2-10 февраля 1937 г.	Зелл ат Зее
6-й	19-23 февраля 1939 г.	Лиллехаммер

Важной датой в международном студенческом спорте считается 1959 год, когда Международный студенческий союз и Международная федерация университетского спорта решают вопрос о совместном участии в про-

ведении единых комплексных международных соревнований студентов. Именно тогда была достигнута договоренность о том, что Всемирные студенческие игры будут именоваться Универсиадами и проводиться по летним и зимним видам спорта раз в два года [1, 2, 9].

С 1959 года и до сегодняшних дней Универсиады отличаются масштабностью, постоянным увеличением количественных показателей, расширением географии и тому подобное. Хронология и количественные показатели проведения Универсиад в период с 1959 до 2003 годов представлены в таблицах 3, 4.

Таблица 3

Хронология проведения летних Универсиад

Дата проведения	Место проведения	Количество участников в	
		стран	спортсменов
1959, 26.08-07.09	Турин (Италия)	45	985
1961, 25.08-03.09	София (Болгария)	32	1270
1963, 30.08-08.09	Порту-Алегри (Бразилия)	27	713
1965, 20.08-30.08	Будапешт (Венгрия)	32	1729
1967, 27.08-04.09	Токио (Япония)	30	938
1970, 26.08-06.09	Турин (Италия)	58	2084
1973, 15.08-25.08	Москва (СССР)	70	2718
1975, 18.09-21.09	Рим (Италия)	38	468
1977, 17.08-28.08	София (Болгария)	78	2939
1979, 02.09-13.09	Мехико (Мексика)	94	2974
1981, 19.07-30.07	Бухарест (Румыния)	86	2912
1983, 01.07-12.07	Эдмонтон (Канада)	73	2400
1985, 24.08-04.09	Кобе (Япония)	106	2783
1987, 08.07-19.07	Загреб (СФРЮ)	121	3904
1989, 08.07-19.07	Дуйсбург (ФРГ)	79	1785
1991, 14.07-27.07	Шеффилд (Великобритания)	101	3346
1993, 08.07-18.07	Баффало (США)	118	3582
1995, 23.08-03.09	Фукуока (Япония)	162	3949
1997, 19.08-31.08	Палермо (Италия)	124	3496
1999, 03.07-13.07	Пальма (Испания)	125	4076
2001, 21.08-01.09	Пекин (Китай)	167	4708
2003, 21.08-31.08	Даegu (Корея)	170	4856
2005, 10.08-21.08	Измир (Турция)	170	4962
2007, 07.08-18.08	Банкок (Таиланд)	152	
2009	<i>Белград (Сербия)</i>		
2011	<i>Шеньжень (Китай)</i>		

Таблица 4

Хронология проведения зимних Универсиад

Дата проведения	Место проведения	Количество участников	
		стран	спортсменов
1960, 28.02-06.03	Шеума (Франция)	16	220
1962, 06.03-12.03	Виллари (Швейцария)	22	273
1964, 11.02-17.02	Спиндлерув Млын (Чехослов.)	21	290
1966, -5.02-13.02	Сестиери (Италия)	30	434
1968, 21.01-28.01	Инсбрук (Австрия)	26	424
1970, 03.04-10.04	Роване'ми (Финляндия)	25	416
1972, 26.02-05.03	Лейк-Плесид (США)	16	257
1975, 06.04-13.04	Ливинго (Италия)	15	143
1978, 05.03-12.03	Спиндлерув Млын (Чехослов.)	21	260
1981, 23.02-04.03	Джака (Испания)	28	394
1983, 17.02-27.02	София (Болгария)	31	535
1985, 16.02-24.02	Белуно (Италия)	29	538
1987, 21.02-28.02	Штребске Плесо (Чехослов.)	28	596
1989, 02.03-12.03	София (Болгария)	32	681
1991, 02.03-10.03	Саппоро (Япония)	34	668
1993, 06.02-14.02	Закопане (Польша)	41	668
1995, 18.02-26.02	Джака (Испания)	41	765
1997, 24.01-02.02	Ченджу-Мунджу (Корея)	48	877
1999, 22.01-30.01	Попрад-Татри (Словакия)	40	1412
2001, 06.02-17.02	Закопане (Польша)	41	1007
2003, 16.02-26.02	Тарвизио (Италия)	41	1113
2005, 06.01-21.01	Инсбрук-Зеефельд (Австрия)	49	2223
2007, 16.01-27.01	Турин (Италия)	52	2511
2009	<i>Харбин (Китай)</i>		

Универсиады за время своего проведения отличались масштабностью, постоянным увеличением количественных показателей, расширением их географии. Наш анализ дает основания утверждать, что университетские игры приобрели немалую международную популярность и социальную значимость в мире.

Выводы.

Зарождение и формирование международного студенческого спортивного движения происходило при сложных социальных, политических условиях и в условиях многоструктурности

Самые важные этапы развития международного студенческого

спорта связаны с деятельностью Международной студенческой конфедерации (1919), Международного студенческого союза (1945) и Международной федерации университетского спорта (1959).

Основными формами проведения международных студенческих спортивных соревнований на протяжении XX века были: студенческие чемпионаты мира, спортивные соревнования в рамках Всемирных фестивалей молодежи и студентов «Недели спорта», Всемирные студенческие игры – Универсиады

Подчеркнем, что Всемирные Универсиады сегодня являются выдающимся явлением в спортивном движении, которое имеет большое социальное значение для молодежи, высокий международный авторитет и политическую значимость.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем международного студенческого спортивного движения.

Литература

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгер. / Под ред. В.В. - Столбова. – М.: Радуга, 1982. - 399 с.
2. Операйло С. Універсиада - перший крок у підготовці до Олімпійських ігор // Освіта України - 2002. - 28 груд.
3. Парфенов Ю. Универсиады и студенческий спорт // Спорт за рубежом. - 1970. - № 15. - С. 2.
4. Романов А.О. Международное спортивное движение. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 255 с.
5. Скитович Г.Н. Международное студенческое спортивное движение: итоги двух десятилетий // Теория и практика физической культуры - 1980. - № 5. - С. 56-58.
6. Степанюк С.І. Студентський спортивний рух: історія, сьогоднішня та майбутня. – Херсон: вид-во ХДУ, 2006. – 132 с.
7. Теппер Ю.Н. Спорт в высшей школе. - К.: Вища школа, 1980. - 127 с.
8. FISU 50. - Brussels / Belgium: Campana, 56B-1050. - 1999.- 320 p.
9. FISU magazine. - 1993. - № 25 (juni-juli). - 31 p.

Поступила в редакцию 12.01.2009 г.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР, КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Габелкова О.Е., Лесик О.В.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Аннотация. В статье рассматривается применение подвижных игр на занятиях по общей физической подготовке, которые представляют собой не только вспомогательные, основ-

ные упражнения, активизирующие внимание, восстановление работоспособности, улучшающие эмоциональное состояние занимающихся, но и выступают в качестве незаменимого, основного средства, повышающего эффективность занятий. Показана необходимость применения подвижных игр специальной направленности, способствующих развитию и совершенствованию физических качеств и двигательных навыков.

Ключевые слова: студент, игра, игровая деятельность, подвижные игры, навык, двигательное действие.

Анотація. Габелкова О.Є., Лесик О.В. Застосування рухливих ігор, як засобу підвищення інтересу студентів до занять із загальної фізичної підготовки. У статті розглядається застосування рухливих ігор на заняттях по загальній фізичній підготовці, які являють собою не тільки допоміжні, основні вправи, що активізують увагу, відновлення працездатності, що поліпшують емоційний стан студентів, але й виступають у якості незамінного, основного засобу, що підвищує ефективність занять. Показана необхідність застосування рухливих ігор спеціальної спрямованості, що сприяють розвитку й удосконалюванню фізичних якостей і рухових навичок.

Ключові слова: студент, гра, ігрова діяльність, рухливі ігри, навичка, рухова дія.

Annotation. Gabelkova Olga, Lesuk Olga. Application of outdoor games as the means of rise of students' interest to the lessons of general physical activity. This article is about the application of outdoor games during the lessons of general physical training, that present not only additional and basic exercises, which activate attention, reestablish the capacity to work, improve the emotional state of trainees, but also correspond to the indispensable means that raise the efficiency of the lessons. The necessity of the application of outdoor games of special orientation is mentioned in the article. It contributes to the development and perfection of physical qualities and locomotive skills.

Key words: student, game, game activity, outdoor games, skills, locomotive skills

Введение.

Физические возможности человека зависят от комплекса физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), моторных способностей и адаптационных возможностей, реализуемых в движениях. Динамика физической подготовленности происходит в течение всей жизни человека под влиянием систематических и целенаправленных занятий физическими упражнениями и спортом. Уровень её зависит от эффективности структурно-функциональной перестройки организма.

Всесторонняя общая физическая подготовка устраняет недостатки в подготовленности студентов способствует рациональному овладению техникой большого количества физических упражнений, благоприятствует созданию базы для специализированных нагрузок [2].

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления игры очень разнообразные. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются [7].

С термином «игра» тесно взаимосвязан термин «игровая деятельность». В человеческой практике игровая деятельность занимает ведущее

место, особенно в детском возрасте, и ей присущи такие функции, как: развлекательная, социокультурная диагностическая, воспитательная, коррекционная, социализирующая, познавательная, игротерапевтическая[4].

Учитывая, что игровая деятельность всегда является добровольной и включает элементы соревнования и возможности самореализации, к структуре игры как деятельности относят постановку и реализацию цели, планирование, анализ результатов. Игровая деятельность является важным средством овладения различными жизненными ситуациями. В процессе игры не только реализуются и стимулируются способности человека, но и активизируется сознание, раскрепощается подсознание[6].

К основным характеристикам игровой деятельности можно отнести: доступность, активность, прогрессивность, состязательность, эмоциональную приподнятость, адаптивность, импровизированность, добровольность, креативность, удовольствия[2].

Роль подвижных игр на занятиях по общей физической подготовке (ОФП) трудно переоценить. Здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются физические качества[3].

Подвижные игры помогают оживить и разнообразить занятие. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом. Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах учебных занятий.

Актуальность нашей проблемы заключается в том, что научно–технический прогресс, механизация и автоматизация производства, расширение транспортного обслуживания населения, с одной стороны, резко снизили мышечную активность человека, а с другой – существенно повысили нервно – психические нагрузки. Занятия физическими упражнениями и подвижными играми успокаивают и укрепляют нервную систему, снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что содействует повышению работоспособности, успеваемости студентов.

Работа выполнена по плану НИР кафедры физического воспитания Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина.

Формулирование целей работы

Целью данной работы является изучение эффективности применения подвижных игр для повышения интереса студентов к занятиям по об-

щей физической подготовке

Задачи исследования:

1) Провести теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме применения подвижных игр на занятиях физической культуры

2) Составить комплекс подвижных игр и имитационных упражнений, направленных на повышение эмоциональной составляющей занятий по общей физической подготовке

3) Провести сравнительный анализ показателей эффективности занятий с применением подвижных игр и без их применения на занятиях по ОФП.

Организация исследования. В исследовании принимали участие студенты I-х курсов Харьковскогонационального университета им.В.Н.Каразина и Харьковской государственной академии дизайна и искусства. Исследование проводилось в условиях занятий по общей физической подготовке

Результаты исследования.

При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на коррекцию осанки, а также повышают функциональные возможности организма. В связи с этим на занятиях по ОФП мы применяли разнообразные по содержанию игры. Большое значение имеют подвижные игры, вовлекающие в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

Подвижные игры оказывали положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого мы оптимально дозировали нагрузку на память и внимание играющих, строили игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры приводила к появлению отрицательных эмоций, нарушению нормального течения нервных процессов и возникновению стрессовых ситуаций

Подбирая игру для занятия, мы четко представляли его задачу, виды упражнений, входящих в игру. Поскольку на занятиях смешанного типа подвижные игры должны сочетаться с другими средствами физического воспитания, мы четко определяли место игры, методическую последовательность, преемственность игры и других физических упражнений. Так,

например, если основная часть занятия была посвящена подвижным играм, то мы более интенсивные игры чередовали с менее интенсивными. Таким образом, мы обеспечивали чередование нагрузки с отдыхом

Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Играющие стараются использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных ситуациях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать разнообразную информацию и реагировать на меняющуюся ситуацию

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости.

Для решения поставленной задачи на занятии мы делили подвижные игры:

- по степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным);

- с учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры);

- по видам движений, преимущественно входящих в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча);

- по направленности на совершенствование физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на совершенствование силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.);

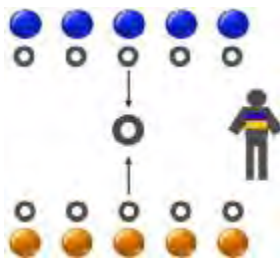
- игры, подготавливающие к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики.

Ниже приведены некоторые игры, применяемые нами на занятиях:



«Попади мячом»

Игроки строятся в круг на площадке, в центре преподаватель с маленьким мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх, называет имя кого-нибудь из играющих. Все быстро разбегаются, а игрок, имя которого назвали, старается поймать мяч. Как только он поймал или взял мяч, он громко говорит: «Стой!». Все должны остановиться, а игрок бросает мяч в кого-нибудь, стараясь попасть в ноги. Игрок, в которого попали, становится ведущим. Если игрок с мячом не попал в намеченного игрока, то он быстро бежит за мячом, берет его и снова говорит «Стой!» игрокам, которые в настоящее время убегают от него. Если ведущему не удастся за три броска в кого-нибудь попасть, игра повторяется сначала.



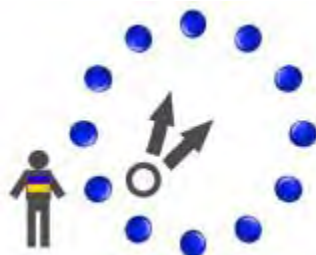
«Попади в мишень»

Играющие образуют две команды и становятся на противоположных сторонах площадки. У каждого игрока в руках маленький мяч, внутри площадки лежит большой мяч. Преподаватель дает сигнал, после чего все вместе бросают свои мячи в большой мяч, стараясь сдвинуть его на сторону соперника. Когда мяч будет сдвинут, игроки собирают свои мячи и становятся на места; игра продолжается. Выигрывает команда, которая больше раз сдвинет мяч в сторону соперника.



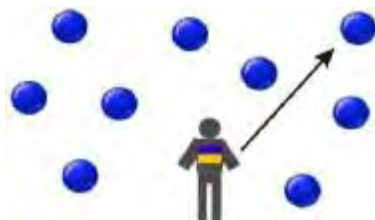
«Запрещенное движение»

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Преподаватель также становится с ними в круг и предлагает выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», какое он сам установил. Например, нельзя выполнять движение «руки на поясе». Преподаватель выполняет разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет «запрещенное» движение. Кто из участников игры ошибется, тот делает шаг вперед или штрафуется. Игра продолжается.



«Зивака»

Игроки становятся в круг на расстоянии одного-двух шагов друг от друга, перебрасывают мяч по кругу и называют имя того, кто должен его ловить. Тот игрок, который не поймал мяч, становится в центре круга и выполняет физическое упражнение (приседание, сгибание и разгибание рук и т.п.). Упражнения задают игроки.



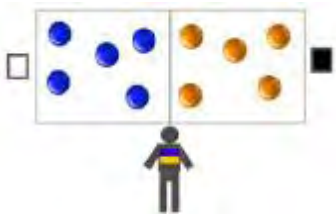
«Квач»

Игроки размещаются на площадке (в зале). Один из них ведущий— «квач». По сигналу «квач» старается догнать кого-то из игроков и дотронуться до него рукой. Игрок, до которого дотронулся «квач» останавливается и громко говорит: «Я квач» и также старается догнать кого-то из игроков. В этой игре выигрывает тот, кто ни разу не был «квачом». Начать игру «квачом» может преподаватель.



«Падающая палка»

Все игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку. Игрок с первым номером становится ведущим. Он ставит гимнастическую палку на пол (траву) и поддерживает ее за концы в вертикальном положении. Ведущий громко вызывает какой-нибудь номер и отпускает палку. Вызванный игрок должен подбежать и поймать палку, пока она не упала. Если это ему удалось, он возвращается на место в круг, а ведущий продолжает водить. Если игрок не поймал палку, он становится ведущим, а на его место становится тот, кто водил.



«Роксалана в плену»

Игру проводят две команды на волейбольной площадке. Каждая команда размещается на своей половине волейбольной площадки. Команда имеет свою «Роксалану», которая стоит за чужой площадкой (за чужой «землей»). По сигналу можно начинать игру. Игроки каждой команды стараются добежать к своей «Роксалане» так, чтобы никто из другой команды их не коснулся. Если игрока коснулись рукой на чужой «земле», то этого игрока берут в плен. Игра заканчивается тогда, когда команда возвратит из плена свою «Роксалану» и сохранит чужую.

В зависимости от темы и задач занятия мы использовали подборку подвижных игр, которая преследовала следующие цели. Например, в под-

готовительной части занятия – быстро готовить организм занимающихся к восприятию физической нагрузки; в основной – поддержание высокого уровня работоспособности и высокую эмоциональность при усвоении материала; в заключительной – снижение эмоциональности и приведение организма занимающихся к относительно спокойному состоянию.

Выводы.

Уровень физической подготовленности студентов в значительной степени зависит от направленности учебного процесса, определявшего его структуру содержание, методы и средства их реализации и контроля. Он достоверно возрастает в том случае, если в учебном процессе рационально сочетается объем, интенсивность и направленность тренировочных воздействий. При этом важное значение имеет оптимальное сочетание общей и специальной физической подготовки.

Подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности, их правила могут варьироваться в зависимости от условий, в которых они проводятся. У них нет четкого числа играющих, размеров площадки, а также спортивного инвентаря.

Игры для занятий общей физической подготовкой должны подбираться с учётом задач занятия, учебного материала, видов движений, входящих в игру и будущей физиологической нагрузки на организм студентов.

Подвижные игры используются как средство физического развития, а также как средство подготовки к занятиям разными видами спорта.

Дальнейшие исследования планируются провести в направлении изучения проблем влияния подвижных игр на совершенствование физических качеств у студентов.

Литература:

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. - М.: Наука, 1990. -350с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1982. - 204 с.
3. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры
4. в физическом воспитании детей и подростков.-К.:Здоровья, 1989.-167с.
5. Ильин Е.Н. Психология физического воспитания.-М.: Просвещение,1987.-288с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 1971.-118с.
7. Сулов Ф.П. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва . - М.: 1997 -416с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2000. - 480 с.

Поступила в редакцию 20.01.2009 г.

ИЗМЕНЕНИЯ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Гребенникова В.В., Симакова Л.Н., Шундеев А.А

Красноярский государственный медицинский университет им.
профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого, Россия

Аннотация. В статье представлены на рассмотрение изменения антропометрических исследований в двух группах спортсменов баскетболистов (женщин и мужчин юношеского возраста) за период подготовительного этапа подготовки к Чемпионату России. Конечный результат показателей мышечной массы у женщин наглядно выделяет преимущество спортсменок нормостенического и нестабильного соматотипов. Показатели в этих группах остаются практически не изменёнными - близкими к максимально достигнутому. У мужчин показатели мышечной массы снижаются во всех подгруппах. Показатель костной массы тела варьирует на протяжении всего периода исследования.

Ключевые слова: антропометрия, жировая масса, мышечная масса, костная масса.

Анотация. Гребенникова В.В., Симакова Л.Н., Шундеев А.А. Зміни морфологічних показників професійних спортсменів-баскетболістів юнацького віку в підготовчому періоді. У статті представлені на розгляд зміни антропометричних досліджень у двох групах спортсменів баскетболістів (жінок і чоловіків юнацького віку) за період підготовчого етапу підготовки до Чемпіонату Росії. Кінцевий результат показників м'язової маси в жінок наочно виділяє перевагу спортсменок нормостенічного й нестабільного соматотипів. Показники в цих групах залишаються практично не зміненими - близькими до максимально досягнутого. У чоловіків показники м'язової маси знижуються у всіх підгрупах. Показник кісткової маси тіла варіює протягом усього періоду дослідження

Ключові слова: антропометрія, жирова маса, м'язова маса, кісткова маса.

Annotation. Grebennikova V.V., Simakova L.N., Shundeev A.A. Modifications of morphological parameters of professional sportsmen - basketball players of youthful age in the preparatory term. In the article are submitted on consideration of change of anthropometrical researches in two groups of sportsmen of basketball players (women and men of youthful age) for the period of a preparatory stage of preparation for the Championship of Russia. The eventual result of parameters of muscular mass at women obviously excretes advantage sportswoman normosthenic and astable somatotype. Parameters in these bunches remain practically not modified - the close to as much as possible reached. At men parameters of muscular mass are reduced in all subgroups. The parameter of osteal mass of a skew field varies during all term of examination.

Key words: anthropometry, fatty weight, muscular weight, bone weight.

Введение.

Отсутствие информации по динамическим изменениям морфологических показателей организма, в основные этапы годового тренировочного и соревновательного циклов Чемпионата России, у спортсменов представляющих основной резерв сборных команд страны, не позволяет получать реальную картину происходящих изменений в организме, под воздействием физической нагрузки.

Следовательно, необходимость проведения лонгитудинальных исследований компонентного состава тела, у различных по конституции спортсменов (две группы – юноши, девушки), на подготовительном этапе, когда закладываются основные базовые функции, становится очевидным и актуальным.

Работа выполнена по плану НИР Красноярского государственного медицинского университета им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого

Формулирование целей работы

Объект и методы исследования.

Исследованиям подверглись изменения морфологических параметров у профессиональных спортсменов юношеского возраста, занимающихся баскетболом, в городе Красноярск, за подготовительного периода (три месяца) Чемпионата России. Подготовительный период условно подразделяется на два цикла (мезоциклы) подготовки – базовый, специально-подготовительный или предсоревновательный. Исследуемая группа – это команда Суперлиги «Б», девушки (возраст 16-20 лет) и контрольная группа – команда Высшей лиги, юноши (17-21 год). Исследование проводилось в начале и конце каждого цикла, на базе профессиональных баскетбольных клубов г. Красноярск. Всего исследовано 35 спортсменов: девушки $n = 20$, юноши $n = 15$. Исследование проводилось в следующем объеме: антропометрические измерения, набором антропометрических инструментов (В.Г. Николаев и др. 2005), прошедших метрическую проверку по методике, разработанной и принятой в НИИ антропологии МГУ им. М.В. Ломоносова. На основании полученных данных определялся соматотип по схеме L.Rees-Eisenk (1945), а также рассчитывались количественные характеристики основных компонентов массы тела (костной, мышечной и жировой). В целях изучения особенностей пропорции тела, использовались формулы и термины авторов А.В. Чоговадзе с соавторами (1984) и Д.Б. Бекова (1988): массо-ростовой индекс (индекс Кетле).

Результаты исследований и их обсуждение

При проведении исследований соматотипа по схеме L.Rees-Eisenk в обеих группах, нами получены следующие результаты. В группе девушек: 15 (75%) спортсменок соответствовали астеническому типу, 5 (25%) спортсменок были нормостенического типа. В группе юношей выявлено: 11 (73%) спортсменов относятся к астеническому типу, 4 (27%) спортсменов являются нормостенического типа. При повторном исследовании, независимо от половой принадлежности, в обеих группах астенического типа, нами были выделены спортсмены имеющих нестабильный соматотип: в группе женщин из 15 спортсменок, 7 (47%); в группе мужчин, из 11 исследованных 5 (45%) (Рис.1). Характеризовалась данная особенность

соматотипа тем, что в подготовительный период, индекс L.Rees-Eisenk, мог измениться под воздействием физической нагрузки, в среднем на 8 единиц. Так в группе мужчин максимальное изменение индекса составило от 121 до 107. В группе женщин максимальное изменение составило от 116 до 104. Изменения поперечных размеров грудной клетки отмечались уже в первые четыре недели (базовый цикл) подготовительного периода, только у выделенных нами спортсменов из всей группы, не зависимо от половой принадлежности. Таким образом, к концу базового цикла, в исследованных группах два спортсмена, у юношей и три спортсменки у девушек, из астенического типа, были отнесены к нормостеническому типу телосложения.

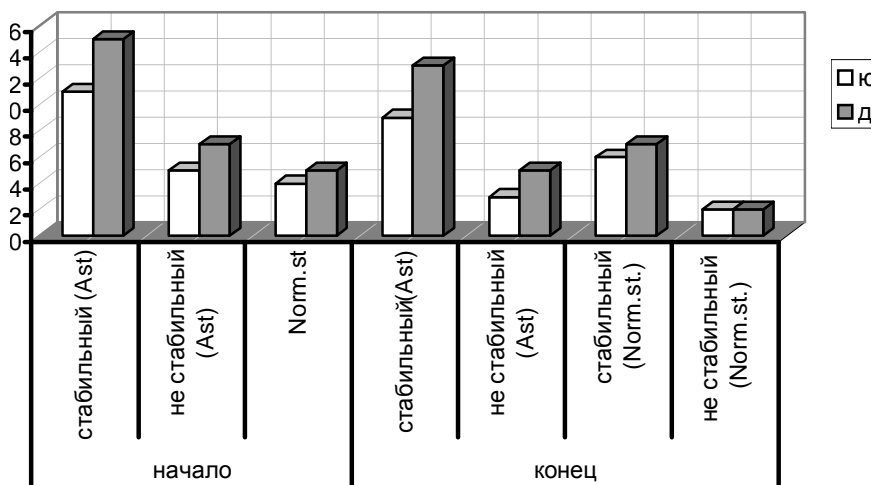


Рис.1. Распределение по типам телосложения баскетболистов юношеского возраста, за подготовительный период

Необходимо отметить, что в предсоревновательный период, когда тренировочный процесс имел основную цель - набрать объём игровой практики для команды, в группе девушек, одна спортсменка из нормостеников вновь стала астенического телосложения. В этот период часть игроков, в меньшей степени была задействована в тренировочной нагрузке. Соответственно соотношение в группах стало выглядеть следующим образом: девушки - 13 (65%) астеников, 7 (35%) нормостеники. В группе юношей: 9 (60%) астеников, 6 (40%) нормостеников (Рис.2). Результат нашего исследования можно рассматривать, как выявление новых адаптационных возможностей организма, у некоторых индивидуумов этой

возрастной группы, характерной либо для данного возраста, или же для этого поколения

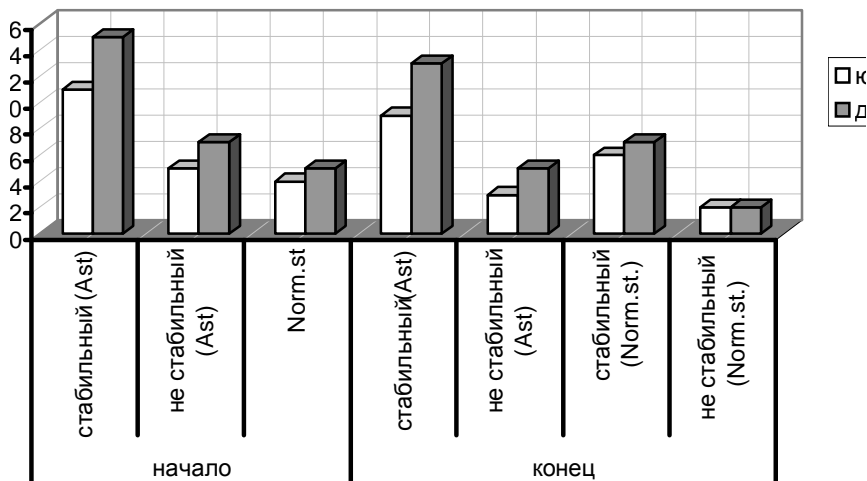


Рис. 2. Изменение типов телосложения баскетболистов юношеского возраста, за подготовительный период.

Конечно же, не факт, что такая способность к изменению соматотипа, в зависимости от воздействия физической нагрузки, в столь короткий срок, заложена на генетическом уровне. Но даже, если предположить в теоретическом аспекте, что такая возможность может существовать, нам придётся рассматривать данных представителей, как отдельный тип телосложения.

При исследовании антропометрических показателей (табл.1,2,3,4,5,6), спортсмены с нестабильным типом телосложения были выделены нами, как отдельная подгруппа

Полученные нами результаты изменений показателей (Рис.3,4,5,6) характеризуют первый этап подготовительного периода приростом показателя веса во всех без исключения исследованных группах. Анализируя воздействие общефизической нагрузки на организм спортсменов, мы объясняем данный факт тем, что происходят адаптационные перестройки, в результате которых изменяется соотношение уровней секреции соматотропного гормона (СТГ), гонадотропинов и тестостерона. Таким образом, в базовом цикле мы отмечаем, что при повышении массы тела, в группе мужчин баскетболистов происходит снижение жировой массы в группах астеничного и нестабильного соматотипов

Таблица 1

*Антропометрические показатели женщин баскетболисток юношеского
возраста, астенического типа телосложения (n = 13)*

Показатели	Сроки исследования		
	19.07.08	29.08.08.	17.10.08
Вес	70,9 ± 6,7	72,8 ± 8,2	73,4 ± 7,7
Площадь	6,99 ± 0,7	7,43 ± 0,8	7,35 ± 0,9
Индекс Кетле	21,9 ± 0,9	22,6 ± 1,1	22,4 ± 1,5
Индекс Рорера	1,27 ± 0,2	1,24 ± 0,08	1,27 ± 0,08
Жировой компонент, кг	15,5 ± 3,9	17,8 ± 4,1	17,7 ± 4,8
%	22 ± 0,04	24 ± 0,04	24 ± 0,04
Мышечный компонент, кг	18,7 ± 1,9	19,6 ± 1,8	17,9 ± 1,6
%	27 ± 0,03	27 ± 0,04	25 ± 0,3
Костный компонент, кг	10,9 ± 1,5	11,3 ± 1,4	11,1 ± 1,5
%	16 ± 0,01	15 ± 0,01	15 ± 0,01

Таблица 2

*Антропометрические показатели женщин баскетболисток юношеского
возраста, нормостенического типа телосложения (n = 7)*

Показатели	Сроки исследования		
	19.07.08	29.08.08.	17.10.08
Вес	77,5 ± 3,5	78,1 ± 4,2	77,0 ± 2,8
Площадь	7,76 ± 0,4	7,81 ± 0,4	7,75 ± 0,3
Индекс Кетле	22,4 ± 1,4	22,5 ± 1,2	22,2 ± 1,6
Индекс Рорера	1,20 ± 0,1	1,21 ± 0,12	1,19 ± 0,14
Жировой компонент, кг	21,3 ± 2,2	19,2 ± 1,4	19,3 ± 0,9
%	27 ± 0,04	25 ± 0,01	25 ± 0,002
Мышечный компонент, кг	19,9 ± 3,6	21,9 ± 3,1	21,8 ± 3,1
%	26 ± 0,04	28 ± 0,02	28 ± 0,03
Костный компонент, кг	12,4 ± 1,8	12,4 ± 1,8	12,1 ± 2,2
%	16 ± 0,02	16 ± 0,01	16 ± 0,02

Таблица 3

Антропометрические показатели женщин баскетболисток юношеского возраста, нестабильного типа телосложения (n = 7)

Показатели	Сроки исследования		
	19.07.08	29.08.08.	17.10.08
Вес	67,5 ± 4,2	69,3 ± 3,5	68,4 ± 3,9
Площадь	6,76 ± 0,4	6,94 ± 0,4	6,85 ± 0,4
Индекс Кетли	21,2 ± 0,4	21,9 ± 0,6	21,6 ± 0,5
Индекс Рорера	1,19 ± 0,1	1,23 ± 0,08	1,21 ± 0,01
Жировой компонент, кг	14,6 ± 2,9	14,8 ± 3,1	15,2 ± 3,1
%	22 ± 0,04	21 ± 0,04	22 ± 0,04
Мышечный компонент, кг	18,5 ± 1,8	19,2 ± 0,5	19,1 ± 1,3
%	28 ± 0,03	28 ± 0,02	28 ± 0,03
Костный компонент, кг	10,4 ± 1,8	10,5 ± 0,9	10,4 ± 0,9
%	16 ± 0,01	15 ± 0,01	15 ± 0,01

Таблица 4

Антропометрические показатели мужчин баскетболистов юношеского возраста, астенического типа телосложения (n = 9)

Показатели	Сроки исследования		
	30.07.08	12.09.08.	12.11.08
Вес	84,5 ± 7,7	86,3 ± 6,0	86,3 ± 5,8
Площадь	8,32 ± 0,7	8,36 ± 0,8	8,28 ± 0,6
Индекс Кетле	21,5 ± 1,8	22,2 ± 3,6	22,4 ± 1,9
Индекс Рорера	1,09 ± 0,13	1,03 ± 0,16	1,17 ± 0,13
Жировой компонент, кг	9,3 ± 2,2	8,5 ± 0,6	9,5 ± 1,2
%	11 ± 0,02	10 ± 0,01	11 ± 0,02
Мышечный компонент, кг	34,7 ± 4,7	35,7 ± 5,1	34,4 ± 4,0
%	42 ± 0,04	43 ± 0,03	42 ± 0,03
Костный компонент, кг	15,2 ± 1,7	15,1 ± 1,9	14,0 ± 1,4
%	18 ± 0,02	18 ± 0,02	17 ± 0,02

Таблица 5

Антропометрические показатели мужчин баскетболистов юношеского возраста, нормостенического типа телосложения (n = 6)

Показатели	Сроки исследования		
	30.07.08	12.09.08.	12.11.08
Вес	82,1 ± 8,1	85,0 ± 9,8	83,7 ± 7,0
Площадь	8,19 ± 0,9	9,51 ± 0,9	8,33 ± 0,9
Индекс Кетле	22,2 ± 1,1	23,9 ± 1,5	22,9 ± 1,4
Индекс Рорера	1,16 ± 0,05	1,21 ± 0,05	1,21 ± 0,06
Жировой компонент, кг	9,3 ± 2,5	10,2 ± 2,9	10,2 ± 3,1
%	11 ± 0,02	11 ± 0,02	12 ± 0,02
Мышечный компонент, кг	33,5 ± 4,6	39,8 ± 5,0	34,5 ± 4,0
%	41 ± 0,02	45 ± 0,01	42 ± 0,03
Костный компонент, кг	14,2 ± 1,5	14,6 ± 2,2	14,0 ± 1,4
%	17 ± 0,01	16 ± 0,09	17 ± 0,01

Таблица 6

Антропометрические показатели спортсменов мужчин баскетболистов юношеского возраста, нестабильного типа телосложения (n = 5)

Показатели	Сроки исследования		
	30.07.08	12.09.08.	12.11.08
Вес	87,5 ± 4,9	88,0 ± 7,1	89,1 ± 4,3
Площадь	8,71 ± 0,4	8,91 ± 0,9	8,90 ± 0,5
Индекс Кетле	22,8 ± 1,5	22,9 ± 1,5	23,7 ± 0,6
Индекс Рорера	1,17 ± 0,06	1,67 ± 0,05	1,24 ± 0,04
Жировой компонент, кг	10,2 ± 2,2	10,2 ± 2,3	10,6 ± 2,0
%	11 ± 0,02	11 ± 0,02	12 ± 0,02
Мышечный компонент, кг	37,3 ± 4,2	39,8 ± 5,0	37,6 ± 4,1
%	43 ± 0,04	45 ± 0,01	42 ± 0,03
Костный компонент, кг	14,9 ± 1,4	14,6 ± 2,2	14,7 ± 1,4
%	17 ± 0,01	16 ± 0,01	16 ± 0,01

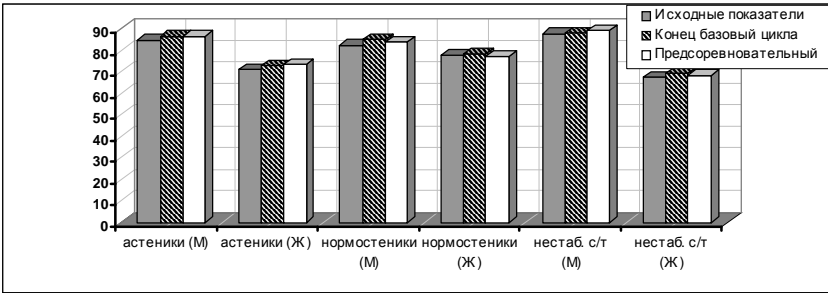


Рис.3. Динамические изменения показателей веса (кг) баскетболистов (мужчин, женщин)

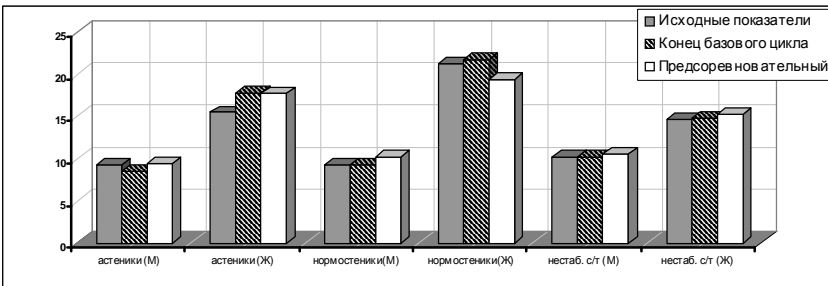


Рис.4. Динамические изменения показателей жировой массы (кг) баскетболистов (мужчин, женщин) юношеского возраста за подготовительный период.

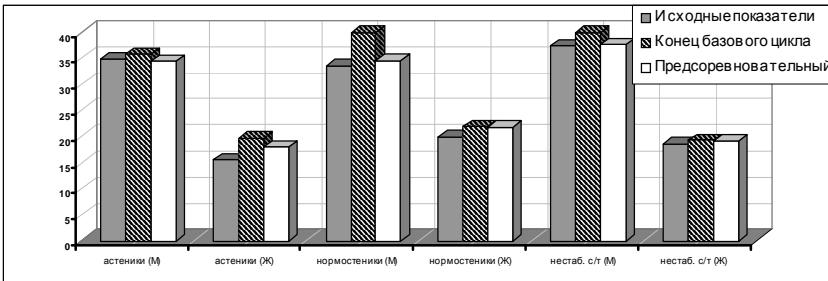


Рис.5. Динамические изменения показателей мышечной массы (кг) баскетболистов (мужчин, женщин) юношеского возраста за подготовительный период.

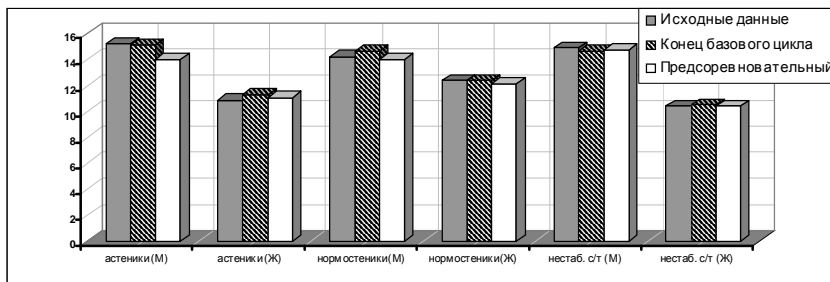


Рис.6. Динамические изменения показателей костной массы (кг) баскетболистов (мужчин, женщин) юношеского возраста за подготовительный период.

В группе нормостенического типа жировой компонент возрастает. Отмечается достаточно выраженное повышение мышечной массы, не зависимо от соматотипа. Часть авторов (3) объясняют такое несоответствие соотношений возрастания за счёт повышенной секреции СТГ, как адаптационную реакцию, обеспечивающую нормальный рост. В группе женщин, обмен эстрогенов взаимосвязан с обменом жировой ткани, поэтому наблюдаемый нами эффект воздействия физической нагрузки (6) несколько отличается. Происходит повышение жирового и мышечного компонентов тела, в группах астенического и нестабильного соматотипов. Жировой компонент повышается в большей степени. В группе нормостенического типа, жировой компонент после первого этапа подготовительного периода снижается, при выраженном повышении мышечной массы.

Особенности изменений в каждой, отдельно взятой подгруппе, проявляются в предсоревновательный период, когда фактор физической нагрузки приближается к уровню соревновательного цикла.

Исследования, проведённые после предсоревновательного периода, показывают различную адаптационную реакцию на физическую нагрузку компонентного состава тела. Жировая масса, в группе мужчин начинает возрастать, во всех подгруппах. В женских подгруппах прирост отмечается только у спортсменок нестабильного соматотипа. У женщин, астенического и нормостенического соматотипов.

Наблюдается снижение показателей к исходным цифрам подготовительного периода.

Мышечный компонент снижается ниже исходных показателей только в группах астенического телосложения, как у женщин, так и у мужчин. У женщин нормостенического и нестабильного соматотипов данный пока-

затель остаётся очень близким к максимально достигнутым цифрам. У мужчин показатель, снижаясь, остаётся выше исходных цифр.

Отмечается варьирование показателей костной массы. В группах мужчин астеничного и нормостеничного телосложения, полученные нами конечные результаты ниже исходных показателей. В группе женщин нормостенического телосложения конечный результат исследования ниже исходного

Выводы:

1. Проведённые исследования выявили, что существует группа спортсменов не зависимо от пола, которые способны изменять соматотип под воздействием тренировочной нагрузки.
2. Повышение веса (кг) тела спортсменов происходит в базовый период подготовки спортсменов, во всех исследованных подгруппах, не зависимо от соматотипа
3. Первый цикл подготовительного периода характеризуется приростом мышечной массы у всех исследуемых соматотипов и снижением жировой массы у мужчин астенического и нестабильного соматотипов. В группе нормостенического соматотипа происходит повышение жировой массы после первого этапа подготовительного периода.
4. У женщин первый цикл характеризуется приростом жировой массы и незначительным приростом мышечной массы, в группах астеничного и нестабильного соматотипов. В группе нормостеничного соматотипа отмечается снижение жировой массы после первого цикла подготовительного периода и приростом мышечного компонента
5. Конечный результат показателей мышечной массы у женщин наглядно выделяет преимущество спортсменок нормостенического и нестабильного соматотипов. Показатели в этих группах остаются практически не изменёнными - близкими к максимально достигнутым.
6. У мужчин показатели мышечной массы снижаются во всех подгруппах. В группе астеничного телосложения отмечено, что конечный показатель ниже исходного
7. Показатель костной массы тела (кг) также варьирует на протяжении всего периода исследования

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем изменения морфологических показателей профессиональных спортсменов-баскетболистов юношеского возраста в подготовительном периоде.

Литература:

1. Апанасенко Г.В. Физическое развитие детей и подростков. Киев. Здоровье. 1985. - 18 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва «ФК и спорт» 1980. 127 с.
3. Луконин Ю.В., Тихвинский С.Б., Скородок Л.М., Петров А.С. Влияние физических на-

- грузок на соматополовое развитие, функциональную активность аденогипофиза и гонад мальчиков // Учёные записки Тартуск. Ун-та – 1982.- Вып. 606. – С. 74-84.
4. Мотылянская Р.Е. Врачебно-физиологический раздел спортивного отбора и ориентации. М.: 1977. - 37 с
 5. Николаев В.Г., Шарайкина Е.П., Синдеева В.П. Ефремова В.А. Методы оценки индивидуально-типологических особенностей физического развития человека: Учебное пособие. Красноярск КрасГМА, 2005. 111 с.
 6. Николаев В.Г. Онтогенетическая динамика индивидуально-типологических особенностей организма человека. Красноярск 2001. - 172 с.
 7. Ниаури Д.А., Евдокимова Т.А., Сазыкина Е.И., Курганова М.Ю. Медико-биологические аспекты здоровья женщин в современном спорте и задачи службы спортивной медицины в сохранении и восстановлении здоровья женщин - спортсменок. //Методические материалы. С-Петербург 2006. - С.7.

Поступила в редакцию 12.01.2009 г.

УДАР ФУТБОЛИСТА ПО МЯЧУ – НЕЙРОМОТОРНАЯ И СМЫСЛОВАЯ ПРОГРАММЫ ДЕЙСТВИЯ

Дмитриев С.В.

Нижегородский государственный педагогический университет

Аннотация. В теории и практике спорта техника движений, как правило, абстрагируется от психолого-семантической организации двигательных действий. В данной статье исследуется нейромышечная и смысловая структура ударных действий футболиста. При совершенствовании системы «навыков-умений» смысловое содержание действия как бы «свертывается в глобуль», преобразуется в более крупные целеобразующие единицы – «психомоторные кванты». Они интегрированы в сложный комплекс контекст-зависимых реакций. С увеличением двигательного опыта спортсмена у него формируются так называемые «клайп-решения».

Ключевые слова: электроактивность мышц, целесмысловая структура.

Анотація. Дмитрієв С. В. Удар футболіста по м'ячу – нейромоторна і значеннєва програма дії. У теорії і практиці спорту техніка рухів, як правило, абстрагується від психолого-семантичної організації рухових дій. У даній статті досліджується нейром'язова і значеннєва структура ударних дій футболіста. При вдосконалюванні системи «навички-вміння» значеннєвий зміст дії як би «згортається у глобулі», перетворюється в більш цілеутворюючі одиниці - «психомоторні кванти». Вони інтегровані в складний комплекс контекст-залежних реакцій. Зі збільшенням рухового досвіду спортсмена в нього формуються так називані «клайп-решення».

Ключові слова: електроактивність м'язів, целесмысловая структура.

Annotation. Dmitriev S.V. Stroke of the football player on a ball - neuromotor and semantic programs of action. In the theory and practice of sports the technique of movements abstracts from the psychological - semantic organization of impellent actions as a rule. In the given article is considered the neuro - muscular and semantic structure of striking actions of the football player. At perfecting system «experience-skills» (skill) the semantic contents of action as though «is contracted into globules», is conversed to larger units generatrix the purpose - «psychomotor quantum». They are integrated in the composite complex a context - dependent

reactions. With augmentation of motorial experience of the sportsman at him are shaped so-called «clap-solutions».

Key words: electro activity of muscles, structure of the purpose and sense

Введение.

Процесс проектирования и построения «живых движений» спортсмена должен включать «категориальное пространство», в которое входят «регулятивные цели», «смыслы», «дидактические модели», «нейромышечная структура», «результат», образующие функционально-технологическое единство [1–3]. Однако данная специфика не всегда учитывается в исследованиях – как в задачах восприятия, так и для планирования (программирования) действий [4–5]. Теоретические (фундаментальные) представления остаются до сих пор неразработанными. Вполне понятно, что разрабатываемый нами «дидактический фундамент» нужен не сам по себе, а как основа для возведения новых технологических знаний, для решения практико-ориентированных задач спортивной педагогики.

Работа выполнена по плану НИР Нижегородского государственного педагогического университета.

Формулирование целей работы

Цель описываемых здесь педагогических исследований – выявить наиболее существенные различия в нейромоторных программах новичков и квалифицированных футболистов при выполнении ударов по мячу на точность. Оценка эффективности процесса обучения производилась на основе сравнения двигательных результатов при использовании традиционной методики обучения и технологии обучения с применением разработанных автором операционно-целевых структур. В качестве тестов на точность использовались удары по неподвижному и катящемуся мячу. Точность удара (с расстояния 11 м) оценивалась по отклонению места попадания мяча от центра вертикальной мишени, находящегося на высоте 2 м. Все спортсмены выполняли разбег к мячу с расстояния 10 м с заданием выполнить удар максимальной силы средней частью подъема. Каждый из участников выполнял по 10 ударов по неподвижному мячу и 10 ударов по катящемуся мячу (мяч скатывался по лотку высотой 2 м перпендикулярно направлению разбега).

Результаты исследования.

В первой серии эксперимента фиксировались исходные показатели точности удара квалифицированных футболистов и начинающих спортсменов при различных заданиях. Новички (6 человек) при ударе по неподвижному мячу показали средний результат равный $210 \pm 38,2$ см (отклонение мяча от центра мишени). Квалифицированные спортсмены (6 человек) – $140 \pm 24,4$ см. При выполнении удара по катящемуся мячу эти показатели

соответственноравны $286 \pm 26,0$ и $188 \pm 28,4$ см. В первом случае (новички) разница в точности удара составила 76 см, во втором (квалифицированные игроки) – 48 см. В обоих случаях разница достоверна при 1-процентном уровне значимости.

Таким образом, усложнение двигательной задачи (удар по катящемуся мячу) вызывает ухудшение точности удара. Однако квалифицированные футболисты обладают большей способностью сохранять точность ударов при решении задач повышенной сложности. Приведенные в табл. 1 данные характеризуют лишь внешне видимые соотношения. Биоэлектрическая активность мышечных групп, зарегистрированная у спортсменов в первой серии эксперимента, дает возможность анализировать внутренние, нейро-моторные характеристики ударных действий. Анализ электроактивности мышц бьющей ноги (таб. 2) свидетельствует о том, что статистически достоверных отличий в построении движений у квалифицированных спортсменов и новичков не наблюдается. Исключение составляют мышцы задней поверхности бедра (двуглавая и большая ягодичная), тормозящие ногу непосредственно перед ударным взаимодействием с мячом. У новичков отмечается более длительный период активности указанных мышц как при ударах по неподвижному мячу, так и по катящемуся мячу. Интервал возбуждения мышц-антагонистов, фиксирующих ногу перед ударом, у квалифицированных спортсменов короче более, чем в два раза (разница достоверна при 1-процентном уровне значимости).

Мышцы, фиксирующие голеностопный сустав (длинный разгибатель пальцев и длинная малоберцовая), активируются фактически одинаково у спортсменов разного ранга и при тестовых задачах различной сложности. Период электроактивности мышц-разгибателей бедра, разгоняющих ногу при ударе по катящемуся мячу (прямой бедра и внутренней головки четырехглавой), у квалифицированных футболистов имеет тенденцию к снижению, у новичков – к повышению.

Во второй серии эксперимента в процессе дальнейшего совершенствования ударных действий использовалась операционно-целевая (регуляционная) модель системы движений (см. рисунок-схему). Существует важное методическое правило: необходимо выделять в познаваемом объекте параметры и свойства, которые *ориентируют* человека на предметные действия. Мы мыслим и действуем исходя из интернализации цели. Главным здесь является не цель, а субъект целеполагания и целереализации. При этом спортсмен не «направлен на цель» (как утверждается в большинстве работ), а «*направляется целью*». При обсуждении спортивной техники внимание футболистов обращалось на *ориентацию в смыслах* – выпол-

нение последнего (пригибного) шага необходимой длины, постановку опорной ноги на оптимальном расстоянии до мяча (в продольном и боковом направлениях), положение туловища, рук и бьющей ноги при замахе. По мере «апробации цели действием» изменялась ориентация (рефлексия) спортсмена с практического результата на познавательный результат на способы восприятия и действия. Известно, что при усвоении знаний человек сам в этих знаниях ничего не меняет. Осваивая двигательные действия, спортсмен выступает как субъект преобразования самого себя. Спортсмен должен перейти от поисковой рефлексии к управленческой рефлексии. В сознании спортсмена, кроме основной целевой установки «выполнить удар на силу и точность», создавалась иерархия частных двигательных задач, связанных с реализацией тех или иных целей. (Отметим в скобках, что человек не «достигает цели» – это образ предмета потребности, а реализует цель в своих действиях). Тренер-педагог, формирующий у футболиста смысловую программу действия, учитывал дидактическую целесообразность дифференцирования системы движений, вычленив лишь такие детали, которые спортсмен способен воспринять и повлиять на их выполнение. Так, например, феномен Л.В. Чхаидзе – предупредительное торможение бьющей конечности с целью увеличения «ударной массы» – спортсменом практически не осознается. Поэтому концентрация внимания футболиста на решение данной подзадачи, как правило, не приводит к полезному результату. Напротив, у футболиста появляется излишняя скованность, напряженность движения. В данном случае управление извне вступает в конфликт с системой саморегуляции действия на подсознательном уровне (мышечные self-acting – автоматические реакции, характеризующиеся отсутствием образа будущего результата).

Вместе с тем двигательный результат существенно улучшался при акцентировании внимания спортсмена на частных задачах, предопределяющих «запуск» и динамическую развертку ведущих энергообеспечивающих элементов действия. Например, смысловой акцент на «загребающую» структуру постановки опорной ноги в ударном действии позволяет увеличить дальность полета мяча у новичков в среднем на 12 м, у мастеров на 7 м ($P < 0,05$). В основе данного эффекта лежат биомеханические закономерности. «Загребающее» движение, которое осуществляется мышцами таза и задней поверхности бедра опорной ноги, создает необходимые биодинамические условия (жесткую опору) для разгона бьющей ноги. Это позволяет увеличить ударный по мячу импульс.

Остановимся на изменениях биодинамики ударных движений, отражающих процесс совершенствования нервно-мышечных программ во вто-

рой серии эксперимента. Следует отметить, что как новички, так и квалифицированные футболисты значительно улучшили свои результаты (см. табл. 3). Результативность начинающих игроков фактически приблизилась к исходному уровню квалифицированных футболистов зафиксированному в первой серии эксперимента. Вместе с тем на данном этапе выявлены статистически значимые различия в иннервационных структурах ударных действий, которые являются индикатором центрально-нервных процессов управления и регуляции движений. Сравнительный анализ электромиографических показателей квалифицированных и начинающих футболистов позволил выявить три группы признаков, характеризующих высокий уровень совершенства моторно-исполнительной программы ударного действия (см. табл. 4).

Первая группа признаков свидетельствует о стабилизации хроноструктуры электроактивности в системе функционально важных мышечных групп ударной ноги футболиста. Наиболее стабильным признаком высокоорганизованной биосистемы является стереотипная, закономерно повторяющаяся последовательность включения мышц при разгоне ударной ноги. Первой из исследованных нами мышц включается прямая мышца бедра, которая сгибает бедро и разгибает голень. Максимум ее активности отмечается у квалифицированных футболистов в момент наибольшей силы реакции опоры, приложенной к стопе опорной ноги. Вслед за прямой мышцей бедра активируются мышцы голени (внутренняя головка четырехглавой) и стопы (длинный разгибатель пальцев). В данном случае имеет место явление *хлесткости удара*, сущность которого заключается в волнообразно-ступенчатой передаче импульса силы от более массивных проксимальных звеньев к дистальным, масса которых постепенно убывает. Завершают предударную фазу мышцы-антагонисты (двуглавая бедра и длинная малоберцовая). В результате их активации повышается степень жесткости связей в системе бьющих звеньев, увеличивается ударная масса, снижается травмоопасность действия.

Вторая группа признаков отражает функциональную дифференциацию мышечного возбуждения в системе опорно-двигательного аппарата спортсмена. У футболистов высокого ранга имеет место концентрация электроактивности в фазе разгона бьющей ноги, возникают более интенсивные потоки нейромоторных импульсов. Наибольшее укорочение интервала электроактивности наблюдается на мышцах дистальных звеньев.

Третья группа признаков характеризует нестабильность электрической активности мышц квалифицированных спортсменов по амплитуде частоте и времени достижения максимума осцилляций. Это свидетельствует

об определенной изменчивости, динамичности системы активности всего «функционального комплекса» в движениях высокой смысловой организации. Отмечается более высокая вариативность в работе мышц проксимальных звеньев (как мышц-агонистов, так и антагонистов) по сравнению с дистальными. Объяснить это, видимо, можно тем, что проксимальный отдел нижней конечности окружен более мощным мышечным комплексом чем дистальный. Кроме того, момент инерции бедра меньше, чем голени. Именно поэтому мышцам тазового пояса легче управлять бедром в координатах тела и рецептивного поля. Как отмечал Н.А.Бернштейн, «нервному эффекторному импульсу легче проскочить» в проксимальный отдел нижней конечности

Наибольший диапазон изменчивости электромиографических характеристик отмечается у прямой мышцы бедра в фазе замаха. Здесь коэффициенты вариации у квалифицированных спортсменов почти в два раза больше, чем у начинающих футболистов (22,6–28,2% против 11,8–14,2%). Отмеченный факт, по нашему мнению, можно объяснить двумя причинами. Во-первых, в фазе замаха, по-видимому, осуществляются сенсорные коррекции, вызванные отклонением от запрограммированных биомеханических параметров разбега, последнего бегового шага и других пространственно ориентированных движений. В теории автоматического управления такой способ стабилизации называется *регуляцией по отклонению*.

Вторым детерминирующим фактором увеличения изменчивости параметров электроактивности мышц является так называемая *операционно-тактическая вариативность, связанная с регуляцией по возмущению*. Известно, что построению ударного действия в игровой ситуации уточняются оперативные цели и смысловые программы трехмерно ориентированных движений. Диапазон необходимых перестроек очень широк – от миникоррекций двигательной задачи до изменения операционно-тактического замысла. Это требует от футболиста срочного внесения приспособительных (прелиминарных) коррекций в центрально-нервную программу, иногда – включения (актуализацию) запасных, аварийных подпрограмм, векторного сложения реакций и повышения тонуса аксиальной мускулатуры. Представленные в таблице 2 экспериментальные данные свидетельствуют о более высокой чувствительности и динамической устойчивости программирующих механизмов квалифицированных игроков по сравнению с начинающими спортсменами. По-видимому, система локальных «умений-навыков» в структурной организации пространственно-точных действий совершенствуется за счет расширения координационных связей и отношений в «схеме действия», приспособительных модуляций, увели-

чения объема и углубления специфики динамических стереотипов. Можно полагать, что не проприоцепция (рецептивные поля) и позные автоматизмы формируют схему тела и телодвижений, а сама функциональная система межсенсорной интеграции ощущений и восприятий формируется на ее основе. По сути дела, данные схемы (эгоцентрические и экзоцентрические системы координат) представляют собой не «сумму следов возбудимости» отдельных мышц, а нейромоторный закон, принцип смысловой организации, психомоторный механизм, в соответствии с которыми они формируются в действиях человека, посредством его действий и для совершенствования данных действий.

Таблица 1.

Исходные показатели точности ударов (отклонение мяча от центра мишени, см) при различных заданиях (средние величины 60-ти ударов)

Характер задания	Квалификационные спортсмены (6 чел.)	Начинающие спортсмены (6 чел.)	P
Удар по неподвижному мячу	140 ± 24,4	210 ± 38,2	< 0,01
Удар по катящемуся мячу	188 ± 28,4	286 ± 26,0	< 0,01

Таблица 2.

Среднестатистические величины интервалов времени электроактивности мышц бьющей ноги футболистов различной квалификации после экспериментального обучения (числитель – удар по неподвижному мячу, знаменатель – удар по катящемуся мячу; исходные данные, 120 ударов)

Мышцы	Квалификационные спортсмены (6 чел.)		Начинающие спортсмены (6 чел.)		P
	X (мс):	V (%):	X (мс):	V (%):	
Прямая бедра	<u>288</u>	<u>13,0</u>	<u>304</u>	<u>9,2</u>	<u>< 0,05</u>
	282	13,8	310	8	< 0,05
Внутренняя головка четырехглавой	<u>178</u>	<u>8,8</u>	<u>190</u>	<u>5,2</u>	<u>< 0,05</u>
	170	10,4	206	5,2	< 0,05
Длинный разгибатель пальцев	<u>168</u>	<u>1,2</u>	<u>172</u>	<u>1,2</u>	<u>< 0,05</u>
	166	1,4	172	1,2	< 0,05
Длинная малоберцовая	<u>162</u>	<u>6,2</u>	<u>170</u>	<u>2,6</u>	<u>< 0,05</u>
	158	7,6	170	4,4	< 0,05
Длинная головка двуглавой бедра	<u>78</u>	<u>14,2</u>	<u>158</u>	<u>7,2</u>	<u>< 0,01</u>
	110	16,2	200	8,4	< 0,01
Большая ягодичная	<u>62</u>	<u>14,0</u>	<u>126</u>	<u>7,2</u>	<u>< 0,01</u>
	98	16,0	210	9,8	< 0,01

Таблица 3.

Показатели точности ударов (средние величины 60-ти ударов) при различных заданиях (по отклонению мяча от центра мишени) после экспериментального обучения

Характер задания	Квалификационные спортсмены (6 чел.)	Начинающие спортсмены (6 чел.)	Р
Удар по неподвижному мячу	98 ± 18,6	152 ± 14,2	< 0,01
Удар по катящемуся мячу	148 ± 18,4	178 ± 28,4	< 0,01

Таблица 4.

Среднестатистические величины интервалов времени электроактивности мышц бьющей ноги у футболистов различной квалификации после экспериментального обучения (120 ударов; числитель – удар по неподвижному мячу, знаменатель – удар по катящемуся мячу)

Мышцы	Квалификационные спортсмены (6 чел.)		Начинающие спортсмены (6 чел.)		Р
	X (мс):	V (%):	X (мс):	V (%):	
Прямая бедра	<u>260</u>	<u>15,4</u>	<u>292</u>	<u>8,5</u>	< 0,05
	220	16,6	320	8,3	< 0,01
Внутренняя головка четырехглавой	<u>160</u>	<u>10,9</u>	<u>172</u>	<u>5,3</u>	< 0,05
	145	13,9	235	5,0	< 0,01
Длинный разгибатель пальцев	<u>141</u>	<u>8,8</u>	<u>225</u>	<u>4,9</u>	< 0,01
	112	9,8	160	3,1	< 0,05
Длинная малоберцовая	<u>118</u>	<u>6,4</u>	<u>173</u>	<u>4,5</u>	< 0,01
	112	8,7	170	4,3	< 0,01
Длинная головка двуглавой бедра	<u>60</u>	<u>16,7</u>	<u>119</u>	<u>6,9</u>	< 0,01
	90	19,4	185	15,4	< 0,01
Большая ягодичная	<u>58</u>	<u>14,8</u>	<u>126</u>	<u>7,2</u>	< 0,01
	92	18,8	192	15,2	< 0,01

Биомеханика и дидактика – возможен ли синтез? (Заключение).

В образовательно-обучающей среде «почва должна быть вспаханной – готовой к посеву». Делать, чтобы знать (методы познания) – знать, чтобы делать (методы преобразования). В обучающих технологиях необходимо разрабатывать методы «упреждающего комментирования» предметного содержания обучения. Не следует готовиться к возможным ошибкам, необходимо их – по возможности – избежать. Спортсмен нуждается в материальных опорах восприятия и мышления, и «монтажные схемы» двигательного действия представляют собой подобные средства.

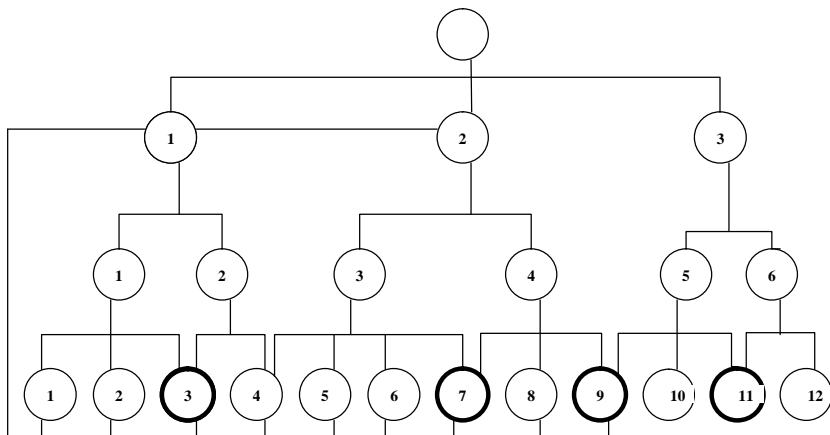


Рис. Операционно-целевая структура удара футболиста по мячу средней частью подъема (регуляционные цели)

Действия необходимо сравнивать по параметрам, которые сначала надо научиться выделять и обозначать в знаковых системах. Для этого следует разрабатывать «перцептивно-познавательные эталоны», «знаковые индикаторы» и «семантические метки» в сфере практического мышления и рецептивном поле. Важно совершенствовать две основные функции самосознания человека – *функцию обобщения* (абстрагирование от несущественного выделение «главного в объекте» и «главного для субъекта») и *функцию противопоставления* (сравнительный, дискриминативный анализ). Известно, что мы воспринимаем объекты в их сходстве (и отличии) между собой, охватывая противоположности в их единстве. Лингводидактика требует разработки операций метафорического переноса, аллегорического и метонимического сравнения. Существует теория, что левое полушарие (смысловые механизмы) отвечает за тонкие вербальные структуры, а правое (перцептивные механизмы) оперирует более обобщенным принципом синтаксиса, т.е. при «объясняющем комментировании» действия сначала формулируется тема высказывания (то, о чем идет речь), а только затем ее детали (то, что говорится о теме, – рема). Спортсмен должен видеть себя не только «со стороны» – зрительно, но и перцептивно-двигательно (на «языке мышц» и идеомоторных конструкций). Комментированный показ должен задавать условия деятельности (анализирующее наблюдение) в словесной форме, а предмет, параметры, свойства или качества двигательного действия задаются в наглядной форме (методы сканирования и фокусирования объекта, «визуализации целей и смыслов», «контекстных ключей» действия).

Проведенные исследования показали, что при совершенствовании системы «навыков-умений» (умелости) смысловое содержание действия как бы «свертывается в глобуль» (от лат. *globulus* – клубок), преобразуется в более крупные целеобразующие единицы – «психомоторные кванты». Они интегрированы в сложный комплекс контекст-зависимых реакций, активируемых по определенным алгоритмам. С увеличением двигательного опыта спортсмена у него формируются так называемые «клайп-решения» (от англ. *clap* – молниеносный удар грома, *clipping* – мгновенная вырезка информации). Возникает экзцентрическая система контроля *sui generis* – процесс более общего телесно-ментального типа, без применения рефлексивного интеллекта. Результаты опроса квалифицированных спортсменов показывают, что в игровой ситуации они осуществляют ее «визуальное понимание» (механизмы «чтения образами, а не словами»). На «экране сознания» находят отражение преимущественно тактические решения, выбор способов действия и моментов их реализации. Тем не менее, это не снижает эффективности спортивной техники, так как управление и регуляция осуществляются на уровне ментально-семантических эвристик движений – с помощью холистических биокодов (от гр. *holos* – целостность), позволяющих быстро, но очень приблизительно обработать воспринимаемую информацию. Известно, что глобально-холистические коды эволюционно старше модально-аналитических («пошаговых») и первыми формируются в «соматопсихике» (термин К. Якоби, 1828).

Вместе с тем педагог-тренер должен учитывать, что элементы операционной системы движений, управление которыми осуществляется в подсознании, предварительно должны быть сформированы при непосредственном участии высших уровней (проекционная зона коры мозга) с отражением в сознании операционно-целевого текста телодвижений. В этом случае психомоторные семантические «схемы ориентации», «схемы тела» и «схемы действия» («перцептивные карты», межсенсорные интеграции, «моторно-двигательные сценарии») будут формировать надрефлекторные уровни управления движениями, совершенствовать интраспективный (от лат. *intra* – внутри) язык спортсмена (идеомоторные конструкции), расширять его телесно-языковой тезаурус. Указанные нами «психосоматические схемы» включают не только модели собственного тела, системы координат предметной среды («модели мира»), но и закономерности сенсомоторного обеспечения позы и движений при решении тех или иных задач двигательного действия. Полученные нами данные позволяют заключить, что моторно-двигательные схемы строятся не на языке отдельных мышц, постуральных реакций, механизмов «ручного управления» (не системного), а на языке

надрефлекторных систем управления и психосемантической регуляции в предметной среде деятельности.

В дальнейших исследованиях необходимо разработать «методологические правила» антропных технологий образовательного развития спортсмена. На одном полюсе системы обучения данные правила должны рекомендовать что следует избегать в ходе обучения (методы негативной эвристики), а другие правила-требования – какого направления необходимо придерживаться (методы позитивной эвристики). Позитивные установки более плодотворны

Литература

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика. – М., ФиС, 2007, - 912 с.
2. Дмитриев С.В. Учитесь читать движения, чтобы строить действия. – Н.Новгород 2003, - 178 с.
3. Дмитриев С.В. Биомеханика в поисках новой парадигмы. – Н.Новгород 1999, - 179 с.
4. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2003. -384 с.
5. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии. Учебное пособие. – М, Советский спорт, 2005, 232 с.

Поступила в редакцию 12.01.2009 г.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» В ХАРЬКОВСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ В. Н. КАРАЗИНА

Довбыш В.И., Баранец П.А., Гринь Л.В.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Харьковский национальный технический университет сельского
хозяйства имени П.Василенко

Аннотация. Представлены: результаты оценки физического состояния студентов первых курсов Харьковского национального университета за последние 5 лет; результаты улучшения показателей физического качества «сила», необходимого студентам для укрепления мышечного тонуса и оздоровления всего организма в целом. Представлены: примерный комплекс с базовыми упражнениями для всех групп мышц, способствующими наиболее эффективному воздействию на человеческий организм и являющиеся основными для наращивания мышц; методика выполнения упражнений в тренировочном занятии.

Ключевые слова: студент, упражнения, физическое качество «сила», мышцы, обучение.
Анотація. Довбиш В.І., Баранець П.О., Гринь Л.В. Методика розвитку сили на заняттях з спеціалізації «Атлетична гімнастика» в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна. Представлено: результати оцінки фізичного стану студентів пер-

ших курсів Харківського національного університету за останні 5 років; результати поліпшення показників фізичної якості «сила», необхідної студентам для зміцнення м'язового тону та оздоровлення усього організму в цілому. Представлено: зразковий комплекс з базовими вправами, для усіх сполучень м'язів, які сприяють найбільш ефективному впливу на організм людини та які є основними для збільшення м'язів; методика виконання вправ у тренувальному занятті.

Ключові слова: студент, вправи, фізична якість «сила», м'язи, навчання.

Annotation. *Dovbysh V.I., Baranec P.A. Grin' L.V. Procedure of development of force on occupations on specialization «Athletic gymnastics» at the Kharkov National University of a name of N.Karazina.* Presented: outcomes of an assessment of a physical state of students of the first rates of the Kharkov national university for the last 5 years. Outcomes of enriching of parameters of physical quality "force". Force is necessary for students for strengthening a muscle tone and improvement of all organism as a whole. Presented: a provisional complex with base exercises for all bunches of muscles. The complex promotes the most effective effect on a human body. It present the basic for escalating muscles. The procedure of fulfilment of exercises in training exercises presented.

Key words: student, exercises, physical quality «power», muscles, education.

Введение

В Украине действуют разнообразные нормативные документы, направленные на развитие физической культуры спорта. Однако принятые на государственном уровне методы существенно не изменили к лучшему физическое состояние студентов (вчерашних школьников). По данным министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта 90 % детей, учеников студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, больше 50 % неудовлетворительно физически подготовлены, растет количество призывников, которые по состоянию здоровья не готовы выполнять свой гражданский долг.

Анализ литературных источников (утвержденных ВАК Украины) подтвердил, что в условиях современной общеобразовательной школы природная потребность детей в движениях не удовлетворяется соответственно необходимым образом не развиваются такие двигательные качества, как сила, выносливость, быстрота, необходимые для укрепления здоровья и формирования систем организма [1].

Физические качества — это присущие человеку свойства двигательной деятельности, развитие и достигнутый индивидуальный уровень проявления которых зависят от физических способностей человека и условий его жизни (среда обитания, питание, двигательная активность, физическое воспитание и др.).

Сила — одно из основных физических качеств человека обуславливает высокую результативность двигательной деятельности, требующей проявления значительных мышечных напряжений, и внешне сочетается с мышечным типом телосложения человека. [2].

В студенческом возрасте заканчивается физическое созревание организма. В это время завершается формирование такого соотношения топографии силы разных мышечных групп, которое является характерным для взрослых людей. Одновременно наблюдается увеличение максимальных показаний силы (на 1 кг веса тела), быстроты движений и других показателей, свидетельствующих о развитии двигательного аппарата [3].

Влияние современных методов развития силы на природу силовых возможностей исследовалось многими авторами, и в этом вопросе обнаружена исключительно большая вариативность в результатах: от 10-15 % за неделю тренировки — до отсутствия ощутимого эффекта. В основе этих различий лежат самые разнообразные причины: возрастные и половые особенности спортсменов, их индивидуальные особенности (в первую очередь, структура мышечной ткани), исходный уровень силовой подготовленности. При сравнении эффективности различных методов следует учитывать и то, что при выполнении разных упражнений, способствующих развитию силы, невозможно обеспечить работу всех мышц в одном и том же режиме (Nagte, 1994). Можно говорить лишь о преимущественном использовании того или иного режима. Анализ затрудняется еще и невозможностью корректно унифицировать тренировочные программы, основанные на использовании разнообразных методов, по суммарной величине нагрузок выраженных внешними (продолжительность работы, количество повторений, подходов и т. п.) или внутренними критериями (реакция нервно-мышечного аппарата, системы энергообеспечения и др.). Однако нельзя не видеть, что этому вопросу посвящены многочисленные исследования в области спортивной морфологии, физиологии, теории и методики спортивной подготовки [4].

Особое место занимают также проблемы двигательной активности в укреплении здоровья. Сегодня свидетельства эффективности занятий физическими упражнениями уже недостаточно. Важно обеспечить не только высокую результативность таких занятий, но и сделать их наиболее привлекательными для людей разного возраста с учетом их индивидуальных особенностей [5].

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами кафедры физического воспитания Харьковского национального университета.

Формулирование целей работы:

Целью работы являются исследования, рассматривающие эффективность применения методов атлетической гимнастики в учебно-тренировочном процессе для развития одного из ведущих физических качеств человека — силы. Задачи исследования — выбор средств и разработка форм и методов, способствующих развитию силы; повышение эффективности ис-

пользования учебно-тренировочного времени; практическая разработка рекомендаций с целью внедрения их в учебно-тренировочный процесс.

В исследовании принимали участие студенты первых курсов института высоких технологий Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина.

Результаты исследования

Результаты проведенных тестирований основных физических качеств студентов 1-х курсов за последние годы показали заметное ухудшение их физического состояния. Заметен спад силовой подготовки студентов в то время как сила является одной из самой доступной для развития (рис. 1).

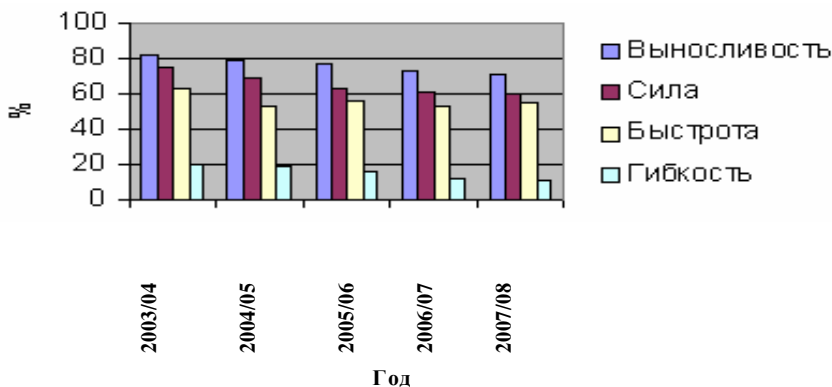


Рис. 1. Уровень показателей физических качеств у студентов 1-х курсов

После прохождения медицинского осмотра студенты первых курсов распределяются в группы специализации по видам спорта. Атлетическая гимнастика входит в одно из трех основных направлений двигательной активности при организации занятий в Харьковском национальном университете имени В. Н. Каразина. Основная функция занятий атлетической гимнастикой на начальном уровне заключена в создании общего фундамента подготовки, предпосылок для установления хорошей физической формы. Главное — это вовлечение организма студента в активную работу, повышение уровня его функционального состояния и улучшение здоровья.

Силовые тренировки бывают *общими* или *раздельными* (по *сплит-системе*).

В период подготовительной работы для студентов первых курсов применяется общая тренировка. В ходе общей тренировки прорабатываются все группы мышц за одно занятие. Основная часть такого тренировочного времени приходится на базовые упражнения.

Базовые («многосуставные») — это «стержневые» упражнения, способствующие наиболее эффективному воздействию на человеческий организм и нагружающие большой массив мускулатуры. Они являются основными для наращивания мышц. К ним относят приседания, становую тягу, жим ногами, жим лежа (в разных положениях тела), отжимания на брусьях, подтягивания. Базовые упражнения закладывают фундамент атлетичной мускулатуры и должны присутствовать в каждой тренировке. Максимальная частота для этих упражнений — дважды в неделю или три раза каждые две недели.

Прогресса в тренировочном занятии можно добиться, используя основные принципы тренировочного процесса (от простого к сложному, вариативность, постепенность, регулярность и т. д.). В первую очередь — это увеличение рабочей нагрузки в тренировочном занятии.

Опытным путем было определено, что упражнения для начинающих должны повторяться 8-12 раз в подходе (серии). Если вы не можете выполнить 8 повторений, то выбранный вес пока для вас велик, если делаете более 12 раз, надо увеличить отягощение. Как правило, увеличивать вес необходимо не более, чем на 5 % от исходного веса.

Упражнения необходимо выполнять до появления в работающей мышце ощущения кратковременной мускульной слабости (момента бессилия). Она появляется тогда, когда временно невозможно выполнить следующее повторение упражнения технически правильно.

При выполнении 12 и выше повторений в одном подходе происходит уменьшение слоя подкожного жира и оформление мышечной массы (упругость, эластичность).

Составление учебной программы зависит от решаемой задачи (для начального, среднего и высокого уровня подготовленности занимающихся). В занятиях очень важно избегать перенапряжения и выполнять упражнения правильно, чтобы не перегружать суставы. Боль в суставах может привести к серьезной травме. В этом случае занятия необходимо прекратить. Усталость во время нескольких последних повторений упражнений или мышечная боль — нормальное явление. Это вызвано наличием образовавшейся в этом процессе молочной кислоты. Ресинтез молочной кислоты происходит в интервалах между сетями и в период отдыха между тренировками.

Под влиянием занятий по этой программе произошли положительные изменения физической подготовленности студентов

Результаты тестирования после силовой подготовки показали улучшение показателей физического качества сила и физического состояния студентов в целом (табл. 1).

Примерный комплекс с базовыми упражнениями для всех групп мышц

№	Название упражнения	Количество подходов (раз)	Количество повторений (раз)	Время отдыха (мин)
ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА				
1	Подъем штанги перед собой прямыми руками	2-4	10-6	3
МЫШЦЫ ГРУДИ				
2	Жим штанги, лежа на наклонной скамье углом вверх	2-4	10-5	1-2
ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ				
3	Фронтальная тяга	2-4	12-8	1-2
ДВУГЛАВАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА				
4	Попеременное сгибание рук с гантелями сидя	2-4	12-6	1-2
ТРИЦЕПС				
5	Разгибание рук на верхнем блоке (жим книзу).	2-4	8-12	1-2
МЫШЦЫ РАЗГИБАТЕЛИ СПИНЫ, ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА				
6	Гиперэкстензия с отягощением	2-3	15-20	1-2
МЫШЦЫ БЕДРА				
7	Становая тяга со штангой	2-4	10-6	1-2
МЫШЦЫ ГОЛЕНИ				
8	Подъем на носки в станке сидя	2-4	15-20	1-2
ПРЕСС				
9	Подъем туловища на наклонной скамье	2-4	20-30	1-2
10	Подъем ног в висе на перекладине	2-4	10-20	1-2

Таблица 1

Результатов тестирования студентов 1 курсов 2008/09 уч. г. (n=20)

Учебный год	Оценка силы по 5-ти бальной системе			
	5	4	3	2
	Человек %	Человек %	Человек %	Человек %
В начале осеннего семестра	13,6	25,4	29,7	30,3
В конце осеннего семестра	20,3	35,7	22,2	21,8

Для тестирования были выбраны следующие упражнения:

- Приседания за 1 минуту (раз);
- Отжимания от пола за 1 минуту (раз);
- Вис на перекладине (сек);
- Подъем туловища за 1 минуту (раз);
- Подъем ног за 1 минуту (раз).

Выводы

Современные методы и средства силовой тренировки (применение базовых упражнений в подготовительном периоде подготовки) оказывают

исключительноинтенсивноевоздействие на организм занимающегося. При рационально построенной тренировке отмечается постоянное улучшение мышечного тонуса организма студента и его внешнего вида. Однако, если эти принципы нарушаются, то ее эффективность оказывается невысокой, а вероятность серьезных отклонений в состоянии здоровья — прежде всего травм мышц, связок, сухожилий суставов — резко возрастает. Главным образом это относится к студентам, развитие опорно-двигательного аппарата у которых еще не завершилось и которые не имеют пока достаточно высокого уровня развития физических качеств.

Дальнейшие исследования планируются провести в направлении изучения других проблем развития физических качеств студентов

Литература

1. Борейко М. М. Шляхи оптимізації фізичного виховання засобами легкої атлетики //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – ХДАДМ, № 4, - Харків 2006. - С. 17.
2. Здоровье без лекарств. Популярный энциклопедический справочник, — Минск, «Беларуская энцыклапедыя» имени Петруся Бровки. — 1994. — 383 с.
3. Белавенцева Г. Н. Человек должен быть здоровым. – М.:Книга. - 1996.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
5. Булич Э. Г. Современные достижения науки о здоровье. //Теория и практика физической культуры. 2004. -№1. - С.62-63.

Поступила в редакцию 15.01.2009 г.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ

Довбыш В. И., Баранец П. А., Ермаков С. С.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Аннотация. Представлены результаты распределения студентов по группам согласно тестирования их физических качеств; результаты улучшения показателей физического качества ловкость при применении разносторонних технических средств обучения и подвижных игр; представлены упражнения с применением технических средств и специально подобранные подвижные игры, способствующие развитию физического качества ловкость, необходимого волейболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач. Показана динамика изменений показателей физического состояния студентов благодаря применению разносторонних технических средств обучения и подвижных игр.

Ключевые слова: студент, технические средства, подвижные игры, физическое качество ловкость, обучение.

Анотація. Довбиш В. І., Баранец П. А., Єрмаков С. С. Методика розвитку спритності

на початковому етапі навчання волейболу. Представлено результати розподілу студентів по групах згідно тестування їхніх фізичних якостей; результати поліпшення показників фізичної якості спритність при застосуванні різномісних технічних засобів навчання й рухливих ігор; представлені вправи із застосуванням технічних засобів і спеціально підібрані рухливі ігри, які сприяють розвитку фізичної якості спритність, необхідної волейболістам для успішного рішення виникаючих перед ними в процесі гри завдань. Показано динаміку змін показників фізичного стану студентів, завдяки застосуванню різномісних технічних засобів навчання й рухливих ігор.

Ключові слова: студент, технічні засоби, рухливі ігри, фізична якість спритність, навчання.

Annotation. **Dovbysh V.I., Baranec P.A., Yermakov S.S. The methods of development of dexterity on initial stage of the education volleyball.** Outcomes of allocation of students on bunches testings their physical qualities presented agrees. Outcomes of enriching of parameters of physical quality dexterity at application of scalene means of learning and outdoor games. Exercises with application of means and specially the fitted outdoor games presented. They promote development of physical quality - dexterity. Dexterity is necessary for volleyball players for a successful solution originating before them during a play of problems. Dynamics of changes of parameters of physical state of students with application of scalene means of learning and outdoor games is shown.

Key words: student, technical facilities, rolling plays, physical quality dexterity, education.

Введение

Физическое усовершенствование возможно только при условии учета анатомо-физиологических особенностей детского организма и построенной на этой основе системы использования способов, форм и методов физического воспитания [1].

В тренировочном процессе волейболистов кроме ведущих физических качеств, необходимых волейболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач — скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость. Она зависит от деятельности анализаторов (прежде всего двигательного), пластичности, саморегуляции. Ловкость рассматривается как вторичное качество, зависящее, в основном, от комплексного развития силы, быстроты и выносливости и одновременно состояния ЦНС. В результате тренировок увеличивается подвижность нервных процессов, повышается координация деятельности различных отделов ЦНС, сокращение и расслабление мышц-антагонистов

Технические средства обучения и контроля в спорте — это совокупность различных технических средств, способствующих формированию двигательных навыков, развитию физических качеств, контролю за их совершенствованием, а также технические средства обратной связи и другие вспомогательные средства механизации тренировочного процесса [2].

Подвижные игры — виды игр, требующие от участников повышенной *двигательной активности*. Они широко используются как средство

совершенствования движений, воспитания физических качеств, активного отдыха, оздоровления детей и молодежи, а также в подготовке юных спортсменов. Важнейший результат подвижных игр — радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому свойству они больше, чем другие формы физической культуры, отвечают потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему развитию детей, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости, развитию чувства коллективизма и других важных качеств [3].

При проведении игр невозможно достичь достаточно избирательного воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы занимающихся. В связи с этим подвижные игры необходимо применять в сочетании с другими методами физического воспитания, где имеются наибольшие возможности для относительно точной физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм. Подвижные игры как бы аккумулируют многие двигательные действия.

Применение технических средств обучения и подвижных игр в комплексе имеет большую ценность для развития физических качеств, в частности ловкости, помогает быстрее осваивать новые элементы, овладевать сложными техническими приемами, способствует повышению сознательности обучения и тренировки, создает условия для повышения моторной плотности тренировочных занятий.

С применением новых технических способов обучения и разнообразных подвижных игр связан поиск наиболее рациональных и эффективных путей организации учебно-тренировочного процесса.

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами кафедры физического воспитания.

Формулирование целей работы

Ознакомление студентов-новичков с техническими приемами и тренировочными методами, содействующими совершенствованию технических элементов упражнений; обеспечение улучшения качества тренировочного процесса, максимальной простоты в использовании движений, действующих комплексно или изолированно на разные органы и анализаторы занимающихся; достижение положительных результатов развития ловкости новичков-волейболистов при обучении элементам игры в волейбол, применяя разнообразные технические средства и подвижные игры.

В исследовании принимали участие студенты института высоких технологий Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина.

Результаты исследования

Ловкость характеризуется умением быстро, свободно и точно диф-

ференцировать мышечные усилия в предельно короткое время. Это и является необходимым условием для правильного выполнения приемов игры в волейбол. Основной задачей развития ловкости является овладение многообразием новых двигательных навыков при бесперывном их совершенствовании.

При обучении новичков-волейболистов выполнение спортивных упражнений происходит в заданной структуре движений. Для приобретения привычки быстрого решения игровых ситуаций и для тренировок тактических действий, при построении тренировочных занятий учитывается структура тренировочного процесса и уровень функциональной подготовленности организма студента. С этой целью в начале учебного года по результатам тестирования студентов согласно специфики игры в волейбол, была определена наиболее слабая группа студентов. Для нее был составлен план работы с применением разнообразных технических средств и подвижных игр для развития и совершенствования точности движений, обуславливающих ловкость и координацию, которые в первую очередь необходимо развивать у новичков.

В занятиях использовались разновысокие тумбы (10 — 80 см), разновысокие барьеры (из проволоки, 10 — 80 см), набивные мячи (волейбольные мячи, наполненные поролоном, материей, пенопластом, синтапоном, строительной пенкой), поролоновые или резиновые мячики (от размера теннисного мяча до размера волейбольного мяча).

Подвижные игры придуманы и разработаны авторами на основе давно забытых игр: «Горле» [4] «Фастбол» [5] и др.

«Кач-бол» — игра на весь спортивный зал фитболом путем перекачивания его по полу. Бегать с фитболом в руках запрещено. Передавать мяч партнеру и забивать его в ворота можно любым способом.

«Поролон-бол» — игра через волейбольную сетку, высота — 2,24; поролоновый мяч размером с гандбольный; 2 нападающих, 2 защитника, 1 разводящий в середине. Можно делать перестановки в процессе игры. Играть любой частью тела на три касания и один раз от пола. Время — по договоренности.

Примерный конспект занятий для студентов 1 года обучения

Тема: Развитие ловкости новичков-волейболистов с применением разнообразных технических средств и подвижных игр.

Задачи: Достижение положительных результатов при работе с разнообразными техническими средствами и с применением подвижных игр.

Место проведения: спортивный зал института высоких технологий Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина.

Оборудование и инвентарь: разновысокие тумбы (10 — 80 см), раз-

новысокие барьеры (из проволоки, 10 — 80 см), набивные мячи (волейбольные мячи, наполненные поролоном, материей, пенопластом, синтапоном, строительной пенкой), поролоновые или резиновые мячики (от размера теннисного мяча до размера волейбольного мяча).

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	Дозировка		Организационно-методические указания
	К-во раз	Время (мин)	
<u>1. Подготовительная часть</u>		<u>20</u>	Обратить внимание на внешние признаки, характеризующие состояние здоровья
а) Построение, переключки, ознакомление с самочувствием и состоянием здоровья занимающихся. б) Оценка гигиенического состояния одежды. Общая разминка: а) медленный бег б) растягивания, скакалка, разнообразные прыжки по периметру прямоугольника 9х6 м.		5 15	
<u>2. Основная часть</u>		<u>65</u>	С каждым шагом центр тяжести перемещается на опорную ногу Мячи разные по размеру и весу
а) Эстафеты: 1—с кубиками; 2—«Тачка», «Лягушка» (набивной мяч носить на животе); 3— два мяча в руках, третий — между ног. б) Игры: «Кач-бол» или «Поролон-бол»		10 20	
в) Перемещения с набивными мячами вдоль веревки, натянутой под углом к полу. Вначале — высота роста студента, в конце — намного ниже. Занимающийся шагает с выпадом «змейкой», с набивным мячом в руках, опускаясь все ниже и ниже, «ныряя» под веревку то слева, то справа.		10	
г) Работа с поролоновыми и набивными мячами у стенки. Разнообразные передачи.		10	
д) Прыжки через разновысокие барьеры (2-4 штуки) с последующим передвижением в полуприседе под сеткой, натянутой параллельно полу на высоте 150-180 см.		5	
ж) Отработка подачи мяча с низу. Мяч находится в специальном приспособлении на высоте колена подающего. Ударом по центру мяча стараться послать его как можно ближе к верхнему тросу сетки.		10	
<u>Заключительная часть</u> Упражнения на восстановление дыхания, растягивания.		<u>5</u>	Для освоения элементарной подачи

Дополнительные упражнения в основной части:

- Скакалка (t=5 минут);
- Бег по матрасам по одной стороне зала;
- Передвижения по прямоугольнику 9х6 м разными способами — спиной, скрестным шагом, приставными шагами, двойным шагом и т. д.

Выводы

Результаты тестирования в конце года показали, что значительно улучшились показатели физического качества ловкости. Параллельно с этим игровые навыки достигли позитивного уровня. Некоторые студенты среднего уровня подготовленности даже вошли в состав своих факультетских команд и имели возможность выступать в студенческой спартакиаде, где показали неплохие результаты. Студенты, обладающие более высокими показателями уровня развития ловкости, быстрее осваивали технические приемы и тактические действия.

Дальнейшие исследования планируются провести в направлении изучения других проблем развития ведущих физических качеств волейболистов.

Литература

1. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. / Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. – С. 61-75.
2. Смирнов Ю. И. Технические средства обучения и контроля в спорте (назначение, классификация, требования), — В кн.: Электроника и спорт. V. М.: ВНИИФК, 1979, С. 31–32.
3. Здоровье без лекарств. Популярный энциклопедический справочник, — Минск, «Беларуская энцыклапедыя» имени Петруся Бровки, - 1994. С. 254.
4. Терский В.Н. Клубные занятия и игры в практике А.С. Макаренко. Издательство академии педагогических наук РСФСР. Москва, 1961. С. 98-112.
5. Федоров В. Фастбол. //Юный Техник. Популярный научно-технический журнал ЦК ВЛКСМ и Центрального Совета Всесоюзной пионерской организации имени В.И. Ленина, № 6, июнь 1985 года, С. 51-53.

Поступила в редакцию 17.01.2009 г.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ — ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Довбыш В. И., Баранец П. А., Онищенко В. С.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Аннотация. Представлены: результаты оценки физического состояния студентов первых курсов Харьковского национального университета за последние 5 лет; методы организации самостоятельных занятий для решения проблемы улучшения физического состояния студентов, развития и совершенствования их основных физических качеств; условия проведения спортивных тренировок в лесу, возле общежития, в спортивной комнате. Показана огромная положительная роль оздоровительного бега для укрепления сердечно-сосудистой системы, дыхания и газообмена, увеличения физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: студент, физическое состояние, упражнения, самостоятельные занятия, оздоровительный бег, обучение.

Анотація. Довбиш В. І., Баранець П. О., Оніщенко В. С. Самостійні заняття фізичними вправами у режимі дня студентів — додаткова рухова активність для розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я. Представлено: результати оцінки фізичного стану студентів перших курсів Харківського національного університету за останні 5 років; методи організації самостійних занять для вирішення проблем поліпшення фізичного стану студентів, розвитку і удосконаленню їх основних фізичних якостей; умови проведення спортивних тренувань у лісі, навколо гуртожитку, у спортивній кімнаті. Показано велику позитивну роль оздоровчого бігу для зміцнення серцево-судинної системи, дихання і газообміну, збільшення фізичної та розумової працездатності.

Ключові слова: студент, фізичний стан, вправи, самостійні заняття, оздоровчий біг, навчання.

Annotation. Dovbysh V.I., Baranec P.A., Onischenko V. S. Independent occupations by physical exercises in mode of the day student - an additional motor activity for development physical quality and fortifications of health. In the article is presented: the results of estimation of physical condition student first course Kharkov National University for the last 5 years; the methods to organizations independent occupation for decision of the problem of the improvement of physical condition student, developments and improvements their main physical quality; the conditions of the undertaking the atheletic drills in wood, near dormitories, in atheletic room. Enormous positive role sanitary harness racing is shown for fortification of the cardiovascular system, breathings and gas-exchange, increase physical and mental capacity to work.

Key words: the student, physical condition, exercises, independent occupations, sanitary run, education.

Введение

К одному из приоритетных направлений государственной политики Национальная доктрина развития образования относит «личностную ориентацию образования». Реализация этого направления имеет важное значение для одной из составляющих образования — физкультурного образования. Перед ним доктрина поставила такую цель: во всех звеньях системы образования путем использования методов физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы закладываются основы для обеспечения и развития физического, психического, социального и духовного здоровья каждого члена общества. Главной функцией основной школы следует считать интенсивное развитие таких основных двигательных качеств как быстрота, координация движений, скоростно-силовые качества и сила. Продолжается использование физических упражнений, влияющих на качество дальнейшего развития гибкости и ловкости [1].

Развитие физических качеств является одним из основных направлений процесса физического совершенствования студенческой молодежи. Уровень развития физических качеств в значительной мере определяет результативность формирования двигательных навыков и умений и успеш-

ное использование их в различных жизненных ситуациях, в том числе и профессиональной деятельности [2].

Физическое усовершенствование возможно только при условии учета анатомо-физиологических особенностей детского организма и построенной на этой основе системы использования способов, форм и методов физического воспитания [3].

Особое место занимают также проблемы двигательной активности в укреплении здоровья. Сегодня свидетельства эффективности занятий физическими упражнениями уже недостаточно. Важно обеспечить не только высокую результативность таких занятий, но и сделать их наиболее привлекательными для людей разного возраста с учетом их индивидуальных особенностей [4].

Панацеей от всех болезней в XXI веке становится здоровый образ жизни, который не мыслим без активных занятий физическими упражнениями. Имеется большое количество исследований, подтверждающих положение о том, что рациональное использование физических упражнений не только замедляет процесс старения, но и приводит к повышению работоспособности, существенному улучшению физического и психического состояния населения [5].

Важным показателем для студентов является уровень здоровья. Культура здоровья представляет собой интегративное личностное образование, состоящее из когнитивно-мотивационного, эмоционального и конативно-волевого компонентов, которые в свою очередь, отражают объем знаний, коммуникативную толерантность, эмоциональную устойчивость, активность и волевые качества, являющиеся неотъемлемой частью образа жизни специалиста по физической культуре и спорту в его индивидуальной культуре [6].

Формирование здоровой нации неразрывно связано с развитием здорового подрастающего поколения. Неблагоприятные социальные и экологические условия в стране, неуклонный рост технического прогресса, снижение уровня двигательной активности пагубно влияет на здоровье детей и способствует возникновению патологических нарушений, вследствие незрелости компенсаторно-приспособительных и защитных механизмов детского организма [7].

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами кафедры физического воспитания Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина.

Формулирование целей работы:

Каждый год преподаватели физвоспитания заинтересованно изучают результаты испытаний первокурсников. Можно ли на основе исходного уров-

ня существенно поднять их физическую подготовку вовлечь в занятия спортом или придется ликвидировать пробелы в физическом развитии.

Целью работы является исследование физического состояния студентов первых курсов, поиск путей улучшения здоровья студентов методами развития и совершенствования их физических качеств.

Результаты исследования

Ежегодные наблюдения за физическим состоянием студентов показывают, что на протяжении трех десятилетий физическая подготовленность первокурсников остается на одном уровне. Более того, результаты проведенного тестирования основных физических качеств студентов 1-х курсов института высоких технологий Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина за последние 5 лет показывают заметное ухудшение физического состояния молодежи.

Исследование физического состояния студентов проводилось с использованием тестов, рекомендованных для студентов вузов (табл. 1).

В исследовании принимали участие студенты 1-го курса института высоких технологий Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина.

Таблица 1
Результатов тестирования студентов 1-х курсов 2003/04 — 2007/08 уч. год

Физические качества	Оценка у дозволительной выше (в %)				
	2003/04	2004/05	2005/06	2006/07	2007/08
Выносливость	82,7	79,0	76,9	73,5	71,4
Сила	74,3	69,3	63,4	60,9	60,0
Быстрота	62,9	53,1	55,8	53,1	54,3
Гибкость	20,0	19,3	15,3	12,4	11,5

Таким образом, хорошо просматривается ухудшение показателей физических качеств студентов 1-х курсов за период с 2003 по 2008 уч. г. Если по физическим качествам — выносливость, сила и быстрота оценку «удовлетворительно» и выше могут получить больше половины студентов то гибкость (менее 20 %) необходимо развивать и притом весьма быстрыми темпами.

Одним из путей решения проблемы улучшения физического состояния студентов является организация самостоятельных занятий. Процесс организации самостоятельных занятий должен быть хорошо спланированным и продуманным. Одним из основных моментов в этом случае является определение вида физической подготовки по которому могут быть орга-

низованы занятия. При этом следует учитывать еще и популярность вида спорта, которая определяется путем анкетирования, возможностями и состоянием спортивных сооружений, имеющихся в вузе.

После проведенного тестирования каждый студент знал, какие физические качества ему нужно самостоятельно улучшать. Для развития силы студентам предоставлена хорошо оборудованная спортивная комната с инструкциями и описанием выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и со штангой.

Расположение учебных корпусов и общежития на краю города дает возможность использовать лесной массив для занятий оздоровительным бегом. Оздоровительный бег — наиболее доступный вид физических упражнений, не требующий предварительного обучения. В нем, как ни в каком другом виде физических упражнений, доступны легко регулируемые по объему и интенсивности нагрузки. Оздоровительным бегом можно считать такой, при котором дистанция в 1 км преодолевается за 5-10 мин.

Техника при оздоровительном беге не играет решающей роли, так как, в любом случае, посредством движений будет осуществляться физиологическое воздействие на различные системы организма. Главное — простота и естественность, свобода движений. Дышать во время бега лучше через нос, если это не вызывает особых затруднений. Повышенное сопротивление воздуха при носовом дыхании способствует эффективной тренировке дыхательных мышц. Кроме того, оно автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным: пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление в легкие кислорода, ЧСС не превышает 130 уд/мин.

О переносимости беговой нагрузки можно судить по реакции восстановления пульса. Если в первую минуту после бега, ЧСС уменьшается на 20%, через 3 мин — на 30%, через 5 мин. — на 50%, через 10 мин — на 70-75% по сравнению с наивысшим показателем, значит реакция организма на нагрузку хорошая. В первые несколько месяцев занятий происходит только увеличение объема бега (времени бега и дистанции). После адаптации организма к длительному и медленному бегу, можно переходить к постепенному увеличению скорости бега. Оптимальными величинами объемов оздоровительного бега после 6-8 месяцев занятий можно считать 35-40 мин (5-7 км), а после года тренировок около 60 мин (8-10 км). Беговые нагрузки у женщин почти не отличаются от мужских, что объясняется большой выносливостью женского организма.

Длительный бег в равномерном или умеренном темпе значительно стимулирует деятельность сердечно-сосудистой дыхательной систем. Тренировки в беге способствуют развитию мышц ног, живота и спины, укрепляют кости. Более крепкими и эластичными становятся сухожилия и связ-

ки, улучшается подвижность суставов. Постоянные беговые тренировки улучшают осанку, вырабатывают правильную походку. При этом снижается вероятность простудных заболеваний, улучшается настроение, увеличивается физическая и умственная работоспособность, уменьшаются и исчезают головные боли и неприятные ощущения в области сердца, улучшаются функции желудочно-кишечного тракта, нормализуется вес тела, закаливается организм.

Параллельно с оздоровительным бегом лесные поляны являются идеальным местом для занятий дыхательной гимнастикой (один из самых важных факторов оздоровления организма). Дыхательная гимнастика — система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, которые обеспечивают усовершенствование биомеханики дыхания и газообмена. Она способствует расширению энергетических возможностей организма и его физической работоспособности, укреплению дыхательных мышц грудной клетки и диафрагмы, улучшает деятельность кишечника, а также способствует увеличению или уменьшению возбудимости нервной системы.

Силами студентов института высоких технологий весной 2007 года возле общежития было сооружено поле для игры в пляжный волейбол. Во время сессии и каникул это поле ни на минуту не оставалось пустым. На нем использовались прекрасные возможности для развития ловкости, прыгучести, координации.

Разнообразные физические нагрузки значительно влияют на организм человека, изменяют состояние практически всех его систем. Поэтому, не взирая на общий характер правил тренировки, для каждого человека режимы двигательных нагрузок и ответной реакции организма на них будут сугубо индивидуальными. В связи с этим важную роль приобретает самоконтроль за состоянием организма человека и его реакция на физическую нагрузку. Самоконтроль дает студентам, занимающимся физическими упражнениями, оценивать эффективность тренировок, следить за состоянием своего здоровья, выполнять правила личной гигиены, общего и спортивного режима.

Выводы

Тестирования студентов по основным физическим качествам в конце учебного года показали неплохие результаты, значительно повысилось состояние их здоровья. Участвуя в спартакиаде университета, студенты института высоких технологий почти везде занимали призовые места по видам спорта, что дало им в конечном итоге возможность занять общекомандное второе место среди всех факультетов университета.

Дальнейшие исследования планируются провести в направлении изучения других проблем развития физических качеств студентов

Литература

1. Васьков Ю.В. Визначення основних функцій і цілей шкільної фізичної культури як умова здійснення особистістю орієнтованого навчання учнів. //Теорія та методика фізичного виховання. ХДПУ, Харків. – 2003, - №3, - с. 15-16.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – Т. 1. – К: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки./ Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. – С. 61-75.
4. Булич Э. Г. Современные достижения науки о здоровье. //Теория и практика физической культуры 2004. -№1, -С.62-63.
5. Гаврилов Д. Н. с соавт. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста.// Теория и практика физической культуры.— 2002.—№ 4.—С.44-47.
6. Ахвердова О. А., Магин В. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования. //Теория и практика физической культуры. 2002. -№9, -С.5-7.
7. Лукьянова Е.М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей. //Международный медицинский журнал.—2003.—Т. 9, № 3.—С. 6-9.

Поступила в редакцию 20.01.2009 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ДЕФЕКТОВ ОСАНКИ

Земба Е.А., Морозова Е.Н.

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

Аннотация. В статье рассматривается коррекция осанки и методы лечения искривления позвоночника с помощью лечебной физической культуры и плавания. Занятия плаванием и специально подобранные упражнения лечебной физической культуры необходимы для лечения и исправления дефектов осанки. Подобные комплексы всё больше набирают популярность в различных направлениях деятельности инструкторов. Для этого используют бассейны в различных направлениях акваиндустрии: аквааэробика, спортивное плавание, оздоровительное плавание, лечебное оздоровительное плавание.

Ключевые слова: гимнастика, плавание, осанка, сколиоз, позвоночник.

Анотация. Земба Є.А., Морозова Є.Н. Фізична культура і спорт як засіб корекції дефектів постави. У статті розглядається корекція постави і методи лікування скривлення хребта за допомогою лікувальної фізичної культури та плавання. Заняття плаванням і спеціально підібрані вправи лікувальної фізичної культури необхідні для лікування и виправлення дефектів постави. Подібні комплекси усе більше набирають популярність у різних напрямках діяльності інструкторів. Для цього використовують басейни в різних напрямках акваіндустрії: аквааеробіка, спортивне плавання, оздоровче плавання, лікувальне оздоровче плавання.

Ключові слова: гімнастика, плавання, постава, сколіоз хребет.

Annotation. Zemba E.A., Morozova E.N. **Physical training and sports as a means of correction of defects of bearing.** In clause correction of a bearing and methods of treatment of a curvature of a backbone with the help of medical physical training and navigation is considered. Exercises by floating and specially the fitted exercises of medical physical training are necessary for treatment and correcting of defects of bearing. Similar complexes all gather popularity in different directions of activity of instructors more. For this purpose use basins in different directions aquaindustry: aquaaerobics, sports floating, improving floating, medical improving floating.

Key words: gymnastics, navigation, bearing, scoliosis, backbone.

Введение.

Правильная осанка не даётся нам от рождения: это условный рефлекс, который необходимо сформировать с раннего возраста. Для выработки стройного стана и красивой походки у воспитанниц институтов благородных девиц уделялось не меньше внимания и усилий, чем для изучения французского языка и правил этикета. Это не только красиво, но и функционально. При хорошей осанке положение тела наиболее устойчиво в вертикальной позе сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Когда человек стоит ровно, расправив плечи, он меньше устаёт, а если он идёт, бежит или прыгает, позвоночник исполняет роль амортизатора нагрузки. Неправильная осанка приводит к целому ряду серьёзных заболеваний. В первую очередь - к болезням позвоночника и корешков спинного мозга. А это, в свою очередь, приводит к ухудшению работы тех органов, которыми они управляют, искажается нормальная деятельность сердечно-сосудистой системы, затрудняется дыхание, появляется быстрая утомляемость, плохое самочувствие.

Сейчас остро стоит проблема здоровья населения в стране. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В последнее время рождаемость в стране повышается, а вместе с тем здоровье детей с младенчества оставляет желать лучшего. В связи с этим основной задачей работников физкультурной культуры дошкольных, школьных, а также тренерского состава детских спортивных школ является обеспечение через занятия физической культурой выработки правильной осанкой.

Формулирование целей работы

Цель статьи. Рассмотреть методику комплексного взаимодействия лечебных физических упражнений на суше с занятиями на воде.

Методы исследований. Теоретический анализ литературных источников.

Результаты исследования.

Позвоночный столб - это главная опора туловища, головы, конечностей. Позвоночник представляет собой волнообразную линию из чередующихся волнообразных изгибов: шейного и поясничного (выпуклостью вперёд), грудного и крестцово-копчикового (выпуклостью назад). Эти изгибы способствуют сохранению равновесия, смягчают толчки и сотрясения при движении. Они формируются в процессе роста позвоночника. Шейный формируется, когда ребёнок начинает поднимать голову и закрепляется по мере развития шейных мышц; грудной изгиб появляется, когда ребёнок начинает сидеть, поясничный, когда становится на ноги.

Осанка определяется, во-первых – состоянием мышечного аппарата, то есть степенью развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также функциональными возможностями мускулатуры её способностью к длительному статическому напряжению. Во-вторых – эластичными свойствами межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительно-тканых образований суставов позвоночника, определяющими подвижность позвоночника, а также таза и нижних конечностей. В-третьих – состоянием стоп и ног в целом.

В период усиленного роста костной системы организма (13-15 лет), велика вероятность различных искривлений позвоночника, вызванного определённым отставанием развития мускулатуры верхнего плечевого пояса и мышц спины в частности. Это период вторичного вытягивания, когда резко усиливается рост тела в длину, с которым связывается диспропорция в развитии костей, связок и мышц растущего организма.

Нарушение осанки – это не болезнь, это состояние организма, которое является обратимым процессом. Кропотливая комплексная работа, включающая в себя ряд мероприятий, может дать положительный результат.

Выделяют 3 степени нарушения осанки:

I степень” характеризуется небольшими изменениями осанки.

II степень” характеризуется нарастанием количества симптомов неправильной осанки, которые достаточно легко устраняются, если разгружать позвоночник в горизонтальном положении или при подвешивании.

III степень” при разгрузке позвоночника нарушения осанки не устраняются.

У детей дошкольного возраста чаще всего встречаются I-II степени нарушения осанки, у школьников II-III степени.

Международный симпозиум врачей, на котором обсуждалось влияние видов спорта на рост человека, отдал предпочтение спортивному плаванию. Во время плавания в движениях участвуют все основные группы мышц, а это способствует пропорциональному их развитию и созданию

мышечного корсета. Корректирующее влияние плавания заметнее всего при занятиях с детьми, у которых рост и формирование костно-связывающего аппарата ещё не закончились. Олимпийский чемпион в плавании кролем австралиец Джон Конрадс, например, в раннем детстве перенес полиомиелит. Врачи посоветовали восьмилетнему мальчику заняться плаванием, к семнадцати годам он уже стал мировым рекордсменом.

Профессор Н. И. Иваницкий отметил случаи, когда в результате занятий спортивным плаванием удавалось подрасти мужчинам и женщинам даже после 25 лет, то есть в том возрасте, когда рост организма уже фактически прекратился. Объясняется это тем, что при горизонтальном плавании позвоночный столб временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок и массы тела, а это способствует росту в длину. Поэтому занятия спортивным плаванием имеют решающее значение для подростков, мечтающих стать выше.

Симметричные движения в горизонтальном положении являются прекрасными корректирующими упражнениями, устраняющими различные нарушения осанки – сутулости, искривления позвоночного столба в различных плоскостях (сколиоз, кифоз), тугоподвижность суставов (контрактуры). Наибольший эффект при дефектах осанки даёт плавание брассом, несколько меньше – кролем на груди и на спине. Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы.

Вода – уникальный тренажёр, в сравнении с ветром её сопротивление в 10-15 раз больше. Мышцы работают с максимальной нагрузкой, тело находится в горизонтальном положении, напоминая невесомость, разгружая кости и суставы. Ребёнок не чувствует собственного веса, происходит разгрузка позвоночника, снижается асимметричная работа межпозвоночных мышц, что способствует выполнению движений, которые уменьшают давление на зоны роста тел позвонков.

Каждое движение преодолевает сопротивление воды, а это стимулирует крово- и лимфоток, укрепляет мышцы позвоночника и всего скелета, улучшается лёгочная вентиляция. Одновременно сознание фиксирует не болевые ощущения, а тонизирующую систему организма (заряд энергии). Хотя плавание является универсальным способом разностороннего влияния на организм человека, определенные ограничения есть и тут. Тренер не должен требовать от детей достижения «олимпийских» спортивных высот, здесь есть элементы игры, но не соревнования. Строго подобранная нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от возраста, формы и степени сколиоза, тренированности мышечной системы, выносливости ребёнка. Занятия в воде не похожи на развлечения в аквапарке, дети по настоящему работают и за 40-минут успевают проплыть до 2 км, а те, кто

имеет плохую осанку, сутулость I-III степень сколиоза проплывают не много меньше.

Сколиоз – хроническая болезнь, поэтому консервативное лечение его первых степеней должно проходить длительно и регулярно до окончания роста скелета, в частности, позвоночного столба (до 16-17 лет). Лечебное плавание подразумевает использование разных способов и стилей, проплывание отрезков с повышенной скоростью и ныряние в длину. Применяется ассиметричное плавание на боку, плавание в ластах, со специальными досточками, лопатками.

Например, при сутулости полезен брасс и на спине и на груди. При кругловогнутой спине – любой стиль. При боковом искривлении брасс. Хорошая осанка немислима без гармонично развитой мускулатуры «Мышечный корсет» спасает даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости. Цель каждого такого занятия – разумно разгрузить позвоночник, стабилизировать сколиозный процесс, нарастить и укрепить мышцы спины, рук, живота, сформировать «мышечный корсет», который не позволил бы сколиозу прогрессировать. Стоит отметить, что работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15-16 лет ещё можно исправить спину, но для этого потребуется значительно больше усилий и занятий под руководством квалифицированного специалиста.

Нередко занятия проводят те инструктора, которые сами в детстве страдали серьёзными нарушениями осанки. Одному из мастеров аквааэробики ещё в детстве врачи поставили неутешительный диагноз – двустороннее искривление позвоночника. Встревоженные родители начали активные поиски спортивных секций. По душе пришелся бассейн, каждодневные тренировки подводным скоростным плаванием сотворили чудо: окрепшие мышцы «взяли» позвоночник в своеобразный «мышечный корсет», который не позволил болезни прогрессировать. Сегодня позвоночник, спасённый плаванием, в отличной форме. Успех в преодолении собственного недуга определил будущую профессию. Получив высшее физкультурное образование, поработав несколько лет учителем физкультуры и тренером по плаванию в интернате для детей с пороками позвоночника, сегодняшний мастер по аквааэробики приобрёл бесценный опыт, который помог создать собственную методику коррекции осанки и лечения искривления позвоночника с помощью лечебной гимнастики и плавания.

Во многих регионах нашей страны в городских больницах пациентам выравнивают позвоночник в воде посредством гимнастики на специальных тренажерах крепящихся к стенкам небольшого бассейна на цокольных этажах клиник. Среди пациентов больше всего школьников. Тем, у

кого одно плечо выше другого, врачи-ортопеды, как правило, ставят неутешительный диагноз – сколиоз первой степени. В таких случаях также помимо ЛФК маленьким пациентам нередко рекомендуют плавательные занятия в бассейне.

«Дети часто говорят, что занятия ЛФК - нудные. Но я ни разу не слышал, что мой пациент не хочет идти в бассейн», - говорит врач-реабилитолог Роман Заплатинский, 62 года.

Врачи советуют пациентам не откладывать лечение - обычно оно длится несколько лет. Самое эффективное лечение, пока организм растёт, до 16-18 лет. Однако необходимо отметить, что практически во всех больничных бассейнах нашей страны не могут заниматься дети с тяжёлыми болезнями позвоночника. Здесь и приходят на помощь мастера, работающие в оздоровительных и спортивных бассейнах.

Как уже было сказано, обычное занятие в бассейне для групп сколиоза длится около 40 минут, а температура воды не ниже 28-29°C. Это необходимо для достижения желаемого эффекта разгрузки позвоночника. Нагрузка дозирована строго индивидуально. Что обусловлено прежде всего, возрастом, формой и степенью сколиоза, а так же выносливостью ребёнка.

Выводы.

Отсутствие правильной осанки, кроме физиологических последствий рождает массу психологических проблем. Осанка - это привычное положение тела в покое и в движении, это поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения. Осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, его настроение и даже характер. Опущенные вниз голова и плечи, сутулившаяся спина, согнутые колени могут говорить о робости, пассивности человека или о том, что он болен. Правильная осанка это не просто красиво. Это свидетельство того, что вы уверены в себе и благополучны. Сутулый с понурой головой человек смотрится неудачником. Поэтому родителям необходимо присмотреться к позвоночнику своего ребёнка.

1. Он должен быть похож на прямую линию.
2. Иметь симметричное расположение частей тела относительно позвоночника.
3. Голова должна находиться в вертикальном положении, подбородок слегка приподнят (не настолько, однако, чтобы ничего не видеть под глазами), линия по нижнему краю глазной орбиты до козелка уха строго горизонтальна.
4. Линия надплечий горизонтальная.
5. Грудная клетка не имеет ни выпадений, ни выпячивания спереди и сзади.

6. Лопатки прижаты к туловищу углы лопаток находятся на одной горизонтальной линии.
7. Брюшная стенка вертикальна, пупок находится на средней линии.
8. Угол наклона таза 35-55°.
9. Ноги при осмотре сбоку прямые. Врачи советуют обратить внимание и на обувь ребёнка. Если каблуки стоптаны сбоку или стоптанные места на подошвах имеют разную форму, это также повод обратиться к специалистам.

У многих детей искривления позвоночника начинаются с первых дней сидения за школьной партой. Школьники ежедневно носят портфель и полдня проводят за столом. Родителям, необходимо обратить внимание, на одном ли уровне у ребёнка глаза, уши, плечи, лопатки, седалищные складки, одинакова ли длина ног, совпадают ли пяты и складки на щиколотках. Это первичные симптомы, требующие квалифицируемой консультации.

Помощь ребёнку должны оказывать не только врачи, но и преподаватели физической культуры в школе, тренеры спортивных секций, родители. Участие их в восстановлении здоровья детей будет тем эффективнее, чем грамотнее они будут в вопросах развития сколиоза и его лечения.

На наш взгляд заслуживающего внимания представляет методика сочетания в себе занятий лечебно-физической культуры на суше с занятиями в бассейне. Такое сочетание является одним из самых эффективных средств лечения сколиоза и других нарушений опорно-двигательного аппарата. Дети знают, что после добросовестно выполненных упражнений на суше, последуют занятия на воде. Вода оказывают не только лечебное воздействие, но и даёт хорошую эмоциональную разгрузку после монотонных упражнений на суше.

Занятия плаванием и специально подобранные упражнения ЛФК необходимы для лечения и исправления дефектов осанки. Подобные комплексы всё больше набирают популярность в различных направлениях деятельности инструкторов работающих в бассейнах в различных направлениях акваиндустрии: аквааэробика, спортивное плавание, оздоровительное плавание, лечебно-оздоровительное плавание.

Дальнейшие исследования в данном направлении предполагает теоретическое изучение и практическое обоснование методик влияния физической нагрузки на организм в оздоровительных и профилактических целях.

Список используемой литературы

1. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков, М, «Просвещение», 1988. - С. 3.
2. Голикова Л.Д. Откуда силы берутся // Журнал «Физкультура и Спорт», октябрь, 2003. - С. 17-18.

3. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт; Ростов-на-Дону «Феникс», 2001. - С. 199-206.
4. Левицкая О. А. Сколиоз лечат в бассейне //Журнал «Здоровье», № 302 (февраль) 2007. - С. 9-11.
5. Попова С.Н. Лечебная физическая культура (учебник для института физической культуры) М, ФиС, 1988. - С. 156-159.
6. Правосудова В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре М, 1980. - С. 29-36.
7. Преображенский В.А. Гимнастика для позвоночника //Журнал «Физкультура и Спорт», сентябрь, 2004. - С. 28-31.

Поступила в редакцию 20.01.2009 г.

НАУЧНО– МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ

Камаев О.И., Забора А.В.

Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковский национальный университет внутренних дел

Аннотация. Рассматриваются пути повышения эффективности совершенствования специальной физической подготовленности курсантов на основе учёта их скоростно – силовой и координационной способности. Применение индивидуальных и групповых программ совершенствования специальной физической подготовки курсантов оказало выраженное положительное влияние на освоение приёмов рукопашного боя. Это подтверждается комплексным тестом и оценкой дифференцированного зачёта. Индивидуализация дозирования нагрузок позволяет более целенаправленно воздействовать на слабые и сильные стороны обучающихся.

Ключевые слова: специальная физическая подготовленность, координационные способности, индивидуализация.

Анотація. Камаєв О.І., Забора А.В. Науково - методичні основи індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки курсантів старших курсів. Розглядаються шляхи підвищення ефективності удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів на основі врахування їх швидко- силових здібностей. Застосування індивідуальних і групових програм удосконалювання спеціальної фізичної підготовки курсантів зробило виражений позитивний вплив на освоєння прийомів рукопашного бою. Це підтверджується комплексним тестом і оцінкою диференційованого заліку. Індивідуалізація дозування навантажень дозволяє більш цілеспрямовано впливати на слабкі й сильні сторони що навчаються.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, координаційні здібності, індивідуалізація.

Annotation. **Kamaev O.I., Zabora A.V. Scientifically - methodical fundamentals of the individualization of special physical preparation of cadets of the higher rates.** The ways of effective improvement of the special physical training of the cadets on the basis of their speed and strength abilities are considered. Application of individual and group programs of perfecting of special physical preparation of cadets has rendered the expressed positive effect on assimilation

of receptions of hand-to-hand fight. It is confirmed by the complex test and an assessment of differentiated offset. The individualization of dosing of loads allows to influence more purposefully on weak and strengths of trainees.

Key words: special physical training, coordination abilities, individualization.

Введение.

При решении оперативно– служебных задач работнику органов внутренних дел нередко приходится вступать в противоборство с правонарушителем в экстремальных ситуациях, когда исход противоборства зависит от уровня психологической и специальной физической подготовленности оперативного работника, его умения быстро и эффективно обезвредить и задержать правонарушителя. При этом сотрудник милиции не имеет права превысить нормы физического воздействия, если нет прямой угрозы жизни и здоровью окружающих и самого работника милиции. Поэтому проблема поиска наиболее эффективных методов, средств, принципов специальной физической подготовки будущих работников силовых структур приобретает актуальное значение.

В процессе обучения каждый преподаватель сталкивается с тем, что нет «универсального» обучаемого, для которого бы идеально подходили стандартные программы обучения и подготовки. Нередко одному обучаемому следует делать упор на развитие ловкости или какого-либо другого физического качества, другому – на осмысление техники выполнения упражнения. Поэтому, выбор нужного направления обучения и подготовки обучающихся является довольно сложной задачей.

Во многих публикациях, посвященных подготовке спортсменов, подчеркнута роль дидактического принципа индивидуализации (2,4,5,6). В связи с этим разработка индивидуального подхода является важной теоретической и практической проблемой физического воспитания. Принцип индивидуализации физического воспитания не может быть ограничен с учётом возрастных, половых, типологических особенностей обучаемых. Кроме того, из результатов исследований ряда авторов можно установить, что в процессе обучения и совершенствования технической подготовленности важно учитывать уровень физических, психомоторных, координационных возможностей и особенности телосложения обучающихся (1,3,4,7).

Программа специальной физической подготовки курсантов высших учебных заведений силовых структур предусматривает освоение в совершенстве технических приемов рукопашного боя: ударной техники руками, ногами, техники выполнения бросков с последующим продолжением в положении лёжа, освобождения от захватов и обхватов, выполнения боле-

вых приемов, приемов обезоруживания задержания и сопровождения правонарушителя. На младших курсах особое внимание уделяется обучению указанным техническим приемам рукопашного боя, а на старших курсах упор делается на совершенствование этих приемов и их отработка в максимально приближенных к оперативным условиям.

Исследование проведено в соответствии планов научных исследований и разработок ХНУВД по совершенствованию деятельности органов и подразделов МВД Украины (Приказ МВД от 30.06.2002 г. № 635) и приказа МВД Украины № 755 от 5 июля 2004 года «Про утверждение приоритетных направлений научных и диссертационных исследований, которые требуют первоочередной разработки и внедрения в практику деятельности органов внутренних дел на период 2004 – 2009 г.г.»

Формулирование целей работы

Определить оптимальные методологические приёмы совершенствования техники приемов рукопашного боя у курсантов старших курсов с учётом их индивидуальных особенностей

Методы и организация исследования

В работе использованы такие методы: теоретический анализ и обобщение данных литературы, педагогическое наблюдение и эксперимент, метод тестов и математической статистики.

В процессе исследования у курсантов определяли: силовые и скоростно-силовые качества (кистевая динамометрия, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа руки за головой в положение седа), быстроту двигательной реакции (ловля падающей деревянной 40 см. линейки приоритетной рукой), психомоторные и координационные возможности (ошибку дифференцировки мышечных усилий, ошибку воспроизведения временных характеристик (ориентировка в пространстве) и результаты выполнения специализированного комплексного теста.

Ошибку дифференцировки мышечных усилий определяли по способности воспроизведения половины максимального усилия при кистевой динамометрии приоритетной рукой и прыжках в длину с места с двух ног. Величина ошибки определялась в процентах.

Ошибка воспроизведения временного показателя оценивалась по способности воспроизводить пяти секундный отрезок времени по секундомеру с закрытыми глазами.

Способность ориентироваться в пространстве определялась по методике Зиммера «Обернуться и поймать мяч».

Специализированный комплексный тест проводился на 10-ти метровом участке татами. По сигналу курсанты выполняли на время: кувырок спиной вперёд, кувырок вперёд, пять ударов по мешку (два удара ногами и

три – руками), бросок (передняя подножка) и прием задержания (загиб руки за спину рывком).

Педагогический эксперимент проводился с курсантами третьего курса на протяжении учебного года. Экспериментальная группа на занятиях по специальной физической подготовке занималась по авторской программе, построенной с учётом уровня скоростно-силовой, координационной подготовленности курсантов

Исходя из результатов предварительных исследований, программа скоростно-силовой подготовки была разработана для всей экспериментальной группы. А программа совершенствования приёмов рукопашного боя строилась на основе учёта психомоторных координационных способностей курсантов. Так, были выделены подгруппы со слабыми, средними и высокими данными исследуемых показателей. В зависимости от этих данных определялась дозировка и интенсивность выполнения упражнений на координацию, на совершенствовании приёмов рукопашного боя. При этом отработка приёмов курсантами проводилась как внутри группы, так и с курсантами из других групп, т. е. на отдельных занятиях совершенствование конкретного приёма курсант экспериментальной группы отрабатывал приём с каждым курсантом из других подгрупп независимо от роста, веса, уровня скоростно-силовой и координационной подготовленности

Контрольная группа занималась по общей схеме.

Результаты исследования

Целенаправленная организация занятий по специальной физической подготовке, определение конкретных задач каждому курсанту на самостоятельную подготовку на основе предварительного исследования, подбор наиболее эффективных средств и методических приёмов совершенствования техники выполнения приёмов рукопашного боя, расширение вариантов отработки приёмов мер физического воздействия позволили существенно повысить эффективность процесса специальной физической подготовки курсантов - будущих работников силовых структур

Так, широкое использование в экспериментальной группе упражнений на развитие силовых возможностей рук (сгибание, разгибание рук в упоре лежа на пальцах, кулаках, тыльной стороне ладони при различном положении рук, ног, туловища, гантелей разного веса, различных тренажеров для кистевой силы) позволили повысить силу кисти на 5,5% по сравнению с исходными данными. В то же время в контрольной группе этот показатель улучшился всего на 0,54%. В итоге у курсантов экспериментальной группы сила кисти была выше на 8,5%, по сравнению с данными контрольной группы (табл. 1).

Таблица 1

Результаты эксперимента

№ п/п	Показатели	Результат		Достоверность различий	
		Экспериментальная гр. (П – 23)	Контрольная гр. (П – 19)	t	p
1.	Сила кисти (кг)	34,3 ± 0,89	31,6 ± 0,92	2,11	<0,05
2.	Прыжок в длину с места (см)	228,1 ± 1,36	224,0 ± 1,64	1,45	>0,05
3.	Подъем туловища (раз в 1 мин.)	52,6 ± 0,66	48,8 ± 0,73	3,73	<0,01
4.	Быстрота двигательной реакции (см)	12,29 ± 0,28	13,53 ± 0,45	2,38	<0,05
5.	Ориентировка в пространстве (баллы)	8,96 ± 0,13	8,21 ± 0,27	2,25	<0,05
6.	Ошибка восприятия силы руки (%)	16,71 ± 0,14	17,62 ± 0,26	2,12	<0,05
7.	Ошибка прыжка в длину с места (%)	5,34 ± 0,13	5,86 ± 0,18	2,13	<0,05
8.	Ошибка воспроизведения 5 сек. (%)	11,71 ± 0,23	12,78 ± 0,31	2,27	<0,05
9.	Комбинированный специализированный тест (с)	12,08 ± 0,26	13,69 ± 0,48	3,16	<0,01

Результаты прыжка в длину с места изменились не столь существенно. Так, у курсантов из экспериментальной группы повышение результата составило 2,15%, а в контрольной - на 0,72%. Такая динамика этого показателя не обеспечивала достоверного изменения (Табл. 1) между исследуемыми группами.

Наиболее выраженное отличие показателей между данными двух изучаемых групп было зарегистрировано в скоростно-силовом упражнении – при подъеме туловища из положения лёжа в сед. Эта разница составила 7,8% ($P < 0,01$; $t = 3,73$).

В исследуемых показателях психомоторных возможностей курсантов такая динамика улучшения надежно сохраняется. Об этом убедительно свидетельствуют величины t - критерия (таблица 1). Достиженные улучшения скоростно-силовых и психомоторных возможностей курсантов существенно повлияли на результаты выполнения специализированного комплексного теста, включающего основные приемы мер физического воздействия (расслабляющее воздействие – удары, броски, задержания). Разница между результатами контрольной и экспериментальной группами составила 13,3% ($t = 3,16$; $P < 0,01$).

Результаты дифференцированного зачета по специальной физической подготовке летнюю сессию показали, что курсанты эксперименталь-

ной группы получили существенно высокий балл – $4,24 \pm 0,15$ против $3,53 \pm 0,29$ балла у курсантов контрольной группы.

Выводы

Применение индивидуальных и групповых программ совершенствования специальной физической подготовки курсантов оказало выраженное положительное влияние на освоение приёмов рукопашного боя, что подтверждается комплексным тестом и оценкой дифференцированного зачёта.

Индивидуализация средств, дозирования нагрузок, методических приёмов позволяет более целенаправленно воздействовать на слабые и сильные стороны обучающихся

В перспективе дальнейших исследований предполагается дальнейшее совершенствование методов индивидуализации специальной физической подготовки курсантов учебных заведений силовых структур

Литература

1. Антоненко С.А. Проблема формування навичок рукопашного бою в системі фізичної підготовки навчальних закладів силових структур/ С. А. Антоненко// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.праць за ред. проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), - 2002. - №5, - с. 15-20.
2. Запорожанов В. А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений/В.А. Запорожанов// Теория и практика физической культуры – 2002. - №7. – с. 62-63.
3. Мунтян В. С. Влияние антропометрических показателей на момент инерции при преимущественно поступательном движении в рукопашном бою/ В. С. Мунтян// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.праць за ред.проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №2. – с. 30-37.
4. Мунтян В. С. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов в рукопашном бою/ В.С. Мунтян, О. И. Камаев//Слобжанський науково-спортивний вісник. – 2006. - №10. – С. 76-81.
5. Сальников В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности/ В. А. Сальников// Теория и практика физической культуры – 2003. - №7. – с. 2-9.
6. Шапошникова В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте/ В. И. Шапошникова. – М: - фис, 1984. – 158 с.
7. Ярешенко О. А. Особливості впливу психомоторних здібностей курсантів на спеціальну фізичну підготовленість/ О. А. Ярешенко// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.праць за ред.проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. - №12 – С. 161-163.

Поступила в редакцію 13.01.2009 г.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Ковтун Е.В., Купыро В.В., Темченко В.А.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Аннотация. Рассмотрены вопросы организации занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Разработана программа курса «Настольный теннис». Занятия настольным теннисом являются одним из наиболее разносторонних и универсальных средств физического воспитания для оздоровления студентов. Основная цель курса заключается в формировании у студентов устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, достижению высокого уровня развития специальной и общей физической подготовленности, обеспечению достаточного объема двигательной активности при оздоровительной направленности занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, настольный теннис.

Анотація. Ковтун О.В., Купиро В.В., Темченко В.О. Настільний теніс у системі занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Розглянуто питання організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Розроблена програма курсу «Настільний теніс». Заняття настільним тенісом є одним з найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів. Основна мета курсу полягає у формуванні в студентів стійкого інтересу до занять настільним тенісом, досягненню високого рівня розвитку спеціальної й загальної фізичної підготовленості, забезпеченню достатнього обсягу рухової активності при оздоровчій спрямованості занять.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, настільний теніс.

Annotation. Kovtun Y.V., Kupyro V.V., Temchenko V.A. Table tennis in the system of employment on physical training in high school. The questions of physical training employment organization in high school are considered. The program of course "Table tennis" worked out. Exercises by table tennis are one of the most scalene and universal remedies of physical training for improvement of students. The basic purpose of a rate consists in formation at students of stable interest to occupations by table tennis, to reaching of a high level of development of special and general physical readiness, maintenance of sufficient volume of a motor performance at an improving orientation of occupations.

Key words: physical training, student, table tennis.

Введение.

В настоящее время в высших учебных заведениях Украины процесс физического воспитания студентов проводится путём организации занятий в группах по видам спорта по выбору самих студентов. Определение того или иного вида спорта, которое сознательно осуществляет студент является началом осмысленного выбора форм двигательной активности, удовлетворяющих индивидуальным физическим и психологическим потребностям.

Одной из важнейших задач физического воспитания в высших учеб-

ных заведениях является формирование у студентов устойчивого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию как к основному фактору их качественной жизнедеятельности.

Настольный теннис является одним из наиболее популярных видов спорта для оздоровления студентов самой доступной игрой в системе студенческого образования по дисциплине «физическое воспитание». Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию быстроты, ловкости, общей и специальной выносливости, а также координации движений. В процессе игровой деятельности занимающиеся получают довольно значительную и, в то же время, посильную физическую нагрузку. Студенты овладевают новыми элементами техники и тактики игры, знакомятся с основными правилами игры, историей её развития.

Популярность настольного тенниса среди студентов диктует необходимость разработки учебной программы по данному курсу.

Формулирование целей работы

Цель работы – разработка учебной программы по курсу «Настольный теннис» в рамках общего курса «Физическое воспитание» для студентов высших учебных заведений.

Результаты исследования.

Основная цель курса заключается в формировании у студентов устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, достижению высокого уровня развития специальной и общей физической подготовленности, обеспечению достаточного объёма двигательной активности при оздоровительной направленности занятий.

В данной статье приведена программа курса «Настольный теннис», по которой проводится обучение студентов Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина на занятиях по физическому воспитанию.

Основными задачами подготовки студентов по представленной программе являются:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья студентов;
- развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления;
- обучение основам техники и тактики игры, различным видам перемещений возле игрового стола;
- формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни.

1-й семестр	48 часов
1	2
<p>• <u>Теоретическая подготовка</u> История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Ознакомление с правилами игры и инвентарём (мяч, ракетка, стол, площадка). Методика обучения игре в настольный теннис. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Удар-толчок справа и слева. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей и двигательных качеств в обучении игре в настольный теннис.</p>	4 часа
<p>• <u>Техническая подготовка</u> Обучение основным понятиям о технике игры: - «стойка теннисиста», позиции в игре; - хватка ракетки; - «открытая» и «закрытая» ракетка; - передвижения возле стола: работа ног (шаги, выпады, прыжки), движения ракеткой и свободной рукой, положение корпуса (перемещение центра тяжести тела); - набивание мяча на ракетке; Обучение игре ударом-толчком справа и слева стоя на месте и в движении. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки, влияния угла наклона ракетки на полёт мяча в игре ударом-толчком. Имитация движений с ракеткой стоя на месте и в передвижении.</p>	22 часа
<p>• <u>Общая и специальная физическая подготовка</u> Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Эстафеты с ракеткой. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.</p>	14 часов
<p>• <u>Контрольные нормативы</u> - набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки попеременно), - удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз); - прыжки на скакалке (не менее 60 раз за 30 секунд).</p>	4 часа
Зачет	4 часа

1	2
2-й семестр	72 часа
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Теоретическая подготовка</u> Методика обучения игре в настольный теннис: игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Удары «накат» и «подрезка». Подача справа и слева. Виды ракеток и накладок. Организация соревнований и правила проведения встреч. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. 	4 часа
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Техническая подготовка</u> Обучение движениям при выполнении ударов «накат» и «подрезка»: <ul style="list-style-type: none"> - замах ракеткой, удар, завершающая фаза; - работа плеча, предплечья и кисти; - выполнение ударов «накат» и «подрезка» в игре по диагоналям; - простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса - подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки, влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов «накат» и «подрезка». Имитация движений с ракеткой стоя на месте и в передвижении. Обучение выполнению упражнений на тренажере. Игра на счёт. 	40 часов
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Общая и специальная физическая подготовка</u> Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Прыжковые упражнения и перемещения в «стойке теннисиста»; различные виды перемещений: приставной, скрестный шаг. Эстафеты с ракеткой. Игра в «вертушку». 	20 часов
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Контрольные нормативы</u> <ul style="list-style-type: none"> - удар-толчок удержание мяча на столе (не менее 40 раз); - удар «накат»: удержание мяча на столе (не менее 10 раз); - передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 23 раз за 30 секунд). 	4 часа
Зачет	4 часа

1	2
3-й семестр	76 часов
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Вводная лекция</u> <p>История физической культуры спорта в университете. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности на занятиях по настольному теннису. Права и обязанности студентов на занятиях по физическому воспитанию.</p>	2 часа
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Теоретическая подготовка</u> <p>Методика обучения игре в настольный теннис: игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Удары «накат», «подрезка», «подставка». Игра по направлениям. Разновидности подач справа и слева. Свойства различных видов накладок. Правила проведения встреч: одиночные и парные соревнования.</p>	4 часа
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Техническая подготовка</u> <p>Обучение движениям при выполнении ударов - «накат», «подрезка» и «подставка» по направлениям; - передвижения возле стола в игре по направлениям: работа ног, положение корпуса; - подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки, влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов «накат», «подрезка» и «подставка». Перемещение вправо, влево в игре по направлениям. Имитация движений с ракеткой стоя на месте и в передвижении. Обучение выполнению упражнений на тренажере. Передвижение в парных играх. Игра на счёт.</p>	38 часов
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Общая и специальная физическая подготовка</u> <p>Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Прыжковые упражнения в «стойке теннисиста»; различные виды перемещений: приставной, скрестный шаг. Эстафеты с ракеткой. Игра в «вертушку».</p>	24 час

1	2
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Контрольные нормативы</u> - удар «накат»: удержание мяча на столе (не менее 20 раз); - удар «подрезка»: удержание мяча на столе (не менее 10 раз); - передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 25 раз за 30 секунд). 	4 часа
Зачет	4 часа
4-й семестр	72 часа
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Теоретическая подготовка</u> <p>Методика обучения игре в настольный теннис: игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Удары «накат» и «вращение» по направлениям. Сочетания ударов (комбинационные упражнения). Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Короткие и длинные подачи. Правила проведения встреч: личные и командные соревнования. Судейство в настольном теннисе. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.</p>	4 часа
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Техническая подготовка</u> <p>Обучение движениям при выполнении ударов</p> <ul style="list-style-type: none"> - «накат» и «вращение» по направлениям; - передвижение возле стола в игре по направлениям: работа ног, положение корпуса; - подача справа и слева: замах и пауза при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног. <p>Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки, влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов «накат» и «вращение». Имитация движений с ракеткой стоя на месте и в передвижении. Обучение выполнению упражнений на тренажере. Комбинации, используемые нападающим против нападающего. Комбинации, используемые нападающим против защитника. Пассивная игра. Игра на счёт. Судейская практика.</p>	38 часов

1	2
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Общая и специальная физическая подготовка</u> Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Прыжковые упражнения в «стойке теннисиста»; различные виды перемещений: приставной, скрестный шаг. Эстафеты с ракеткой. Игра в «вертушку». 	24 часа
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Контрольные нормативы</u> - удар «накат» в заданное направление: удержание мяча на столе (не менее 20 раз); - удар «подрезка»: удержание мяча на столе (не менее 20 раз); - выполнение подачи в заданную зону стола (не менее 7 раз из 10 попыток); - передвижение в 3-х метровой зоне скрестным шагом (не менее 20 раз 30 секунд). 	4 часа
Зачет	4 часа
5-й семестр	76 часов
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Вводная лекция</u> История физической культуры спорта в университете. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности на занятиях по настольному теннису. Права и обязанности студентов на занятиях по физическому воспитанию. 	2 часа
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Теоретическая подготовка</u> Методика обучения игре в настольный теннис: игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Удары «подставка», «плоский удар», «вращение» и «топ-спин». Передвижения возле стола. Приём подачи. Правила проведения встреч. Организация проведения и судействасоревнований. 	4 часа
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Техническая подготовка</u> Обучение игровым приёмам «подставка», «плоский удар». Виды «вращений» и «топ-спинов»: нижнее, верхнее, боковое; Передвижение возле стола в игре по направлениям: работа ног, положение корпуса. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки, влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении игрового приёма «вращение». 	38 часов

1	2
<p>Перемещение вправо, влево, в ближней–дальней зона стола</p> <p>Обучение игре справа – слева из одной точки стола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение возле стола в игре по направлениям: работа ног, положение корпуса Имитация движений ракеткой стоя на месте и в передвижении <p>Обучение выполнению упражнений на тренажере.</p> <p>Обучение приёму подач; пассивный и активный приём.</p> <p>Игра на счёт. Судейская практика.</p>	
<p>• <u>Общая и специальная физическая подготовка</u></p> <p>Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Прыжковые упражнения в «стойке теннисиста»; различные виды перемещений: приставной, скрестный шаг. Сочетание различных видов перемещений и имитаций. Игра в «вертушку».</p>	24 часа
<p>• <u>Контрольные нормативы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - удар «накат»: удержание мяча на столе (не менее 25 раз); - удар «вращение»: выполнение (не менее 5 раз); - выполнение приёма подачи в заданную зону стола (не менее 7 раз из 10 попыток). - передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 50 раз за 1 минуту). 	4 часа
Зачет	4 часа
6-й семестр	72 часа
<p>• <u>Теоретическая подготовка</u></p> <p>Методика обучения игре в настольный теннис: игровые приёмы настольного тенниса. Удары «топ-спин», «свеча», «завершающий удар» и способы их выполнения. Соединение приёмов активной и пассивной игры: «накат» - «вращение», «вращение» - «подставка». Тактические комбинации. Активная игра после подачи. Правила проведения встреч: организация проведения и судействасоревнований.</p> <p>Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.</p>	4 часа
<p>• <u>Техническая подготовка</u></p> <p>Обучение игровым приёмам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«топ-спин» (навесной и быстрый), «свеча» и «завершающий удар»; 	38 часов

1	2
<p>- передвижение возле стола при выполнении ударов «топ-спин», «свеча» и «завершающий удар»: работа ног, положение корпуса.</p> <p>Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки, влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении игровых приёмов «топ-спин», «свеча» и «завершающий удар».</p> <p>Обучение смене темпа игры: сочетание игровых приёмов «накат» - «вращение», «вращение» - «подставка».</p> <p>Обучение игре по «треугольнику» и «восьмёрке», атакующим ударам после подачи (начало атаки или завершающий удар): работа ног, положение корпуса.</p> <p>Имитация движений с ракеткой стоя на месте и в передвижении. Обучение выполнению упражнений на тренажере. Игра на счёт. Судейская практика.</p>	
<p>• <u>Общая и специальная физическая подготовка</u></p> <p>Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.</p> <p>Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Прыжковые упражнения в «стойке теннисиста»; различные виды перемещений: приставной, скрестный шаг. Сочетание различных перемещений и имитаций. Игра в «вертушку».</p>	24 часа
<p>• <u>Контрольные нормативы</u></p> <p>- удар «топ-спин» и удар «вращение»: выполнение (не менее чем по 5 раз);</p> <p>- выполнение подачи в заданную зону стола (не менее 9 раз из 12 попыток);</p> <p>- выполнение приёма подачи в заданную зону стола (не менее 7 раз из 10 попыток);</p> <p>- передвижение по «восьмёрке» (не менее 20 раз за 1 минуту).</p>	4 часа
Зачёты	4 часа

Данная программа используется с 2007-2008 учебного года на занятиях студентов Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина в группах физического воспитания специализации «Настольный теннис». Ежегодно занятия по настольному теннису посещают более 330 студентов

Выводы.

Занятия настольным теннисом являются одним из наиболее разно-

сторонних и универсальных средств физического воспитания для оздоровления студентов позволяющим повысить качество обучения и улучшения физического развития.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении совершенствования данной программы с последующим изданием методического пособия, а также анализа показателей физического развития у студентов, занимающихся настольным теннисом.

Литература

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., ФиС, 1982. – 111 с.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., ФиС, 1980. – 160 с.
3. Барчукова Г.И. Настольный теннис (Спорт для всех). М., ФиС, 1989. – 175 с.
4. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира) /3-е перераб. изд. - М.: ФиС, 1970. – 159 с.
5. Ландик В.И., Похолечук Ю.Т., Артюзов Г.Н., Настольный теннис. Методология спортивной подготовки. Донецк, Норд-пресс, 2005. – 592 с.
6. Настольный теннис. Пер. с китайского. Под ред. Сюй Яньшэна. М., ФиС, 1987. – 320 с.

Поступила в редакцию 12.01.2009 г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ НА РАЗНЫХ ПУЛЬСОВЫХ ЗОНАХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Коломиец Н.А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В работе представлены результаты определения эффективности решения умственных задач при различных функциональных сдвигах в организме у ориентировщиков высокого класса. Выявлено, что снижение эффективности когнитивных процессов происходит лишь на пульсовой зоне 120-130 уд/мин, т.е. в зоне вработывания, неспецифической пульсовой зоне для соревновательной деятельности ориентировщиков высокого класса. Наиболее высокая выявленная нами эффективность когнитивных процессов у ориентировщиков высокого класса наблюдается в пульсовой зоне свыше 170-180 уд/мин, т.е. в специфической пульсовой зоне для соревновательной деятельности ориентировщиков высокого класса.

Ключевые слова: ориентирование, когнитивные процессы, пульсовая зона, адаптация, частота сердечных сокращений.

Анотація. Коломієць Н.А. Результати визначення ефективності когнітивних процесів на різних пульсових зонах орієнтувальників високого класу. У роботі представлені результати визначення ефективності вирішення розумових завдань при різних функціональних зрушеннях в організмі у орієнтувальників високого класу. Виявлено, що зниження ефективності когнітивних процесів відбувається лише на пульсовій зоні 120-130 уд/хв., тобто в зоні впрацювання, неспецифічній пульсовій зоні для змагальної діяльності орієнтувальників високого класу. Найбільш висока виявлена нами ефективність когнітивних процесів у

орієнтувальників високого класу спостерігається в пульсовій зоні понад 170-180 уд/хв., тобто в специфічній пульсовій зоні для діяльності змагання орієнтувальників високого класу.

Ключові слова: орієнтування, когнітивні процеси, пульсова зона, адаптація, частота серцевих скорочень.

Annotation. Kolomiec N.A. **Results of determination of efficiency of kognitiv processes on different pulse areas of orientationeres of high class.** The results of determination of effective decision of mental tasks are in-process presented at different functional changes in an organism at orientationeres of high class. It is exposed, that the decline of efficiency of kognitiv process takes a place only on the pulse area of 120-130 m-1, i.e. in the area of start of work, non-specific to the pulse area for competition activity of orientationeres of high class. Most high exposed by us effective of kognitiv processes at orientationeres of high class observed in a pulse area over 170-180, in a specific pulse area for competition activity of orientationeres of high class.

Keywords: orientation, kognitiv processes, pulse area, adaptation, frequency of heart-throbs.

Введение.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором необходимо ясно мыслить на фоне предельных физических нагрузок и быстро принимать решение в необычной для современного цивилизованного человека обстановке [5,6,8]. Тренировка спортсменов-ориентировщиков имеет свои трудности и проблемы [7,9,10,11]. Они связаны не только с высокими физическими нагрузками в непредвиденной обстановке леса, но и необходимостью решать сложные интеллектуальные задачи в условиях усталости, напряженной борьбы и дефицита времени [8,9,10]. Поэтому для спортсмена-ориентировщика важны как показатели функциональной подготовленности, так и когнитивные способности [6,7,9].

Особую актуальность в настоящее время приобретает проблема определения эффективности когнитивных процессов при различных функциональных сдвигах в организме.

Работа выполнялась согласно Сводному плану научно-исследовательской работы Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006-2010 г. по теме 2.1.9 «Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса в отдельных группах видов спорта» (№ госрегистрации 0108U010862) и по теме 2.4.1.4.3 п «Психологические, педагогические и медико-биологические средства восстановления работоспособности в спортивных играх» (№ госрегистрации 0106U011989).

Формулирование целей работы

Цель работы - определить эффективность когнитивных процессов на разных пульсовых зонах ориентировщиков высокого класса.

Методы исследования. Исследование мыслительных процессов проводилось во время комплексного обследования в беге с непрерывной регистрацией ЧСС с помощью монитора сердечного ритма «Polar» [2,3,4].

Спортсмены решали арифметические примеры до бега и после бега на скорости, соответствующей различным пульсовым зонам [7,8,9]. Бег проводился по стандартному кругу 800 м по ровной местности в лесной зоне. Спортсменам давалось задание во время бега выйти на заданную пульсовую зону и поддерживать заданную ЧСС в течение 3-5 мин. Зона индивидуально максимальной ЧСС поддерживалась индивидуально возможное время, но не менее 1 мин. После этого проводилось тестирование оперативности мышления. Ориентировщикам предлагалось 5 примеров на сложение-вычитание двузначных чисел (табл. 2). Фиксировалось время решения задач, количество допущенных ошибок, а также точное значение ЧСС указанной зоны и точное время работы на этой ЧСС (табл. 1). Примеры подбирались по 5 для каждой пульсовой зоны. Группы примеров были примерно одинаковы по сложности и не повторялись в процессе тестирования каждого спортсмена.

Таблица 1

Образец протокола эксперимента для регистрации оперативности мышления ориентировщиков при различных функциональных состояниях

ФИО	№	Пульсовая зона	Время работы, мин	Количество ошибок	Время решения, с
	1	Состояние покоя	-		
	2	120-130 уд/мин	3-5 мин		
	3	150-160 уд/мин	3-5 мин		
	4	170-180 уд/мин	3-5 мин		
	5	ЧССмаксим.	1-2 мин		

Таблица 2

Примеры для решения задач ориентировщиками при различных функциональных сдвигах в организме (фиксируется время решения и количество ошибок в пульсовых зонах: состояние покоя, 120-130 уд/мин, 150-160 уд/мин, 170-180 уд/мин, ЧССмаксим.)

15+33	13+35	99-32	78-9
43-24	29+11	43+25	23+11
60-49	32+13	23+38	88-32
14+54	65-43	76-54	76-18
64-42	55-35	65-43	72+12
15+77	32+47	45-32	55-44
88-62	34-13	89-43	98-79
32-25	59-44	55+45	95-48
34+15	32+68	54-21	43+15

Результаты исследования.

В результате определения эффективности когнитивных процессов в зависимости от функциональных сдвигов в организме у ориентировщиков высокого класса было выявлено, что время решения задач увеличивается лишь на пульсовой зоне 120-130 уд/мин (табл. 3, рис. 2,3). Так, если в состоянии покоя среднее значение времени решения задач составляет 17,67с, то в пульсовой зоне 120-130 уд/мин время решения задач составляет 29,33с (табл. 1). Однако на последующих пульсовых зонах происходит повышение скорости решения предъявляемых задач: на пульсовой зоне 150-160 уд/мин оно составляет 25,00 с, на пульсовой зоне 170-180 уд/мин оно составляет 16,67 с, при максимальной ЧСС время решения задач составляет 15,67 с. Достоверные различия времени решения задач выявлены между результатами на второй и четвертой пульсовых зонах и на второй и пятой пульсовых зонах ($p < 0,05$) (табл. 3).

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа эффективности когнитивных процессов ориентировщиков высокого класса (n=23) на разных пульсовых зонах

№	Зона ЧСС, уд/мин	t, с				ошибки, кол-во			
		\bar{X}	m	y	p	\bar{X}	m	y	p
1	покой	17,67	3,18	5,51	p1-2=0,082	0,00	0,00	0,00	p1-2=0,016
2	120-130	29,33	3,93	6,81	p1-5=0,5	1,33	0,33	0,58	p1-5=0,37
3	150-160	25,00	5,03	8,72	p1-3=0,28	0,67	0,31	0,56	p1-2=0,11
4	170-180	16,67	1,67	2,89	p2-4=0,041	0,67	0,34	0,59	p2-4=0,23
5	Макс.	15,67	1,33	2,31	p2-5=0,03	0,33	0,32	0,57	p2-5=0,1

Аналогичные результаты получены по количеству совершаемых ошибок при решении задач на разных пульсовых зонах (табл. 3). В состоянии покоя количество совершаемых ошибок приближается к нулю, на пульсовой зоне 120-130 уд/мин оно наибольшее, значение \bar{X} составляет 1,33 и достоверно отличается от результатов выявленных в состоянии покоя ($p < 0,05$) (табл. 1), на последующих пульсовых зонах количество совершаемых ошибок снижается, и наименьшее количество ошибок при нагрузке оказалось на максимальной пульсовой зоне, значение составляет 0,33 (табл. 1, рис. 2,3).

Следует отметить, что полученные нами экспериментальные результаты несколько расходятся с литературными данными, согласно которым эффективность когнитивных процессов неизменно снижается при

повышении интенсивности нагрузки и увеличении функциональных сдвигов в организме (рис. 1). Полученными результатами экспериментальных исследований показали, что снижение эффективности когнитивных процессов происходит лишь на пульсовой зоне 120-130 уд/мин, т.е. в зоне вращивания, неспецифической пульсовой зоне для соревновательной деятельности ориентировщиков высокого класса (наименьшее значение ЧСС, выявленное нами при прохождении соревновательной дистанции ориентировщиками высокого класса составляет 174,6 уд/мин).

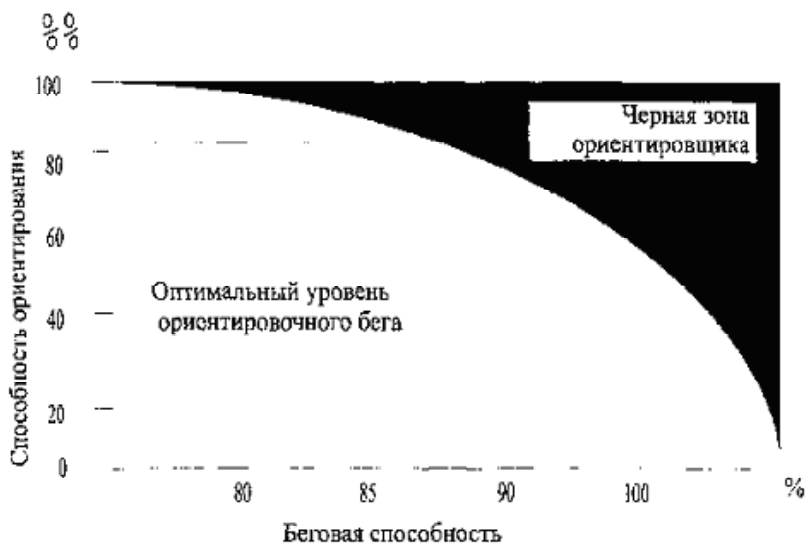


Рис. 1. Взаимосвязь между функциональными сдвигами в организме и эффективностью когнитивным процессам согласно теоретическим литературным данным [7,8,9]

Наиболее высокая выявленная нами эффективность когнитивных процессов у ориентировщиков высокого класса наблюдается в пульсовой зоне свыше 170-180 уд/мин (табл. 3, рис. 1, 2), т.е. в специфической пульсовой зоне для соревновательной деятельности ориентировщиков высокого класса. В этой связи следует отметить, что фактор интенсивности нагрузки влияет на скорость и правильность принятия решений лишь на низких пульсовых зонах (до 150-160 уд/мин), а в пульсовых зонах свыше 170-180 уд/мин интенсивность нагрузки, наоборот, является фактором, стимулирующим эффективность когнитивных процессов.

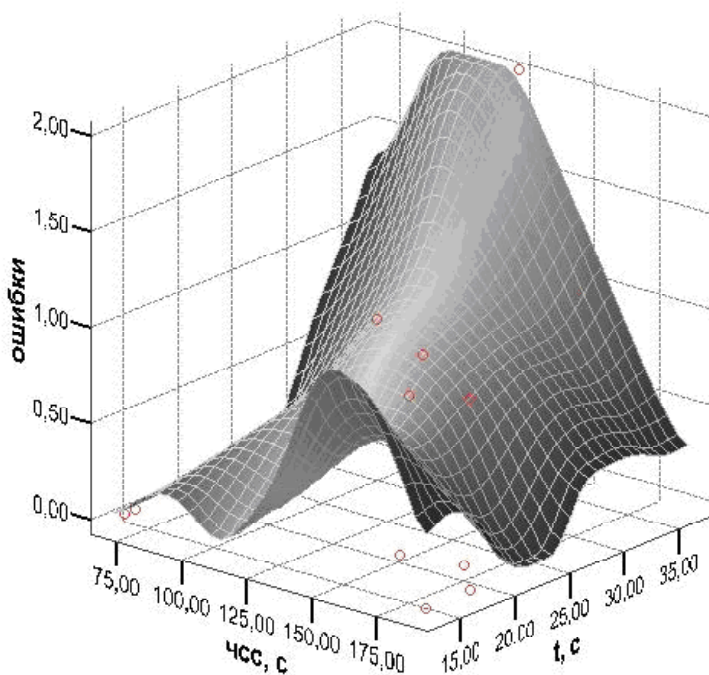


Рис. 2. Время выполнения задач и количество ошибок в зависимости от функциональных сдвигов в организме у ориентировщиков высокого класса (n=23)

Полученные результаты несколько совпадают с экспериментальными данными В.В. Чешихиной [7,8,9], которая установила, что оптимальная соревновательная деятельность не снижает, а несколько повышает эффективность решения арифметических задач и качества внимания при физической нагрузке до анаэробного порога и в фазе восстановления после нагрузки, что является следствием адаптации спортсменов к специфической работе. Таким образом, нами подтверждено наличие достаточно жестких связей между физической нагрузкой и умственной работоспособностью.

Однако, согласно данным В.В. Чешихиной [7,8,9], повышение эффективности решения умственных задач происходит лишь в пульсовой зоне до анаэробного порога. Нами же установлено, что у ориентировщиков высокого класса повышение эффективности решения умственных задач происходит в зонах на уровне и выше анаэробного порога, а в зоне

120-130 уд/мин, наоборот, происходит снижение эффективности когнитивных процессов.

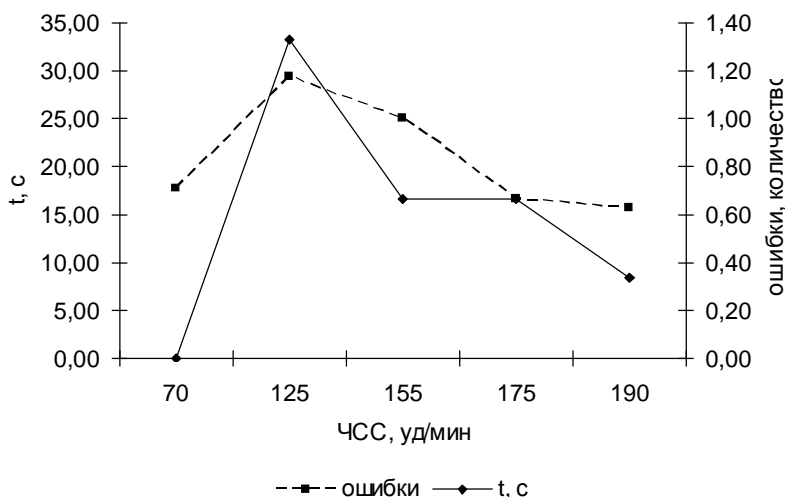


Рис. 3. Зависимость времени выполнения задач и количества совершенных ошибок от функциональных сдвигов в организме у ориентировщиков высокого класса (n=23)

Полученные данные мы объясняем наличием адаптационных изменений у ориентировщиков высокого класса к функциональным сдвигам в организме при решении умственных задач, а также наличием связи между интенсивностью физических когнитивных процессов в организме [1]. Выявленные нами данные можно расценивать как новые, а также как дополнение в теорию и практику подготовки ориентировщиков и уточнение имеющихся литературных данных.

Выводы.

1. Результаты определения эффективности когнитивных процессов у ориентировщиков высокого класса показали, что время решения задач увеличивается лишь на пульсовой зоне 120-130 уд/мин, на последующих пульсовых зонах происходит повышение скорости решения предъявляемых задач. Аналогичные результаты получены по количеству совершаемых ошибок при решении задач на разных пульсовых зонах.
2. Снижение эффективности когнитивных процессов происходит лишь на пульсовой зоне 120-130 уд/мин, т.е. в зоне вратывания, неспецифи-

ческой пульсовой зоне для соревновательной деятельности ориентировщиков высокого класса.

3. Наиболее высокая выявленная нами эффективность когнитивных процессов у ориентировщиков высокого класса наблюдается в пульсовой зоне свыше 170-180 уд/мин, т.е. в специфической пульсовой зоне для соревновательной деятельности ориентировщиков высокого класса, что можно расценивать как новые данные, а также как дополнение теории и практику подготовки ориентировщиков и уточнение имеющихся литературных данных.

В перспективе дальнейших исследований предполагается продолжение изучения эффективности когнитивных процессов ориентировщиков на различных пульсовых зонах.

Литература:

1. Козина Ж.Л. Применение в спортивной деятельности закономерностей развития самоорганизующихся систем / Козина Ж.Л. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДИ (ХХПИ), 2007. - №1. С. 52-57.
2. Коломиец Н.А. Результаты определения влияния психофизиологических способностей на соревновательную эффективность спортсменов-ориентировщиков высокого класса / Коломиец Н.А., Козина Ж.Л. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // сб. статей под ред. Ермакова С.С. IV международная научная конференция, 5 февраля 2008 г. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2008. – С. 93-95.
3. Коробейніков Г.В. Варіабельність серцевого ритму у юних борців з різним функціональним станом нервової системи / Г.В. Коробейніков, О.К. Дуднік, Ю.А. Радченко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2007. — № 6. — С. 157-160.
4. Современное информационное обеспечение функциональной диагностики спортсменов / [Козина Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Коломиец Н.А. и др.] // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // сб. статей под ред. Ермакова С.С. IV международная научная конференция, 5 февраля 2008 г. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2008. – С. 90-93.
5. Суслов Ф.П. Закономерности проявления ориентировщиками интегральной спортивной работоспособности в связи с динамикой умственной и физической нагрузки / Суслов Ф.П., Чехихина В.В. // Теория и практика физ. культуры - 1998. - № 8. - С. 2-4.
6. Функциональная модель спортсмена-ориентировщика на основе индивидуальных значений анаэробного порога / Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ломова И.А. // Теория и практика физ. культуры - 1999. - № 1. - С. 25-26.
7. Чехихина В.В. Режимы беговых соревновательных и тренировочных нагрузок в спортивном ориентировании для квалифицированных спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Чехихина В.В.; ВНИИФК. - М., 1990.
8. Чехихина В.В. Теоретико-методические основы взаимосвязи физической и специализированной интеллектуальной подготовки в процессе спортивной тренировки (на материале спортивного ориентирования): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Чехихина В.В.; РГАФК - М., 1997.

9. Чехихина В.В. Теоретико-методические основы взаимосвязи физической и специализированной интеллектуальной подготовки в процессе спортивной тренировки (на материале спортивного ориентирования): дис. ... д-ра пед. наук / Чехихина В.В.; РГАФК - М., 1996.
10. David W. Eccles. Experts' Circumvention of Processing Limitations: An Example From the Sport of Orienteering / David W. Eccles // Military Psychology, Volume 20, Issue 1, 1, 2008, Pages S103 – S121.
11. David W. Eccles; Susanne E. Walsh; David K. Ingledew. Visual attention in orienteers at different levels of experience / David W. Eccles; Susanne E. Walsh; David K. Ingledew // Journal of Sports Sciences, Volume 24, Issue 1, 2006, Pages 77 – 87.

Поступила в редакцию 16.01.2009 г.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Мунтян В.С.

Харьковский гуманитарный университет «Народная украинская академия»

Аннотация. В статье выделены основные направления тренировки, составляющие специальную интегральную подготовку спортсменов, определена их роль в оптимизации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Отмечено, что специальную подготовку в спорте необходимо рассматривать комплексно. Интегральная подготовка спортсменов охватывает развитие и совершенствование необходимых качеств: физических, технических, тактических, психологических и теоретических знаний. Обосновано влияние интегральной специальной подготовки на повышение уровня спортивных результатов.

Ключевые слова: интегральная, физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, подготовка.

Анотація. Мунтян В.С. **Інтегральна спеціальна підготовка як фактор підвищення рівня підготовленості спортсменів.** У статті виділені основні напрямки тренування, які складають спеціальну інтегральну підготовку спортсменів, визначена їх роль в оптимізації учбово-тренувального процесу і змагальної діяльності. Відзначено, що спеціальну підготовку у спорті необхідно розглядати комплексно. Інтегральна підготовка спортсменів охоплює розвиток та удосконалення необхідних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психологічних та теоретичних знань. Обґрунтовано вплив інтегральної спеціальної підготовки на підвищення рівня спортивних результатів.

Ключові слова: інтегральна, фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична, підготовка.

Annotation. Muntian V.S. **Integral special coaching as a method to increase the level of sportsmen training.** The main directions of training that perform sportsmenspecial integral coaching have been presented and their role in the optimization of studying, training and competition activities has been highlighted in the article. Special attention has been paid to the fact that sportsmen special coaching should be taken as a whole. Sportsmen integral coaching includes the development and improvement of required qualities – physical, technical, tactical,

psychological – and theoretical knowledge. The ground of integral special coaching influence on increase in sports results has been given.

Key words: integral, physical, technical, tactical, psychological, theoretical, training.

Введение.

Анализ результатов соревновательной деятельности показывает, что спортсмены не в полной мере могут реализовать свой потенциал. Одна из причин состоит в том, что тренеры и сами спортсмены не всегда рассматривают систему подготовки комплексно. Они часто пренебрегают некоторыми видами подготовки, например, теоретической, а также частично психологической. Теоретическая подготовка призвана обеспечить повышение уровня знаний о закономерностях построения тренировочного процесса, функциональных возможностях организма спортсмена, биомеханических характеристиках спортивных движений и т.п. Психологическая подготовка заключается не только в том, чтобы «наутсуговать» спортсмена на победу, а больше в том, чтобы научить его настраиваться на соревнования в целом и отдельный старт / поединок, это соблюдение режима тренировки и восстановления, умение справляться с эмоциями [3, 5, 11].

Применение специально-подготовительных и специальных упражнений способствует прямому и положительному переносу навыков и двигательных качеств и быстрому росту спортивных результатов. Комплекс упражнений, требующих проявления двух и более компонентов подготовленности спортсменов, развивает каждое из этих качеств более эффективно, нежели использование упражнений, направленных на развитие одного из них. Чем выше уровень технико-тактического мастерства спортсменов, тем более специализированной должна быть их подготовка [2, 4, 6, 8].

Основными показателями технического совершенства спортсмена являются эффективность и экономичность действий. Достижение высоких показателей зависит не от использования «эталонной» техники, а от техники, дающей лучший результат, учитывая индивидуальные антропометрические, психофизиологические и другие особенности спортсменов. Совершенствование тактического мастерства необходимо рассматривать с учетом индивидуального уровня технической, физической, интеллектуальной и психологической подготовленности конкретного спортсмена [5, 6, 7, 8, 13].

Исследования выполнены в соответствии с планом научно-исследовательской работы Харьковского гуманитарного университета «Народная украинская академия» на 2008 – 2009 учебный год.

Формулирование целей работы

Цель исследования: На основе данных научно-методической литературы выделить основные компоненты специальной интегральной подго-

товки в учебно-тренировочной деятельности спортсменов и обосновать их влияние на повышение уровня их подготовленности

Результаты исследования.

Учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность предусматривают повышение уровня физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности спортсменов. Все эти виды подготовки взаимосвязаны. Например, овладевая спортивной техникой, спортсмен одновременно развивает специальные скоростно-силовые показатели, специальную выносливость и другие качества. Но в зависимости от задач тренировки, одно из качеств бывает главным, а другие сопутствующие [4, 6, 8].

Известно, что чем выше уровень **физической подготовленности** организма, тем быстрее и в полной мере это позволяет спортсмену адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению его работоспособности в наиболее короткий срок и тем самым обеспечивает кумулятивный тренировочный эффект. Для развития **специальной физической подготовленности** спортсмена необходим достаточный уровень развития его общей физической подготовленности. *Основная цель* специальной физической подготовки – обеспечение необходимого уровня функциональной подготовленности организма спортсмена для совершенствования технико-тактического мастерства и оптимального использования уровня подготовленности в соревнованиях. *Задачи СФП* заключаются в интенсификации режима работы организма спортсменов в тренировочном процессе с тем, чтобы превысить функциональные параметры, характерные для соревновательной деятельности, а также в развитии и совершенствовании специальных физических качеств [3, 4, 5, 6, 8].

Преобладание неспециализированных средств в тренировочном процессе приводит к вовлечению в работу функциональные системы организма, которые не принимают участие в целевом движении. Для квалифицированных спортсменов объем упражнений неспецифического характера должен составлять сравнительно небольшую часть в общей тренировочной программе. В противном случае адаптационный ресурс организма тратится нецелесообразно и неэкономно и это может привести к регрессу спортивных результатов [4, 5, 6, 8].

СФП должна предшествовать углубленной работе над техникой и повышением скорости соревновательного упражнения [4]. Однако специальные физические упражнения применяются и на более ранних этапах подготовки но с обязательным дозированием величины нагрузки, например, для закрепления темы занятия, в соответствии с программой подготовки [7]. Специальная физическая подготовка решает вопросы развития и

совершенствования необходимых качеств, их соответствие особенностям соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Техническая подготовка в спортивной тренировке рассматривается как *рациональный способ* выполнения движения, совокупность средств деятельности спортсмена, создаваемых для *оптимального* осуществления поставленных перед ним задач.

В.Н. Платонов определяет техническую подготовленность как степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов [8]. *Основное назначение спортивной техники* – облегчение выполнения движений спортсменом, расширение его потенциальных возможностей в соревнованиях. Техническая подготовка обеспечивает рациональность учебно-тренировочного процесса, который заключается в достижении максимального эффекта при минимальных затратах энергии, а главным критерием технического мастерства является эффективность и экономичность действий спортсмена, высокий уровень спортивных результатов и высокая их устойчивость. Совершенствование двигательного навыка квалифицированных спортсменов происходит со сменой обстановки, в нестандартных и экстремальных условиях, в состоянии усталости, в соревновательной обстановке [1, 5, 6, 8, 13].

Особого внимания заслуживает метод выполнения упражнений «в обе стороны», когда спортсмены испытывают определенные трудности/неудобства благодаря чему возникают более полные восприятия [12]. Таким образом, во время проведения учебно-тренировочных поединков и соревнований, оказавшись в нестандартном положении («не в своей стойке»), спортсмен не «теряется» и готов к выполнению приема из «неудобного» положения [7 и др.].

Техника постоянно меняется за счет более глубокого изучения ее биомеханических основ, совершенствования методик обучения и применяемых технических средств, повышения уровня физических качеств спортсменов. При совершенствовании технических действий следует исходить из периода подготовки поставленных перед спортсменом задач с учетом его индивидуальных особенностей, уровня тактической и психологической подготовленности. В предсоревновательном периоде техническую подготовку следует рассматривать через призму поставленных стратегических и тактических задач [1, 6, 7, 8, 9, 13].

Включать прием в арсенал технических действий спортсмена в соревнованиях рекомендуется только в случае успешного его применения в

контрольных поединках [1, 2, 13 и др.]. А лучше всех приемов тот, которым спортсмен хорошо владеет [10].

Тактическая подготовка является связующим звеном между технической, физической и психологической подготовкой и зависит от уровня развития этих качеств. Она направлена, на подготовительном этапе, на отработку правильности действий и, в дальнейшем, на использование оптимального потенциала подготовленности для достижения цели. На примере единоборств, тактика ведения боя – это искусство «добывания» победы. Это трезвая оценка ситуации, сильных и слабых сторон соперника, умелое использование своих сил с тем, чтобы потратить столько энергии, сколько нужно в данном конкретном случае для одержания победы с наименьшими потерями для себя. На тактику соревновательной деятельности влияют такие факторы: физическое и психологическое состояние спортсмена, уровень технической подготовленности тактического мастерства, наличие и реализация перспективного стратегического плана, особенности *Правил и Положений* проведения соревнований, манера ведения поединка самого спортсмена (и его противников) и т.д. [1, 5, 6, 7, 8, 13].

Тактика может быть *алгоритмической* (действия по запланированному «сценарию»), *вероятностной* (планирование определенных моментов поединка или соревнований) и *эвристической* (экспромтное реагирование в зависимости от создавшейся ситуации) [1, 6, 8].

Основное внимание совершенствованию тактического мастерства уделяется в предсоревновательном и соревновательном периоде с целью оптимизации тренировочного процесса, реализации уровня подготовленности в соревнованиях. Тактическое мастерство и боевое мышление формируются в результате накопленного опыта и влияют на эффективность применения физических и технических возможностей [5, 7, 8 и др.].

Психологическая подготовка охватывает все другие стороны подготовки и имеет избирательную направленность при совершенствовании технико-тактических показателей спортсменов. Проявление физических, технических и тактических возможностей спортсмена зависит от его уровня психологической устойчивости. Задачей психологической подготовки является выработка устойчивости к эмоциональному стрессу. С этой целью рекомендуется использовать воздействия стрессового характера: сбивающие факторы, ограничение деятельности ведущих анализаторов, лимитирование во времени и пространстве, ограничение или искажение информации, например, о противнике, тренировка на фоне утомления. Под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности формируются психодинамические свойства, которые способствуют развитию специальных способностей и являются основой формирования индивидуального

стиля спортсмена [8]. Основными направлениями психологической подготовки являются совершенствование специальных умений, регулирование психологической напряженности, управление предстартовым состоянием. При регулярных стрессорных воздействиях возрастает сопротивляемость организма спортсменов к внешним и внутренним влияниям [9, 11, 14].

Неотъемлемой частью психологической подготовки является психорегуляция (самоконтроль психического состояния), системное введение дополнительных трудностей и их обязательная реализация в соответствии с тренировочной программой, использование соревновательного метода, и выполнение соревновательных установок, а также вопрос полноценного восстановления физических и психических сил [1, 2, 6, 8]. Невыполнение заданий и установок может привести к неуверенности, которая может отрицательно повлиять на ход тренировочного процесса и соревновательную деятельность. В связи с этим, во избежание возникновения у спортсменов «психологического барьера», необходимо увеличить число удачных попыток в тренировочных занятиях и выступлениях в соревнованиях. Уровень проявления необходимых качеств, особенно в сложных координационных движениях, находится в прямой зависимости от состояния психологической готовности спортсмена [6, 8, 9, 14].

Итогом психологической подготовки должно быть состояние боевой готовности к старту/соревнованиям, максимальная мобилизация спортсмена к достижению наилучшего результата, которая достигается путем формирования правильной мотивации и адекватного планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно, чтобы каждый спортсмен знал свой индивидуально-оптимальный уровень эмоционального возбуждения, а также умел входить в это состояние с помощью настройки. Настройка должна соответствовать обстановке, то есть должна быть адекватной данной ситуации [6, 8, 9].

Специальная теоретическая подготовка Достижение высоких спортивных результатов немислимо вне рациональной и научно обоснованной системы тренировочных занятий, основанной на багаже знаний, накопленном предыдущими поколениями тренеров, спортсменов и исследователей. Например, имея знания о процессе организации и реализации спортивного действия, можно совершенствовать его с помощью средств специальной физической подготовки. Спортивная тренировка предъявляет высокие требования ко всем системам организма спортсменов в связи с высокими систематическими нагрузками. Поэтому вопросы повышения функциональных возможностей организма необходимо рассматривать через знания в области физиологии человека, биохимии, биомеханики, общей педагогики, педагогики спорта, психологии, теории и методики физического

воспитания, а также специальных знаний, отвечающих требованиям конкретного вида спорта и знания как бы должны опережать практические дела. Как известно, чем человек больше знает, тем он независимей и в состоянии более оперативно принимать правильные решения [2, 6, 7, 8].

Рост мастерства тесно связан с необходимостью повышения знаний, особенно в области избранного вида спорта, а также родственных видов. Все части и разделы подготовки взаимосвязаны, и не следует надеяться на достижение высоких результатов за счет проявления одного какого-нибудь качества. Поэтому роль теоретических знаний тренера и спортсмена в области развития других видов спорта и методик подготовки ведущих спортсменов в современных условиях возрастает. Однако не рекомендуется слепо перенимать у ведущих тренеров и спортсменов их методики подготовки и учитывать уровень подготовленности конкретного спортсмена и его индивидуальные особенности. Общие формы и методы физического образования включают в себя: систематическую работу по изучению взаимосвязи различных сторон подготовки, посещение лекций и участие в семинарах, конференциях по соответствующей тематике, просмотры учебных фильмов, спортивных передач и соревнований, самостоятельную работу со специальной литературой, а также использование современных информационных технологий. При решении задач теоретического обучения важно стимулировать переход от репродуктивной познавательной деятельности к продуктивной. Спортсмена необходимо наталкивать на креативность, применяя суггестивный метод обучения [6, 7, 8].

Теоретическая подготовка предусматривает обогащение специальными знаниями в сфере физической культуры и спорта, их систематическое, осмысленное расширение и углубление. Освоение специальных знаний по избранному виду спорта в единстве с практическими умениями и навыками составляет основную образовательную линию в физическом воспитании [6].

Выводы.

Специальную подготовку в спорте необходимо рассматривать комплексно. Интегральная подготовка спортсменов охватывает развитие и совершенствование необходимых специальных качеств: *физических, технических, тактических, психологических и теоретических знаний на основе учета индивидуальных особенностей спортсменов.*

Специальная физическая подготовка способствует избирательному развитию и совершенствованию двигательных качеств, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсменов в соответствии с двигательным режимом в данном виде спорта и оптимальная реализация уровня подготовленности в соревнованиях.

Уровень психологической подготовленности и психологическая устойчивость играют решающую роль в достижении высоких спортивных результатов. Для развития волевых качеств необходимо сознательно преодолевать поставленные перед собой (все возрастающие по степени трудности) задачи, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении изучения проблем, связанных с совершенствованием технико-тактического мастерства спортсменов на основе комплексного подхода

Литература

1. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. – К.: НПУ им. Драгоманова, 1999. – 410 с.
2. Бекетов В. А. На ковре юные борцы. – К.: Здоровье, 1990. – 160 с.
3. Булатова М. М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. – К., 1997. – 44 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
5. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. – К.: Здоровья, 1989. – 190 с.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олімп. л-ра, 1999. – 320 с.
7. Мунтян В. С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту. – Х: ХДАФК, 2006. – 20 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Плиско В. И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни (на материале субъекта субъектной деятельности). – К.: Наук. світ, 2002. – 304 с.
10. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
11. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / [сост. И. П. Волкова, Н. С. Циркунова]. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.
12. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
13. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 1997. – 228 с.
14. Ron Shillingford. The elite forces handbook of unarmed combat / Thomas Dunne books St. Vartin's Griffin. – New York, 2003. – 352 p.

Поступила в редакцию 20.01.2009 г.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ПАУЭРЛИФТЁРОВНА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Нижниченко Д.А.

Полтавская государственная аграрная академия

Аннотация. Исследованы особенности адаптационных реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма пауэрлифтеров на физическую нагрузку на этапе предварительной базовой подготовки. Показано, что в процессе тренировочной деятельности происходят функциональные изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма пауэрлифтеров, свидетельствующие о проявлении адаптационных реакций на интенсивную физическую нагрузку. Изменения в функциональном состоянии системы внешнего дыхания пауэрлифтеров на этапе предварительной базовой подготовки объясняются применением в тренировочном процессе программы скоростно-силового направления, которая включала набор упражнений, развивающих аэробные возможности организма.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, адаптация, физическая нагрузка, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

Анотація. Нижниченко Д.О. Особливості адаптаційних реакцій серцево-судинної і дихальної систем організму пауерліфтерів на фізичне навантаження на етапі попередньої базової підготовки. Досліджені особливості адаптаційних реакцій серцево-судинної і дихальної систем організму пауерліфтерів на фізичне навантаження на етапі попередньої базової підготовки. Показано, що в процесі тренувальної діяльності відбуваються функціональні зміни в серцево-судинній і дихальній системах організму пауерліфтерів, які свідчать про прояв адаптаційних реакцій на інтенсивне фізичне навантаження. Зміни у функціональному стані системи зовнішнього дихання пауерліфтерів на етапі попередньої базової підготовки пояснюються застосуванням у тренувальному процесі програми швидкісно-силового напрямку, яка включала набір вправ, що розвивають аеробні можливості організму.

Ключові слова: пауерліфтинг, адаптація, фізичне навантаження, серцево-судинна система, дихальна система.

Annotation. Nizhnichenko D.O. The features of adaptation reactions of the cardio-vascular and respiratory systems of organism of powerlifters on the physical loading on the stage of previous base preparation. The features of adaptation reactions of the cardio-vascular and respiratory systems of organism of powerlifters were studied on the physical loading on the stage of previous base preparation. It shows that in the process of training activity there are functional changes in the cardio-vascular and respiratory systems of organism of powerlifters which testify to the display of adaptation reactions on the intensive physical loading. Change in the functional state of the system of the external breathing of powerlifters on the stage of previous base preparation is explained with application in the training process of the program of speed-power direction, which included the set of exercises which develop aerobic possibilities of organism.

Keywords: powerlifting, acclimatization, exercise stress, cardiovascular system, respiratory system.

Введение.

Эффективная подготовка спортсменов в пауэрлифтинге обусловлена значительными энергозатратами, максимальным уровнем проявления

физических усилий, высокими функциональными и оптимальными морфологическими показателями, без развития и сбалансированного взаимодействия которых невозможно осуществить учебно-тренировочный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в напряженной соревновательной деятельности. Под влиянием длительных физических нагрузок в организме спортсмена происходит адаптивная перестройка различных органов и систем, обеспечивающая лучшее приспособление его к интенсивной работе в тренировочный период. Изучение адапционных реакций организма на физическую нагрузку позволяет более эффективно управлять учебно-тренировочным процессом [1, 2, 7].

Анализ литературных данных в области изучения адапционных реакций организма спортсменов на физическую нагрузку в силовых видах спорта и, в частности, в пауэрлифтинге, позволяет сделать вывод, что этот вопрос представляет научный интерес. Исследования ряда авторов посвящены вопросам адаптации к физическим нагрузкам и развитию спортивной формы в пауэрлифтинге [10]; изучению основных свойств центральной нервной системы спортсменов при занятии пауэрлифтингом [9]; особенностям адапционных реакций сердечно-сосудистой системы организма гиревиков высокой квалификации на физическую нагрузку [5]; адапционных проявлений у спортсменов-гиревиков при развитии физических качеств силы и выносливости [6]; взаимосвязи некоторых показателей физической и функциональной подготовленности тяжелоатлетов различной квалификации в процессе адаптации к напряженной мышечной деятельности [3]. Исследователями установлено, что в процессе физических тренировок происходит адаптация сердечно-сосудистой системы к большим нагрузкам, это выражается в усовершенствовании функций возбуждения, обмена веществ, нейрогуморальной регуляции деятельности сердца, увеличении капилляризации мышечных волокон [8], что предопределено включением ранее не задействованных капилляров, расширением и удлинением работающих капилляров и образованием новых, замедлении темпа синусовых импульсов, умеренном замедлении проведения их по возбудительным структурам сердца, увеличении общей массы и толщины перегородки и задней стенки левого желудочка [11].

На основе анализа данных литературы можно заключить, что недостаточно исследован вопрос об особенностях проявления адапционных реакций сердечно-сосудистой дыхательной систем организма спортсменов на физическую нагрузку в пауэрлифтинге на этапе предварительной базовой подготовки

Исследования проведены соответственно Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры спорта на 2006

– 2010 гг. по темам 2.2.4. „Усовершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов” (номер государственной регистрации 0106U011986) и 2.2.12.5п „Усовершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов разной квалификации, которые занимаются силовыми видами спорта и единоборствами” (номер государственной регистрации 0106U011991), а также плана научно-исследовательской работы Полтавской государственной аграрной академии.

Формулирование целей работы

Целью нашего исследования было изучение особенностей адаптационных реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов на физическую нагрузку на этапе предварительной базовой подготовки в пауэрлифтинге

Организация исследования.

На базе кафедры физического воспитания Полтавской государственной аграрной академии и ДЮСШ „Колос” (г. Полтава) были обследованы 15 спортсменов, занимающихся в секции пауэрлифтинга. Для определения исходного уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов были проведены предварительные исследования. Состояние сердечно-сосудистой системы оценивали по определению частоты сердечных сокращений на центральных артериях пальпаторным методом в состоянии покоя [8], артериального давления (систолического и диастолического) по методу М.С. Короткова [13]; для отображения состояния организма в условиях мышечной работы и исследования физической работоспособности проводили субмаксимальный тест Валунда-Шестранда (PWC_{170}), для тестирования аэробной мощности организма измеряли уровень максимального поглощения кислорода (МПК) [14]. Для определения функционального состояния и уровня тренированности спортсменов проводили тест Купера [4]. Вывод о состоянии системы внешнего дыхания делали на основе определения частоты дыхания (ЧД), спирометрии, проб Штанге и Генчи [12, 14]. Динамику показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма пауэрлифтеров определяли по истечении двухгодичного тренировочного цикла с использованием авторской программы развития скоростной-силовых способностей.

Результаты исследования.

Результаты определения исходного уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма пауэрлифтеров представлены в таблицах 1 и 2.

У исследуемых спортсменов средний показатель частоты сердечных сокращений в состоянии покоя составлял $65,3 \pm 1,6$, коэффициент вариаций

– 38,67%. Установлено что АДс спортсменов в состоянии покоя находилось в зоне оптимума. Средние значения составляли $119,5 \pm 1,93$ мм рт. ст. Для АДд средние значения приближены к нижней границе возрастной нормы: $81,0 \pm 1,56$. Результаты субмаксимального теста Валунда – Шестранда свидетельствуют о достаточно однородном уровне физической работоспособности спортсменов. Величины среднего квадратического отклонения и коэффициента вариаций PWC_{170} в расчете на килограмм массы тела спортсменов составляли 4,56% и 20,76%. Минимальные значения PWC_{170} (42,99 кгм/мин./кг.) превышали нормативы, определенные для здоровых нетренированных людей. Средняя величина МПК в расчете на килограмм массы тела спортсменов составляла $60,48 \pm 3,39$ мл \times кг $^{-1}$ мин. $^{-1}$.

Таблица 1.

Показатели уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма пауэрлифтеров (n = 15)

Показатель	M ± m	Медиана	Min	Max	G	V%	Мода
ЧСС, уд/мин.	65,3±1,6	63	56	78	6,22	38,67	63
АДс, мм рт. ст.	119,5±1,93	120	110	130	7,49	56,12	110
АДд, мм рт. ст.	81,0±1,56	80	70	90	6,04	36,43	85
PWC_{170} , кгм/мин./кг	20,78±1,18	19,4	13,21	30,62	4,56	20,76	–
МПК, мл \times кг $^{-1}$ ×мин. $^{-1}$	60,48±3,39	54,78	42,99	87,4	13,14	172,6	–
Тест Купера, км	2410±72,41	2350	2050	2900	280,43	78642,86	2100

Таблица 2.

Показатели уровня функционального состояния дыхательной системы организма пауэрлифтеров (n = 15)

Показатель	M ± m	Медиана	Min	Max	G	V%	Мода
Спирометрия, л	3,88±0,13	3,7	3,3	5,1	0,49	0,24	3,6
ЧД	13,6±0,45	13	10	16	1,72	2,97	15
Проба Штанге, сек.	50,0±2,99	50	30	70	11,5	132,14	55
Проба Генчи, сек.	33,33±2,42	35	20	55	9,39	88,1	35

В таблицах 3 и 4 отображены показатели функционального состояния сердечно-сосудистой дыхательной систем организма пауэрлифтеров на заключительном этапе исследования, по истечении двухгодичного тренировочного цикла.

Таблица 3.

Показатели уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма пауэрлифтеров на заключительном этапе исследования (n = 15)

Показатель	M ± m	Медиана	Min	Max	G	V%	Мода
1	2	3	4	5	6	7	8
ЧСС, уд/мин.	64,5±0,76	64	61	71	2,92	8,55	62
АДс, мм рт. ст.	119,7±1,14	120	110	125	4,42	19,52	120
АДд, мм рт. ст.	76,7±0,93	75	70	80	3,62	13,1	80
PWC ₁₇₀ , кгм/мин./кг	20,03±1,14	18,65	12,95	29,80	4,42	19,52	–
МПК, мл×кг ⁻¹ ×мин. ⁻¹	59,64±2,87	59,27	41,89	85,12	11,12	123,67	–
Тест Купера, км	2440±62,14	2400	2100	2800	240,68	57928,5	2400

Таблица 4.

Показатели уровня функционального состояния дыхательной системы организма пауэрлифтеров на заключительном этапе исследования (n = 15)

Показатель	M ± m	Медиана	Min	Max	G	V%	Мода
Спирометрия, л	4,0±0,11	3,8	3,5	5,0	0,41	0,17	3,8
ЧД	10,67±0,27	11	9	12	1,05	1,10	10
Проба Штанге, сек.	84,0±2,5	90	65	95	9,67	93,57	90
Проба Генчи, сек.	52,3±1,39	50	45	62	5,39	29,07	50

Сравнение данных, которые характеризуют состояние сердечно-сосудистой системы и физическую работоспособность пауэрлифтеров на этапе констатирующего и формирующего эксперимента показывает, что существенных отличий в величинах средних арифметических ЧСС и АД не выявлено. Однако следует отметить, что в начале исследования наблюдалась значительная вариативность результатов внутри группы, о чем свидетельствуют достаточно большие значения коэффициента вариации: 38,67% для ЧСС; 56,12% для АДс; 36,43% для АДд, которые в конце эксперимента уменьшились соответственно до 8,55%; 19,52%; 13,1%. Очевидно, это связано с процессами адаптации сердечно-сосудистой системы пауэрлифтеров к физическим нагрузкам в процессе тренировок. Показатели PWC₁₇₀ и МПК несколько уменьшились: 20,78±1,18 кгм/мин./кг; 60,48±3,39 млкг⁻¹мин.⁻¹ на этапе констатирующего эксперимента и 20,03±1,14 кгм/мин./

кг; $59,64 \pm 2,87$ мл \cdot кг $^{-1}$ \cdot мин. $^{-1}$ на этапе формирующего эксперимента соответственно. Это можно объяснить увеличением массы тела спортсменов с $67,1 \pm 2,11$ кг до $69,6 \pm 2,15$ кг. Результаты выполнения теста Купера на заключительном этапе эксперимента также оказались более плотными, что подтверждается величинами G и V%.

Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) спортсменов на начальном этапе исследования находились в пределах нормы для здоровых людей. Они составляли в среднем $3,88 \pm 0,13$ л при достаточно стабильных коэффициенте вариации 0,24% и величине среднего квадратического отклонения 0,49. На заключительном этапе средняя величина ЖЕЛ увеличилась до $4,0 \pm 0,11$ л в основном благодаря увеличению минимальных значений в группе. Средние значения ЧД уменьшились с $13,6 \pm 0,45$ до $10,67 \pm 0,27$. Значения проб Штанге и Генчи увеличились: соответственно $50,0 \pm 2,99$ сек. и $33,33 \pm 2,42$ сек. в начале эксперимента; $84,0 \pm 2,5$ сек. и $52,3 \pm 1,39$ сек. в конце. Эти изменения свидетельствуют об адаптационном приспособлении системы внешнего дыхания пауэрлифтеров к продолжительным физическим нагрузкам. Наши данные подтверждают и выводы других авторов, согласно которым у спортсменов, технические результаты которых зависят от выносливости в монотонной, экстенсивной физической деятельности, величина ЖЕЛ больше, а частота дыхания относительно меньше, чем у спортсменов с другой направленностью тренировочного процесса [14]. Такие изменения в функциональном состоянии системы внешнего дыхания спортсменов мы объясняем тем, что в тренировочном процессе применялась программа скоростно-силового направления, которая включала набор упражнений, развивающих аэробные возможности организма.

Выводы.

На основании представленных в данном исследовании экспериментальных материалов можно утверждать, что в процессе тренировочной деятельности на этапе предварительной базовой подготовки происходят функциональные изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма пауэрлифтеров свидетельствующие о проявлении адаптационных реакций на интенсивную физическую нагрузку

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других сторон специальной физической подготовленности пауэрлифтеров на этапе предварительной базовой подготовки их взаимосвязи со спортивным результатом

Литература:

1. Волков В.Н. Спортивная тренированность: парадоксы диагностики // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 104. – С. 10-13.

2. Гольберг Н.Д., Морозов В.И., Rogozkin В.А. Метаболические реакции организма при адаптации к мышечной деятельности // Теория и практика физической культуры – 2003. – № 3. – С. 17-22.
3. Довгич О. Взаємозв'язок окремих показників фізичної і функціональної підготовленості важкоатлетів різної кваліфікації у процесі адаптації до напруженої м'язової діяльності // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 1. – С. 58-62.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
5. Пилипко В.Ф. Особливості адаптаційних реакцій серцево-судинної системи організму гирьовиків високої кваліфікації на фізичне навантаження // Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 12. – С. 31-40.
6. Пилипко В.Ф., Клименко А.И., Трубицына О.В. Адаптационные проявления у спортсменов-гиревиков при развитии физических качеств силы и выносливости // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХІІ), 2002. – 37. – С. 14-18.
7. Розенфельд А.С., Маевский Е.И. Стресс и некоторые проблемы адаптационных перестроек при спортивных нагрузках // Теория и практика физической культуры – 2004. – № 4. – С. 39-44.
8. Спортивная медицина и лечебная физическая культура / А.Г. Дембо, С.Н. Попов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 368 с.
9. Стеценко А.И. Значение основных свойств ЦНС спортсменов при занятии пауэрлифтингом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХІІІ, 1999. – № 11. – С. 61-64.
10. Стеценко А.И., Артюшенко А.Ф. Адаптация к физическим нагрузкам развитие спортивной формы в пауэрлифтинге // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Матер. між нар. наук. конференції. – Вінниця, 1994. – С. 384-386.
11. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – К.: Олимпийская литература, 1998 – 432 с.
12. Фомин Н.А. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1992. – 351 с.
13. Чайченко Г.М. та ін. Фізіологія людини і тварин / Г.М. Чайченко, В.О. Цибенко, В.Д. Сокур; За ред. В.О. Цибенка. – К.: Вища школа, 2003. – 463 с.
14. Чоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. – М.: Медицина, 1977. – 175 с.

Поступила в редакцию 16.12.2008 г.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОК НЕФИЗИКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Олейник Н.А., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Евсютина В.Б.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Харьковская национальная академия городского хозяйства, Украина

Аннотация. Авторами разработана научно обоснованная программа обучения массовой художественной гимнастике для студенток технического вуза. Сопоставление результатов измерений до и после эксперимента показало наличие заметной позитивной динамики большинства показателей в экспериментальной группе. Сделаны выводы о целесообразности внедрения результатов исследования в практическую деятельность вузов. Программу можно использовать в учебном процессе вуза и в группах оздоровительно-спортивных клубов в рамках программы «Спорт для всех».

Ключевые слова: гимнастика, программа, студент, тренировка, обучение.

Анотація. Олійник М.О., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Евсютина В.Б. Основні принципи побудови програми з художньої гімнастики для студенток нефізкультурного вузу. Авторами розроблена науково обґрунтована програма навчання масовій художній гімнастиці для студенток технічного вузу. Зіставлення результатів вимірів до й після експерименту показало наявність помітної позитивної динаміки більшості показників в експериментальній групі. Зроблено висновки про доцільність впровадження результатів дослідження в практичну діяльність вузів. Програму можна використати в навчальному процесі вузу й у групах оздоровчо-спортивних клубів у рамках програми «Спорт для всіх».

Ключові слова: гімнастика, програма, студент, тренування, навчання.

Annotation. Oleinik N.A., Bondarenko T.V., Zaitsev V.P., Evsyutina V.B. Main principles of construction of the program on art gymnastics for students of not sports high school. Authors develop scientifically reasonable program of learning to mass art gymnastics for students of a technical college. Comparison of observed data before experiment has shown availability of noticeable positive dynamics of the majority of parameters in experimental bunch. Conclusions about expediency of introduction of a findings of investigation in practical activities of high schools are made. The program can be used in educational process of high school and in bunches of improving - sports clubs within the framework of the program «Sports for all».

Keywords: gymnastics, program, student, training, learning.

Введение.

На протяжении последних 20-ти лет значительная часть девушек основного отделения 1 – 2-х курсов обладает низким уровнем физической подготовленности имеющим устойчивую тенденцию к снижению. В связи с этим, многими исследователями ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить эффективность учебно-воспитательной работы именно с данным контингентом студентов [2].

С этой целью на кафедрах физического воспитания и в оздоровительных клубах ряда высших учебных заведений страны, организованы

группы со спортивной ориентацией на художественную гимнастику

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры

Формулирование целей работы.

Цель работы – разработать научно обоснованную программу по массовой художественной гимнастике для студенток вуза технического профиля.

Результаты исследований.

Исходя из цели работы, было проведено комплексное обследование (по 22 показателям и 8 критериям) студенток 1 – 2-го курсов основного отделения, занимающихся художественной гимнастикой. Обследование включало социологическое исследование, изучение уровня физического развития, физической, технической, спортивной подготовленности, анализ успеваемости и посещаемости обследуемых. В результате были получены показатели, которые в соответствии с рекомендациями ряда авторов, целесообразно использовать в качестве критериев эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе [6].

Комплексное обследование студенток выполнялось по программе согласно «Карте организации исследования» с использованием методов: анкетирование, тестирование, видеомагнитоскопия, участие в соревнованиях, антропометрия, электрокардиография, эхокардиография, степ-эргометрия, велоэргометрия, радиотелекардиоскопия, спирометрия, проба Руфье, проба с задержкой дыхания. Все измерения выполнялись автором, а в случае необходимости – с привлечением других специалистов. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики с использованием персонального компьютера. Все показатели фиксировались в разработанных нами «Индивидуальной карте обследуемого», анкетах, протоколах других документах. Измерения осуществлялись по унифицированным методикам с использованием серийной аппаратуры.

Поскольку художественная гимнастика отвечает практически всем требованиям, предъявляемым к профессионально важным психофизическим свойствам и качествам будущих инженеров, в учебных группах занимаются представители всех факультетов и специальностей. При разработке программы за основу были взяты ранее опубликованные работы специалистов [1, 3, 4, 7].

Предлагаемая рабочая программа по художественной гимнастике направлена на:

- гармоничное развитие будущих специалистов;
- оздоровление учебно-трудовой деятельности студенток;
- укрепление здоровья будущих матерей;

- развитие и совершенствование физических и функциональных способностей девушек;
- формирование устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании на протяжении всей жизни;
- подготовку студенток к самостоятельным занятиям художественной гимнастикой.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Примерное распределение учебных часов на 1 – 2-х курсах для каждой учебной группы.
2. Необходимый дополнительный и углубленный объем теоретических знаний по физической культуре и художественной гимнастике (общая и специальная теоретическая подготовка).
3. Необходимый дополнительный и углубленный объем практических умений и навыков по художественной гимнастике для всех учебных групп.
4. Примерный график выполнения зачетных требований и контрольных нормативов для каждой группы по семестрам.
5. Нормальные критерии оценки тестов ОФП и СФП для студенток 1 – 2 курсов основного учебного отделения.
6. Учебный материал по другим видам спорта (ДВС): осваивается в объеме, предлагаемом государственной программой по физическому воспитанию для вузов.

Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем учебного материала, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения учебных часов на отдельные виды подготовки в течение которых материал изучается. Перераспределение часов находится в соответствии с уровнем общей и специальной физической подготовленности студенток. Задачи и средства основных видов подготовки для студенток 1 – 2-х курсов представлены в табл. 1.

Обследованные нами студентки ($n = 100$) были в возрасте 17 – 18 лет и принадлежали на момент исследования к основной медицинской группе. В соответствии с целью и задачами выполняемой работы, до эксперимента методом случайной выборки все студентки 1-го курса были разделены на три качественно однородные группы по полу, возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности. Группу условно названную «нормой» (№ 1), составили студентки, занимающиеся по действующей программе физического воспитания для вузов без спортивной ориентации на художественную гимнастику. Дифференцированное обучение не применялось. Принятая норма сопоставима с контрольной и экспериментальной группами по изучаемым показателям.

Таблица 1
 Задачи и средства основных видов подготовки по художественной гимнастике для студенток 1 – 2-х курсов

Вид подготовки	Задачи	Средства
ТП	1. Овладеть объемом общих и специальных теоретических знаний в области ФК и спорта в соответствии с государственной программой по ФВ для вузов. 2. Уметь применять усвоенные теоретические знания на практике.	Лекции. Беседы, самостоятельная работа с литературой, др. источниками информации.
ОФП	1. Повысить общий уровень функциональных возможностей организма. 2. Выполнить государственные тесты по ФП. 3. Совершенствовать физические качества, необходимые в ХГ.	Общеподготовительные упражнения (в т.ч. ДВС), общеразвивающие упражнения.
СФП	1. Воспитать физические качества, необходимые для освоения упражнений 3-го разряда ХГ. 2. Изучить элементы, связки, комбинации 3-го разряда ХГ.	Специально подготовительные упражнения (подводящие, развивающие), соревновательные упражнения.
ТХП	1. Изучить упражнения 3-го разряда ХГ по классификационной программе «Б» для вузов. 2. Выполнить 3-й разряд по ХГ.	Соревновательные упражнения.

Студентки контрольной группы (№ 2) занимались по программе физического воспитания со спортивной ориентацией на художественную гимнастику: из 140 учебных часов, предусмотренных программой вузов для прохождения учебного материала по физическому воспитанию, на каждом курсе порядка 60 % времени отводилось на художественную гимнастику, 30 % - на другие виды спорта, 10 % - на общую теоретическую подготовку [8]. Дифференцированное обучение не использовалось. Относительно данной группы судили об эффективности предлагаемой методики дифференцированного обучения. Студентки экспериментальной группы занимались по программе физического воспитания со спортивной ориентацией на художественную гимнастику. Использовалась разработанная нами методика дифференцированного обучения. В результате тестовой дифференцировки студентки данной группы составили группы № 3 - № 6. На каждом курсе были сформулированы конкретные задачи.

Добиваясь сознательного и полного усвоения учебного материала рабочей программы, используемые нами методы и методические приемы обучения мы соотносили с целью и содержанием урока, видом подготовки, подготовленностью учащихся (словесные, работа с литературой, наглядные методы, метод упражнений). Учитывая специфику избранного вида спорта и рекомендации ряда авторов, на практических занятиях основными методами являлись метод целостного освоения упражнения и метод расчленения, а также другие методы и приемы: оперативный комментарий и пояснение, музыка как метод обучения, приемы физической помощи, самоконтроль с использованием зеркала и др. [10].

Содержание рабочей программы в рамках дисциплины «Физическое воспитание» обусловлено избранной нами спортивной направленностью учебного процесса и находится в соответствии с закономерностями спортивной тренировки [5, 9]. В каждом периоде тренировочного макроцикла нами решались определенные задачи. В общеподготовительном – вхождение в спортивную форму, в специально подготовительном – изучение новой программы, в соревновательном – совершенствование техники упражнений и участие в соревнованиях, в переходном – активный отдых.

Согласно графику выполнения зачетных требований в период каждой зачетной сессии оценивалась успеваемость студенток по показателям освоения текущих контрольных упражнений, результатам государственных тестов по физической подготовке, а также по зачетным и классификационным соревнованиям по художественной гимнастике. Осуществляя предварительный, текущий и итоговый учет подготовленности студенток фиксировались посещаемость занятий и успеваемость каждой.

Результаты изучения среднего балла по общей и специальной фи-

Таблица 2
Изменение среднего балла общей и специальной физической подготовленности обследованных студентов в процессе эксперимента

№ п/п	Название группы	Стат. показатели	ОФП				СФП			
			1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.	1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.
1	Норма	M	3,2	3,4	3,3	3,6	3,5	3,6	3,5	3,7
		m	0,09	0,08	0,09	0,09	0,08	0,07	0,06	0,08
		n	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Контрольная	M	3,3	3,6	3,4	3,8	3,6	3,8	3,7	4,0
		m	0,09	0,07	0,08	0,08	0,09	0,06	0,07	0,09
		n	10	10	10	10	10	10	10	10
		t ₁₋₂	0,78	1,88	0,83	1,66	0,83	2,17	2,17	2,49
		P ₁₋₂	< 0,5	< 0,1	< 0,5	< 0,2	< 0,5	< 0,05	< 0,05	< 0,05
3	Основная	M	3,3	3,8	3,6	4,2	3,5	4,1	4,0	4,6
		m	0,06	0,06	0,05	0,07	0,09	0,08	0,07	0,08
		n	40	40	40	40	40	40	40	40
		t ₁₋₃	0,92	4,00	2,91	5,26	0	4,70	5,42	7,95
		P ₁₋₃	< 0,4	< 0,001	< 0,01	< 0,001	= 1	< 0,001	< 0,001	< 0,001
		t ₂₋₃	0	2,17	2,12	3,76	0,83	3,00	3,03	4,98
P ₂₋₃	= 1	< 0,05	< 0,05	< 0,001	< 0,5	< 0,01	< 0,01	< 0,001		

зической подготовке(ОФП и СФП) при 1 – 4-м тестировании представлены в табл. 2.

Сопоставление результатов измерений до и после сравнительного исследования показало наличие заметной позитивной динамики большинства показателей в основной группе.

Таким образом, исследованием доказана эффективность использования разработанной нами рабочей программы и методики дифференцированного обучения студенток по массовой художественной гимнастике. Их можно использовать как в учебном процессе вуза, так и в группах оздоровительно-спортивных клубов и федераций в рамках программы «Спорт для всех».

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем построения программ по художественной гимнастике для студенток нефикультурного вуза.

Литература

1. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка прогнозирования спортивного результата в художественной гимнастике / Ж.А. Белокопытова // Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки: тез. докл. науч. конф. – К., 1978. – С. 53 – 54.
2. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учеб. пособие / Г.Т. Головченко Т.В. Бондаренко. – Харьков: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
3. Зинченко В.С. Художественная гимнастика: программа для детско-юношеских спортивных школ / В.С. Зинченко – М.: ФиС, 1972. – 92 с.
4. Кувшинникова С.А. Комплексная оценка специальной физической подготовленности в художественной гимнастике: дисс. ...канд. пед. наук / С.А.Кувшинникова. – М., 1983. – 178 с.
5. Купчинов Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие / Р.И.Купчинов. – Минск: Тетра-Система, 2006. – 352 с.
6. Лубышева Л.И. Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузах с преимущественно женским контингентом: дисс. ... канд. пед. наук / Л.И.Лубышева. – Омск, 1984. – 24 с.
7. Нечаева С.В. Курс физического воспитания по художественной гимнастике для студентов 1 - 2 года обучения / С.В.Нечаева // Вопросы физического воспитания студентов Межвуз. сб. – Ленинград: ЛГУ, 1965. – II. - С. 54 – 75; 1966. – III. – С. 31 – 49.
8. Снастин Э.М. Обоснование оптимальных форм организации учебного процесса по физическому воспитанию / Э.М.Снастин // Теор. и практ. физ. культ. – 1982. - № 7. – С. 37 – 38.
9. Теория и методика физического воспитания [в 2 т.] : учебник / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.; Т. 2. – 392 с.
10. Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. Л.А.Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003. – 382 с.

Поступила в редакцию 17.01.2009 г.

ТРАВМАТИЗМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И СПОСОБЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Петренко Н.В., Никольчев А.Д.

Николаевский государственный аграрный университет

Аннотация. Данная статья описывает основные причины возникновения травматизма во время проведения занятий и спортивных соревнований в высших учебных заведениях. Приводятся основные способы избегания подобных проблем и создания безопасных условий для учащихся и спортсменов во время занятий спортом. Помимо основных рекомендаций по созданию условий, необходимых для проведения безопасных спортивных занятий с молодежью (то есть климат, инвентарь, нагрузки и т.д.), описываются также конкретные ситуации, в которых может возникнуть травматизм и методы избегания таковых.

Ключевые слова: травматизм, соревнования, тренировки

Анотація. Петренко Н.В., Никольчев А.Д. Травматизм під час проведення тренувань та змагань у вищих навчальних закладах та способи його запобігання. Дана стаття змальовує основні причини виникнення травматизму під час проведення занять та спортивних змагань у вищих навчальних закладах. Надані основні способи запобігання подібних проблем і створення безпечних умов для учнів та спортсменів під час занять спортом. Окрім основних рекомендацій із створення умов, що необхідні для проведення безпечних спортивних занять з молоддю (тобто клімат, інвентар, навантаження і т.ін.), описуються також конкретні ситуації, в яких може виникнути травматизм і методи їх уникнення.

Ключові слова: травматизм, змагання, тренування.

Annotation. Petrenko N.V., Nikolchev A.D. Traumatism during the trainings and sport competitions in institutes of higher education and the ways of avoiding it. This article describes the main reasons of traumatism during the trainings and sport competitions in the institutes of higher education. The most important ways of avoiding similar problems and creation of safe conditions for the students and sportsmen during the sport trainings are also described here. Besides the main recommendations of how to create conditions which are necessary for safe sport trainings of youth (climate, inventory, loads etc.) concrete situations in which traumatism might have place and the methods of escaping them are brought here.

Keywords: traumatism, competitions, trainings.

Введение.

Травматизм спортивный - несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера. Спортивные травмы составляют 2-3% всех травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, хоккеем, борьбой, мотоспортом, гимнастикой. При каждом виде спорта бывают типичные травмы.

Специалистами территориального отдела Укрпотребнадзора представлен список годовых показателей случаев юношеского травматизма в

вузах г. Николаеве За анализируемый период (с 01.01.2007 по 31.12.2007) Укрпотребнадзором получено 144 экстренных извещения, то есть фактически средний уровень юношеского травматизма составил 12 случаев в месяц. Однако запросив аналогичную информацию в местных медицинских учреждениях, выяснилось, что общее количество травм, независимо от места получения составило 37 случаев, из чего следует, что реальные данные в 3 раза превышают официальные.

Работа выполнена по плану НИР Николаевского государственного аграрного университета.

Формулирование целей работы

Целью этой статьи является объяснение причин возникновения юношеского травматизма в вузах и раскрытие способов снижения такой печальной статистики.

Результаты исследований.

Травматизм учащейся в вузах молодежи может возникать по нескольким причинам:

- причины организационного характера
- методические ошибки в планировании учебно-тренировочного процесса и соревнований
- причины методического характера
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований

Рассмотрим каждую категорию отдельно:

Анализ травм, связанных с неправильной организацией учебно-тренировочного процесса, позволил установить следующие обстоятельства их возникновения:

1. Недостаточный уровень теоретической и практической подготовки тренера (квалификация тренера); неправильно составленный график соревнований (плотность соревнований без учета времени переезда, изменения часовых и климатических поясов и др.); отсутствие комплексных целевых;

2. Несоблюдение правил соревнований и низкое качество судейства неудовлетворительные гигиенические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований; неудовлетворительные метеословия отсутствие соответствующего материально-технического обеспечения

Часто допускаемыми ошибками являются:

1. Неправильное составление программы тренировочных занятий и графика соревнований. Некоторые тренеры при составлении программы тренировок не всегда учитывают физическую и техническую подготовленность учащихся. Так, вместо тренировки, улучшающей общую физичес-

кую подготовку тренеры порой слишком рано переключают своих подопечных на выполнение разрядных норм по какому-либо отдельному виду спорта. Например, в высших физкультурных учебных заведениях и физкультурных техникумах нередко причиной травм является нерациональное составление расписания практических занятий — 2—3 занятия подряд в течение 6—8 ч.

2. Большое количество занимающихся в группе, где только один тренер, внимание которого по этой причине рассеянно, приводит к травмоопасным ситуациям.

3. Проведение тренировочных занятий без тренера.

4. Отсутствие страховки или плохо организованная страховка во время тренировок по некоторым видам спорта.

5. Перегрузка мест занятий (гимнастического зала, спортивной площадки и др.) большим количеством учащихся, в результате чего снаряд, брошенный в одном из секторов зала или площадки, может нанести травму учащемуся, занимающемуся в другом секторе.

Для профилактики травматизма, возникающего из-за неправильной организации учебно-тренировочного процесса и соревнований, необходимо соблюдение определенных условий:

- при правильном планировании учебно-тренировочного процесса и разработке индивидуальных планов, особенно в отношении нагрузок, необходимо учитывать данные медицинского заключения о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности занимающихся;
- при планировании тренировочного занятия в него нельзя включать технически сложные упражнения сразу же после приема пищи или непосредственно после ночного сна;
- во время соревнований один и тот же спортсмен не имеет права принимать участие в нескольких заездах, забегах, проплывах и т. п. в один и тот же день;
- во время тренировок следует обеспечивать надежную страховку учащихся. Полноценная страховка зависит от своевременности и технической подготовленности страхующего (тренера или более опытного спортсмена), который должен хорошо знать все опасные моменты выполнения упражнений, чтобы в случае необходимости быстро прийти на помощь. В то же время нужно воспитывать в учащихся навыки самостраховки, т.е. приемы правильного и безопасного падения, что достигается систематической тренировкой;
- кроме того, необходимо ограждать участников соревнований и места их проведения от зрителей и посторонних лиц и не совмещать занятия различными видами спорта в одном спортивном зале или на одной

площадке. Это положение приобретает особое значение для тех видов спорта, которые связаны с быстрым передвижением по залу, метанием снарядов и т.п.

Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Травматизм вследствие неблагоприятных санитарно-гигиенических и метеорологических условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований составляет 6—8% от общего травматизма.

Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия как фактор риска до настоящего времени занимают одно из ведущих мест, что должно быть предметом более пристального внимания врачей, тренеров-педагогов, организаторов спорта и спортивной общественности в лице федераций по видам спорта. Показатели спортивного травматизма, обусловленные этим фактором, колеблются в пределах от 6,2 (в группе многоборья) до 17,7% (в циклических видах спорта).

К неблагоприятным санитарно-гигиеническим условиям относятся неудовлетворительное санитарное состояние спортивных залов и площадок; плохое освещение; недостаточная вентиляция; нарушение установленных норм температуры воздуха в помещении и воды в бассейне; повышенная влажность воздуха (до 80—90%).

Для предупреждения травм, связанных со скученностью и перегрузкой мест занятий, необходимо следить за выполнением установленных санитарных норм на каждого занимающегося. Так, в гимнастических залах должно быть не менее 4 кв. м площади на одного занимающегося, на летних спортивных площадках — 12 кв. м. Кроме того, в гимнастических залах необходимо обеспечивать достаточное отопление и соответствующую вентиляцию, поддерживать надлежащую температуру и влажность воздуха (13 или 15° при относительной влажности 60%).

Для профилактики травматизма важное значение имеет правильное расположение осветительных приборов и достаточное по силе освещение мест, где происходят тренировочные занятия и соревнования. Коэффициент естественного освещения должен быть равен 1:5, 1:6, коэффициент искусственного — 50—70 лк. При отсутствии хорошего освещения тренировочные занятия в вечернее время проводить не следует.

Немалую роль в возникновении травм играют неблагоприятные метеорологические условия при проведении тренировок и соревнований, например, ослепляющие лучи солнца, дождь, снег, туман, оттепель, сильный ветер (выше 7—8 баллов). Проведение тренировок и соревнований во время неблагоприятных метеорологических условий — грубейшая ошибка организационного характера.

При неблагоприятных метеорологических условиях (сильный дождь, ветер, снегопад, очень высокая температура или низкая температура воздуха), не соответствующих установленным нормативам, тренировочные занятия должны быть либо отменены, либо сокращены.

Недостатки материально-технического обеспечения. Травматизм из-за недостаточного материально-технического обеспечения составляет, по данным различных авторов, 5—7% всех спортивных травм.

Развитие спортивной техники в последнее время положительно сказалось на показателях спортивных результатов практически во всех видах спорта. Вместе с тем мы являемся свидетелями не только увеличения риска возникновения травм, но и в определенной степени изменения характера травм в сторону их утяжеления.

При внедрении нового инвентаря и оборудования крайне важно, чтобы на стадии их проектирования и разработки были продуманы и медицинские аспекты, иначе неизбежно возрастает риск возникновения травм.

Анализ травм, возникших из-за неправильной методики проведения учебно-тренировочных занятий, выявил следующие их причины:

- неправильное комплектование групп учащихся, когда в одной и той же группе находятся лица с различной физической и технической подготовленностью, а план занятий составляется исходя из однородного состава;
- неправильное построение тренировок, выражающееся в отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками, в отсутствии индивидуального подхода к учащемуся;
- недостаточность или отсутствие разминки перед тренировкой и соревнованием или же чрезмерно интенсивная разминка, что может стать причиной возникновения травмы.

Кроме того, рост спортивного травматизма обуславливают и такие факторы, как увеличение объемов и интенсивности физических нагрузок, сложности выполнения тех или иных упражнений и приемов. Среди названных причинных факторов наиболее значимым является резкое увеличение объемов тренировочных нагрузок, на долю которого приходится более половины всех травм.

В последнее время среди учащихся все чаще проявляется жестокость и грубость, которые могут обусловить травму находящихся рядом людей. Это причина 5—8% случаев травм. Они возникают как результат применения запрещенных приемов во время занятий или соревнований (толчок, подножка, удар бутсами по ноге, удар ниже пояса и др.).

Возникновению травм способствует также недостаточная квалификация судей, которые, видя проявление грубости отдельными спортсменами, своевременно ее не пресекают. Недостаточная воспитательная работа

тренеров со спортсменами может привести к нарушению правил соревнований и повлечь за собой травму.

Политико-воспитательная работа с учащимися должна проводиться систематически. Проводя такие занятия, тренеры должны особое внимание обращать на неуклонное выполнение определенных указаний и требований, правил соревнований. Все случаи нарушения дисциплины должны обсуждаться на собраниях в присутствии всего коллектива занимающихся. Отдельные проявления злостной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий.

Выводы.

Таким образом, проанализировав возможные причины возникновения юношеского травматизма в высших учебных заведениях, можно сделать следующие выводы и рекомендации руководителями организаторам учебно-тренировочного процесса:

1. Принять меры по усилению контроля за учётом несчастных случаев. Своевременно направлять экстренные извещения в соответствующие органы для персонифицированного учета.

2. Разработать комплексный план мероприятий по профилактике и снижению травматизма в образовательных учреждениях.

3. Принять меры по усилению контроля в образовательных учреждениях за организацией и проведением физкультурных занятий.

4. Следует обратить особое внимание на состояние благоустройства территорий при учебных заведениях: своевременное проведение ремонта и восстановление на них спортивных площадок, очистку участков от негабаритного мусора, достаточность искусственного освещения. Благоустройство территорий образовательных учреждений существенно влияет на организацию физкультурно-оздоровительной работы, профилактику травматизма среди молодежи.

5. Организовать в образовательных учреждениях своевременную ревизию, ремонт и замену устаревшего спортивного оборудования

6. Необходимо организовать работу по систематическому гигиеническому обучению учащихся вопросам профилактики травматизма через специальные образовательные программы или другие различные формы работы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем травматизма при проведении тренировок и соревнований в высших учебных заведениях и способов его профилактики.

Литература

1. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: ФКиС, 1988. - 124 с.
2. Кузьменко В.В., Журавлев С.М. Травматологическая и ортопедическая помощь. - М.:

Медицина, 1987. - 200 с.

3. Поляков В. А. Избранные лекции по травматологии. - М.: Медицина, 1980. - 272 с.
4. Петров С. В. Общая хирургия: Учебник для вузов. - 2-е изд. — 2004. - 768 с.
5. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. – М.: Медицина, 1994. – 120 с.

Поступила в редакцию 15.01.2009 г.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ КОМАНДНЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В БАСКЕТБОЛЕ ПРИ ПОМОЩИ АУДИОВИЗУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ

Помещикова И.П., Помещиков С.С., Чуча Н.И.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается вопрос эффективности обучения командным тактическим действиям юных баскетболистов. На основании использования разработанной аудиовизуальной информационной программы по обучению командным действиям в нападении и, исходя из проведенных педагогических наблюдений и исследований, нами было выявлено более эффективное овладение баскетболистами экспериментальной группы тактической комбинации в нападении. В статье приведена разработанная нами «Шкала оценки овладения игроками схемой нападения», по которой частично проводилось исследование эффективности изучения комбинации.

Ключевые слова: баскетбол, тактика, нападение, комбинация, программа, шкала, оценка.
Анотація. Помещикова І.П., Помещиков С.С., Чуча Н.І. Дослідження ефективності навчання тактичним командним діям у баскетболі за допомогою аудіовізуальної інформаційної програми. У статті розглядається питання ефективності навчання командним тактичним діям юних баскетболістів. На основі використання розробленої аудіовізуальної інформаційної програми з навчання командним діям у нападі та, виходячи з проведених педагогічних спостережень та досліджень, нами було виявлено більш ефективне оволодіння баскетболістами учбово-тренувальної групи тактичної комбінації в нападі. В статті приведена розроблена нами «Шкала оцінки оволодіння гравцями схемою нападу», за якою частково проводилось дослідження ефективності вивчення комбінації.

Ключові слова: баскетбол, тактика, напад, комбінація, програма, шкала, оцінка.

Annotation. Pomeshikova I. P. Pomeshikov S. S. Chucha N. I. Research of efficiency of teaching team tactical actions in basketball through audiovisual informative program. The question of efficiency of teaching team tactical actions of young basketball-players is examined in the article. On the basis of the use of the developed audiovisual informative program in teaching team actions in the attack and due to the conducted pedagogical supervisions and researches we exposed more effective mastering by the basketball-players of educational training group of tactical combination in the attack. In the article the developed by us is «Scale of estimation of mastering by players of the chart of attack», which was the result to study the efficiency of combination was partly conducted.

Key words: basketball, tactic, attack, combination, program, scale, estimation.

Введение.

Федерация баскетбола Украины (ФБУ) в последние годы большое внимание уделяет организации системы управления баскетболом, т.е. упорядочению и совершенствованию действующей системы в ее строении и функционировании, а также процессам создания новшеств (инноваций) организационного, программно-методического и социально-экономического характера.

Целенаправленная работа по повышению профессиональных знаний тренеров и других специалистов по баскетболу, совершенствованию деловой квалификации можно рассматривать как широкомасштабную деятельность ФБУ, которая способствует повышению эффективности учебно-тренировочной работы в ДЮСШ и клубах, позволяет внедрять в практику новые знания о современных технологиях спортивной тренировки. Поиск эффективных путей обучения приводит к необходимости использования специальных обучающих и развивающих программ, что неизмеримо расширяет возможности обучения.

Современные информационно-коммуникационные технологии позволяют организовать самостоятельную учебную деятельность, используя дидактические методы. Аудиовизуальные технологии включают совокупность классических методов: словесных, наглядных и практических. Они легко внедряются в аудиторную форму обучения, обладают высокой степенью наглядности, демонстрируют динамические процессы [1]. Но, несмотря на то, что в настоящее время потребность в использовании аудиовизуальных информационных технологий в учебно-тренировочном процессе баскетболистов достаточно высока, обучающих программ в распоряжении тренеров катастрофически мало, а особенно касающихся обучению тактике баскетбола. Тактика же дает возможность командам в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы и формы ведения игры [1]. Изучению тактического мышления баскетболистов посвящены работы многих авторов [2,3,4,5], однако исследований, в которых бы затрагивались вопросы методики обучения тактике недостаточно. В доступной нам литературе не было найдено работ, в которых бы рассматривались методики обучения командным тактическим действиям в баскетболе с применением информационных программ. Нам известно значительное количество кассет и дисков с обучением технике баскетбола и индивидуальным тактическим действиям, однако программ, которые бы предлагали обучение тактическим командным действиям, найдено не было, что не в полной мере отвечает требованиям времени.

Исследования проводились согласно Сводному плану НИР Мини-

стерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006-2010 гг. № 2.8.8.1п «Совершенствование подготовки спортсменов разного возраста и квалификации в спортивных играх»

Формулирование целей работы

Цель исследования – определить эффективность применения в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов разработанной аудиовизуальной программы по обучению тактике.

Задачи исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Разработка аудиовизуальной информационной программы по обучению командному тактическому взаимодействию в нападении.
3. Разработка шкалы оценки эффективности овладения командным тактическим взаимодействием.

Для решения задач исследования использовались следующие *методы*:

1. Анализ научной и методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании принимали участие две группы баскетболистов 13-14 лет учебно-тренировочных групп второго года обучения ДЮСШ №7 г. Харьков – экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В составе каждой группы по 12 игроков

Результаты исследований.

Для решения поставленных задач исследования была разработана аудиовизуальная обучающая программа «Обучение позиционному командному нападению в баскетболе». Для создания программы использовалась видеосъемка тактического взаимодействия, на которой баскетболисты старшей группы наглядно демонстрировали изучаемую комбинацию и варианты ее завершения. Видеоролик сопровождался пояснениями, в которых говорилось о перемещениях игрока и возможных вариантах взаимодействия с партнером. Видеокадры чередовались со схематическим изображением перемещения игроков в данной комбинации, что привычнее для баскетболистов т.к. многие тренеры на тренировках и играх для большей наглядности используют различные планшеты и макеты площадок, на которых изображают перемещения игроков. Здесь же аналогично были показаны упражнения, которые предлагалось использовать для овладения комбинацией. Данная программа выполнена на основе Adobe Primer с использованием программ видеомонтажа, редактирования Photo Shop,

редактора презентаций Power Point. Для различных вариантов использования данная программа была записана на два вида дисков DVD и CD. Перед началом тренировки тренером в экспериментальной группе демонстрировалась информационная обучающая программа с пояснениями действий игроков. В конце тренировки проходил разбор ошибок, которые выполняли баскетболисты в упражнениях при изучении тактической комбинации, при этом демонстрировалась информационная обучающая программа с показом правильного выполнения упражнений и комбинации. Баскетболистам экспериментальной группы диски с обучающими записями давались на дом для детального просмотра и тщательного разбора в домашних условиях.

По прошествию двух месяцев с начала изучения экспериментальной группой комбинации нами было проведено тестирование игроков экспериментальной и контрольной группы, которая изучала данную комбинацию традиционным методом, по разработанной нами «Шкале оценки овладения игроками схемой нападения» (табл.1). По данной шкале баскетболист может получить максимально 200 баллов, чем результат выше, тем игрок лучше освоил изучаемую комбинацию.

При проведении повторного тестирования игроков экспериментальной и контрольной групп были получены результаты представленные в табл.2.

Из таблицы 2. видно, что уже после 2-х месяцев изучения комбинации баскетболисты ЭГ лучше освоили изучаемую комбинацию. В среднем игрок ЭГ набирал 95,75 баллов, а баскетболист КГ 79,9 баллов (из 200 возможных), данные показатели носят достоверные различия ($p < 0,05$). К концу эксперимента при повторном тестировании нами был выявлен прирост показателей в изучении комбинации в обеих группах, однако, более значительный у баскетболистов ЭГ. Так, в ЭГ прирост составил 52,3 балла, а в КГ - 36,2 балла. Различия между показателями групп в приросте носили достоверный характер ($p < 0,05$). Анализ показателей при повторном тестировании показал, что игрок ЭГ набирал в среднем 148 баллов, а КГ - 116,1баллов, данные различия между группами баскетболистов достоверны ($p < 0,05$).

По истечению пяти месяцев изучения комбинации нами были проведены педагогические наблюдения за командами в товарищеском турнире. Эффективность действий, показанная игроками в изучаемой комбинации в играх турнира, представлена в табл.3.

Первый критерий – это количество попыток командами провести разучиваемую комбинацию, однако, он не может служить объективным показателем, так как в игре обе команды, как ЭГ так и КГ, используют не только эту комбинацию. В их арсенале есть ещё несколько разученных ра-

Таблица 1

Шкала оценки овладения игроком схемой нападения

№	Требования	Баллы
1	Знать схему нападения в целом	10
2	Знать свои перемещения в схеме	10
3	Знать перемещения в схеме ещё нескольких игроков	10
4	Знать перемещения в схеме всех игроков	10
5	Знать только один вариант завершения атаки по данной схеме	10
6	Знать несколько возможных вариантов завершения атаки по данной схеме	10
7	Уметь показать свои перемещения по схеме в упражнении без сопротивления	10
8	Уметь показать перемещения ещё нескольких игроков по схеме в упражнении без сопротивления	10
9	Уметь показать перемещения всех игроков по схеме в упражнении без сопротивления	10
10	Выполнять в упражнении без сопротивления действия одного игрока в нападающей схеме с незначительными ошибками	10
11	Выполнять в упражнении без сопротивления действия одного игрока в нападающей схеме без ошибок	10
12	Уметь выполнить в упражнении без сопротивления действия нескольких игроков с незначительными ошибками	10
13	Уметь выполнить в упражнении без сопротивления действия нескольких игроков без ошибок	10
14	Уметь быстро и четко по команде в учебной игре занять свое место в расстановке схемы нападения	10
15	Уметь в учебной игре выбрать наиболее оптимальное решение завершения атаки, из ранее изучаемых, относительно действия соперника	10
16	Уметь в учебной игре найти новое, нестандартное решение завершения атаки	10
17	Понимать в учебной игре действия партнеров в решении выбранного варианта завершения атаки	10
18	С незначительными ошибками выполнять действия нападения в намеченной схеме в соревновательных играх	10
19	Уверенно, без ошибок выполнять действия нападения в намеченной схеме в соревновательных играх	10
20	Понимать действия партнеров, уметь вносить коррективы в свои действия и находить оптимальное решение схемы нападения в зависимости от действий соперника в соревновательных играх	10

нее комбинаций, и кроме этого, каждая из команд при возможности пыталась проводить нападение быстрым прорывом. Следует так же отметить, что задание, когда и какую позиционную комбинацию использовать, в зависимости от сложившейся ситуации на площадке (состав пятерки противника, пятерка своей команды, счет игры и др.), давались тренером в виде подсказки со скамейки, или в момент взятого тайм-аута. Данный показатель нами использовался для того, что бы в дальнейшем оценить эффективность выполнения комбинации

Таблица 2

Результаты тестирования игроков экспериментальной и контрольной групп по «Шкале оценки овладения игроками схемой нападения» (баллы)

	ЭГ	КГ	t	p
	Показатели $X_{cp} \pm m$			
Первичное тестирование (декабрь 2007г.)	95,75±3,6	79,9±5,3	2,5	<0,05
Повторное тестирование (март 2008г.)	148,0±7,7	116,1±9,6	2,6	<0,05
Прирост результатов	52,3±4,4	36,2±4,3	2,6	<0,05

Одним из критериев эффективности выполнения комбинации может служить количество потерь мяча при проведении комбинации. Чем их меньше, тем увереннее и эффективнее действуют баскетболисты. Так, за 15,2 атаки в среднем за 1 игру при помощи изучаемой комбинации игроками ЭГ совершалось 2 потери, а КГ - за 16,2 атаки 2,8 потери соответственно (потерей считался переход мяча под контроль команды соперника). Следовательно, процент потерь мяча в ЭГ составил 13%, а в КГ 17,2%. Другими словами в ЭГ каждая 8 атака, проводимая по плану изучаемой комбинации, заканчивалась потерей мяча, а в КГ каждая 6 атака. Остальные 87% атак в ЭГ и 82,8% атак в КГ заканчивались атакой кольца (броском по кольцу). Это были атаки с дальней, средней и ближней дистанции, в зависимости от действий защитников. Причем, из этого числа атак (ЭГ – 13,2, КГ – 13,5 в среднем за игру) процент результативных составил в ЭГ – 44,5%, в КГ 34,0%, соответственно 5,8 и 4,6 атаки.

В любой проводимой комбинации возникают как стандартные (рассматриваемые на тренировках), так и непредвиденные ситуации, и каждый из 5 игроков на площадке должен принять правильное тактическое действие, независимо от того с мячом он или без мяча. Так, по нашему мнению, в ЭГ в среднем за 15,2 атаки в одной игре при помощи изучаемой комбинации выполнялось 4,8 неправильных продолжения атаки, что составляет 31,6%. А в КГ за 16,2 атаки – 5,3 неправильных продолжения, что соответственно составляет 37,2%.

Таблица 3

Эффективность атак в игре разучиваемой комбинацией ЭГ и КГ

Критерии	Группа	Игра						В среднем за 1 игру
		1	2	3	4	5	6	
Кол-во попыток провести разучиваемую комбинацию	ЭГ	15	16	17	13	16	14	15,2
	КГ	15	18	15	19	16	14	16,2
Кол-во потерь при проведении разучиваемой комбинацией	ЭГ	3	2	2	1	3	1	2
	КГ	3	4	3	4	2	1	2,8
Процент атак разучиваемой комбинации, закончившихся потерей мяча	ЭГ	20,0	12,5	11,7	7,7	18,8	7,2	13,0
	КГ	20,0	22,2	20,0	21,0	12,5	7,2	17,2
Кол-во проведенных атак разучиваемой комбинацией	ЭГ	12	14	15	12	13	13	13,2
	КГ	13	14	12	15	14	13	13,5
Процент атак разучиваемой комбинации, закончившихся броском по кольцу	ЭГ	80,0	87,5	88,3	92,3	81,2	92,8	87,0
	КГ	80,0	77,8	80,0	79,0	87,5	92,8	82,8
Кол-во результативных атак проведенных при помощи разучиваемой комбинацией	ЭГ	7	5	7	5	6	5	5,8
	КГ	5	5	4	6	3	5	4,6
Процент результативных атак проведенных при помощи разучиваемой комбинацией	ЭГ	58,3	35,7	46,6	41,6	46,2	38,5	44,5
	КГ	38,5	35,7	30,0	40,0	21,4	38,5	34,0
Кол-во атак проводимых при помощи разучиваемой комбинацией, в которых было принято не правильное тактическое продолжение	ЭГ	5	6	5	4	4	5	4,8
	КГ	6	5	6	6	5	4	5,3
Процент атак проводимых при помощи разучиваемой комбинацией, в которых было принято не правильное тактическое продолжение	ЭГ	33,3	37,5	29,4	46,2	66,6	28,5	31,6
	КГ	40,0	27,8	40,0	31,6	31,3	28,6	37,2

Выводы:

1. Анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме показал актуальность развития игры баскетбол и наличие большого количества инновационных и классических методик технической подготовки спортсменов. При этом тактическая составляющая тренировочного процесса также является актуальной, хотя ее обучению уделяется несколько меньше внимания.

2. Овладение тактической системой игры самый главный этап тактической подготовки который начинается после того, как игроки овладеют элементами индивидуальных и групповых тактических действий.

3. Предложенная нами аудиовизуальная информационная обучающая программа “Обучение позиционному командному нападению” является достаточно эффективной в обучении командных тактических действий баскетболистами и может быть предложена тренерам по баскетболу для внедрения ее в учебно-тренировочный процесс.

Перспективы дальнейших исследований. По данному направлению интересным является определение эффективности игровых показателей исследуемой команды в играх с применением разучиваемой комбинации и выявление наиболее часто встречающихся ошибок, которые приводят к потере мяча.

Литература:

1. Гончарук С.В., Вехова А.П. Элементы позиционного нападения в баскетболе /С.В Гончарук, А.П. Вехова //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2006. – №4. – С.3– 8.
2. Лакиза А.Н. Оптимизация мыслительных операций баскетболистов в скоростных тактических действиях: Тезисы докладов межобластной научно-практической конференции. [Проблемы соревновательной деятельности.],(Харьков, 12-16 сент.1990 г.) – Х.: Харьк. госуд. ин-т физич. культ.,1990. – С.40 – 41.
3. Пасько В.В. Применение компьютерных технологий в процессе развития тактического мышления у юных спортсменов в игровых видах спорта.:Тезисы IV международной научной конференции.[Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях.]Х.,ХГАДИ – 2008. – С.150 – 152.
4. Усков В.А. Технология совершенствования вариативных двигательных действий спортсменов в игровых видах спорта: материалы научно-методической конференции / [Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы)] .М– 1999. – С. 119–125.
5. Черемисин В.П. Новое в подготовке юных баскетболистов /В.П. Черемисин //Физическая культура – 1997. – №1. – С.41 – 44.

Поступила в редакцию 12.01.2009 г.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВУЗАХ Г. КРАСНОЯРСКА

Сабинин Л.Т.¹, Данилова Е.Н.²

¹Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

² «Центр спортивной подготовки» Красноярского государственного аграрного университета, г. Красноярск

Аннотация. Для создания устойчивых связей между командами мастеров и структурами подготовки спортивного резерва требуется повышение эффективности преподавания физической культуры и спорта в учебных заведениях. Требуется обеспечение спортсменов на всех этапах подготовки достаточной тренировочной базой, качественным спортивным инвентарем, научно-методической и медико-фармакологической поддержкой. Популяризация спортивных игр и повышение престижности профессионального спорта предполагает эффективное управления деятельностью каждой спортивной команды. Необходимы комплексные, системные меры. Они позволят сделать занятия физической культурой и спортом потребностью каждого.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, игровые виды, развитие, популяризация, проблемы.

Анотація. Сабінін Л.Т., Данилова О.М. Проблеми і перспективи розвитку ігрових видів спорту у вузах м. Красноярська. Для створення стійких зв'язків між командами майстрів і структурами підготовки спортивного резерву потрібне підвищення ефективності викладання фізичної культури й спорту в навчальних закладах. Потрібне забезпечення спортсменів на всіх етапах підготовки достатньою тренувальною базою, якісним спортивним інвентарем, науково-методичною й медико-фармакологічною підтримкою. Популяризація спортивних ігор і підвищення престижності професійного спорту припускає ефективне керування діяльністю кожної спортивної команди. Необхідні комплексні системні міри. Вони дозволять зробити заняття фізичною культурою й спортом потребою кожного.

Ключові слова: спорт, фізична культура, ігрові види, розвиток, популяризація, проблеми.

Annotation. Sabinin L.T., Danilova E.N. The problems and prospects of development of playing kinds of sports in the institutes of higher education in the city Krasnoyarsk. For building stable relationships between teams of masters and frames of preparation of a sports redundancy increase of efficacy of teaching of physical training and sports in educational institutions is required. Maintenance of sportsmen at all stages of preparation is required by sufficient training base, qualitative sports stock, a scientific - methodical and medical pharmacological support. Popularization of sports and increase of prestigiousness of professional sports guesses effective controls of activity of each sports team. Complex, systemic measures are necessary. They will allow to make occupations by physical training and sports by need of each. **Key words:** sports, physical training, playing kinds of sports, development, popularization, problems

Введение.

Игровые виды спорта считаются одним из эффективных средств физического, морально-волевого и патриотического воспитания. На практике спортивных игр базируются системы физической подготовки молодежи

жи целого ряда стран, занимающих важные места в мировой политике и экономике

С целью выявления проблем и перспектив развития игровых видов спорта в г.Красноярске было проведено исследование [1, 2], к участию в котором привлечены студенты, а также специалисты, осуществляющие подготовку обучающихся в ВУЗах города спортсменов и студенческих команд по игровым видам спорта.

Работа выполнена по плану НИР Сибирского федерального университета.

Формулирование целей работы

Цель работы – анализ проблем и перспектив развития игровых видов спорта в г.Красноярске.

Результаты исследований.

В ходе анонимного письменного опроса выделен ряд проблем, влияющих на уровень популярности среди студентов занятий физической культурой и спортом

1. Участники опроса – студенты и преподаватели ВУЗов – в числе главных выделили такую проблему, как отсутствие должной социальной поддержки спортсменов, начинающих, высококвалифицированных и завершивших профессиональную карьеру [7].

Вкладом в укрепление позиций физической культуры спорта в целом и спортивных игр должна стать, прежде всего, их широкая пропаганда среди учащейся молодежи. Занятия спортом в составе студенческой команды требуют значительных затрат времени и сил. Фактически у студента-спортсмена остаются только два вида деятельности – учеба и спорт. Привлекая к тренировкам спортивно-одаренного юношу, его лишают возможности реализовать себя в других сферах деятельности, получить дополнительные знания и навыки, востребованные в дальнейшей профессиональной деятельности. Уверенность в стабильном будущем студентов выбирающих занятия физическими упражнениями как форму досуга или планирующих карьеру в профессиональном спорте станет дополнительным стимулом для успешного сочетания учебы с тренировками.

Для эффективной деятельности по популяризации спортивных игр и спорта в целом важна также заинтересованность руководителей учебных заведений в развитии студенческого спорта, различного рода Универсиад, студенческих спортивных организаций, в формировании команд ВУЗов и повышении таким путем престижа учебного заведения.

2. Отсутствие сложившейся системы взаимодействия между профессиональными спортивными клубами (командами мастеров) и структурами, осуществляющими подготовку спортсменов.

Стала обычной ситуация, при которой юноши, призеры молодежных первенств России и международных турниров, при переходе в основные составы команд оказываются неспособными представлять их на должном уровне даже среди команд первой лиги. До недавнего времени считалось целесообразным включение спортивных школ в структурирование профессиональных спортивных клубов, что мотивировалось с одной стороны – возможностью представителей команд мастеров непосредственно контролировать и координировать процесс подготовки собственного спортивного резерва, а с другой стороны – заинтересованностью детских тренеров в формировании дальнейшей профессиональной карьеры своих одаренных воспитанников.

Выявленная после проведенного объединения неподготовленность выпускников спортивных школ к физическим и психологическим нагрузкам «взрослых» коллективов требует либо пересмотра всей системы обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР с обязательной переподготовкой тренеров-преподавателей [6, 10], либо создания переходного этапа между спортивными школами и командами мастеров – команд 1-й лиги, студенческих и армейских команд. Как показывает практика, студенты и военнослужащие являются одним из главных источников спортивного резерва во многих странах. Возвращаясь к вышесказанному, возрождение традиций армейского спорта, а также создание студенческой спортивной лиги с собственной инфраструктурой будет способствовать, с одной стороны, повышению престижности занятий спортом среди студентов, а с другой стороны, станет базой для осуществления завершающего этапа спортивного отбора – формирования команд, в ходе которого селекционеры профессиональных клубов смогут выделять наиболее перспективных кандидатов.

3. Отсутствие профессионального спортивного менеджмента, рекламной политики, системы популяризации спортивных игр.

Профессиональная компетентность [5] менеджера спортивной команды предполагает, с одной стороны, глубокое понимание специфики процесса спортивной подготовки, а с другой стороны, навыки деятельности в сфере коммерции, экономики и управления, юридические и психологические знания. От квалификации спортивного менеджера в значительной мере зависит стратегия развития клуба, его взаимодействие со средствами массовой информации, кадровая и рекламная политика, успешность привлечения и эффективность использования спонсорских средств.

Для успешной деятельности специалистов по связям с общественностью профессиональных команд и повышения популярности игровых видов спорта, в частности среди молодежи и студентов необходимо глубо-

кое изучение целевой аудитории и создание социального «портрета» как потенциального спортсмена-студента, так и болельщика – потребителя спорта как зрелища: данные о составе семьи, образовании и профессии родителей, материальном положении, причинах и целях начала тренировок или посещений соревнований по данному виду спорта, причинах выбора будущей профессии и ВУЗа, план построения дальнейшей профессиональной деятельности и др.

Очевидна необходимость наличия у спортивных менеджеров соответствующей подготовки и опыта работы. На практике же, как показали результаты проведенного опроса, такие должности занимают, в основном, люди случайные: завершившие профессиональную карьеру спортсмены, специалисты несоответствующей квалификации, а также люди, к спорту и к управленческой деятельности отношения не имеющие. Часто должность менеджера спортивной команды занимает «нужный человек» руководителем спортивного учреждения.

4. Отсутствие у спортивных клубов, как профессиональных, так и студенческих, собственной тренировочной базы и других объектов инфраструктуры

В составе инфраструктуры спортивной команды, по мнению значительной части опрошенных, необходимы тренировочная и соревновательная площадки для зимнего и летнего периодов (футбольное или регбийное поле, баскетбольная или волейбольная площадка, каток) с оборудованными помещениями для отдыха и бытовых нужд, тренажерный зал, трасса для кроссового бега, медико-восстановительный комплекс и др. Большинство профессиональных клубов в Красноярске перечисленных объектов в собственности не имеют и вынуждены их арендовать, что требует дополнительных расходов и часто препятствует проведению качественного процесса подготовки спортсменов и восстановительных мероприятий [11, 12, 13]. Одновременно выявлены случаи неэффективного использования предоставленной командам материальной базы, что сами представители спортивных клубов объясняют недостаточным финансированием в условиях экономического кризиса либо отсутствием квалифицированного административно-хозяйственного и управленческого персонала.

5. Недостаточная обеспеченность спортивным инвентарем и оборудованием.

При высоких ценах на качественный спортивный инвентарь, средства защиты и оборудование профессиональные клубы нередко стараются экономить именно на этой статье расходов. Особенно актуальна данная проблема при подготовке спортивного резерва. Обычной практикой является, например, передача в спортивную школу или студенческую команду

после закрытия спортивного сезона баскетбольных или регбийных мячей, использовавшихся основным составом команды в матчах и тренировках. Применение в тренировках детей и подростков «взрослых» мячей, масса и размер которых не соответствуют возможностям начинающих спортсменов, приводит к травмированию не вполне сформировавшихся и не готовых к нагрузкам суставов. К таким же последствиям приводят тренировочные занятия в помещениях, не соответствующих нормам безопасности (бетонный пол в спортивном зале), применение несертифицированного оборудования (самодельные или списанные тренажеры, и т.д.) [3, 4].

6. Сокращение финансирования в связи с экономическим кризисом.

По мнению опрошенных специалистов, особенно негативно влияет на качество подготовки спортсменов сокращение игровой практики, как следствие вынужденного уменьшения числа выездных матчей и учебно-тренировочных сборов. Уменьшение количества и размеров спортивных стипендий не позволяет оказывать материальную поддержку одаренным юношам – игрокам молодежных команд

7. Отсутствие научной поддержки процесса подготовки спортсменов-игровиков

Наиболее востребованы достижения современной науки в следующих аспектах спортивной подготовки [2]: спортивная медицина, спортивный отбор, современные технологии подготовки спортсменов. При этом отсутствует отрегулированный механизм сотрудничества спортивных клубов и научных учреждений, а, следовательно, не используются уже существующие высокоэффективные методики отбора и подготовки, сохранения здоровья и восстановления работоспособности, как высококвалифицированных игроков, так и спортивного резерва.

8. Низкая квалификация тренерских кадров.

Часто тренерами по игровым видам спорта становятся бывшие игроки после завершения карьеры в профессиональном спорте. Получение профессионального образования начинается для них, как правило, одновременно с переходом на тренерскую работу. Кроме того, основы преподавания таких игр, как, например, регби, в отличие от волейбола и баскетбола, не входят в программу предмета «Спортивные игры» факультетов физического воспитания [6, 11, 12].

Не имея должной теоретико-методической подготовки и педагогической практики, такие преподаватели, обучая юношей, вынуждены руководствоваться исключительно собственным тренировочным и соревновательным опытом. При этом не учитываются возрастные психофизиологические особенности обучаемого контингента [10], не используются современные методики преподавания, что ведет к низкому качеству спортивной

подготовки а иногда наносит вред физическому и психическому здоровью юных спортсменов [3, 4].

Выводы.

Подводя итог, следует отметить главную особенность рассматриваемых проблем – невозможность достичь существенных изменений при воздействии на какую-либо из них, отдельно взятую. Для создания устойчивых связей между командами мастеров и структурами, осуществляющими подготовку спортивного резерва, требуется повышение эффективности преподавания физической культуры и спорта в учебных заведениях, обеспечение спортсменов на всех этапах подготовки необходимой тренировочной базой, качественным спортивным инвентарем, научно-методической и медико-фармакологической поддержкой. Популяризация спортивных игр, повышение престижности профессионального спорта, предполагает, прежде всего, эффективное управления деятельностью каждой спортивной команды, как профессиональной, так и молодежной, студенческой. Необходимы комплексные, системные меры, которые позволят сделать занятия физической культуры и спортом потребностью каждого.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития игровых видов спорта.

Литература:

1. Агеев В.У. Основные методы сбора и обработки информации в социальных исследованиях физической культуры / В.У. Агеев, В.Д. Гончаров – Л.: ЛГИФК, 1979. – 56 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.
4. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
5. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управления в спорте / Н.В. Жмарев. – Киев: Здоров'я, 1984. – 143 с.
6. Жмарев Н.В. Управленческая и организационная деятельность тренера / Н.В. Жмарев. – Киев: Здоров'я, 1986. – 126 с.
7. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 508 с.
8. Козлов Е.Г. Социально-педагогическая оценка команды регбистов высокой квалификации / Е.Г. Козлов, Э.А. Татурян, В.П. Черемисин // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 3. – С. 10–12.
9. Кучин В.А. Структура физической и технической подготовки регбистов различного возраста и квалификации / В.А. Кучин // Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх. – М.: ВНИИФК, 1981. – 108 с.
10. Мартынов Н.Н. К проблеме отбора способных детей для занятий спортом / Н.Н. Мартынов, П.З. Сирис, В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры – 1996. – № 6. – С. 32–33.

11. Спортивные игры / Под ред. В.В. Марушака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.
12. Холодов Ж.К. Основы подготовки регбистов / Ж.К. Холодов, Б.А. Варакин, В.К. Петренчук. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 189 с.
13. Groenewald B., Joubert R. Principles for Successful Coaching. SARFU Game Development. South Africa. – First edition 1998, 155 p.

Поступила в редакцию 19.01.2009 г.

МОДУЛЬНАЯ СИСТЕМА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ПО ПЛАВАНИЮ В ВУЗЕ

Савченко Н.И.

Кировоградский государственный педагогический университет имени
В. Винниченко

Аннотация. В работе рассматривается концептуальное положение и технологические аспекты модернизации учебного процесса студентов по дисциплине «Плавание» в условиях кредитно-модульной системы организации обучения. Предложенная система занятий позволяет успешно организовать самостоятельную работу обучаемых, активизировать их творческую и познавательную деятельность. Представленная структура учебного модуля является частью учебно-методического комплекса поискового обучения, реализуется на основе модульной технологии по дисциплине плавание. Контингент студентов, выполнивших успешно лабораторные задания, показали более высокий уровень знаний при сдаче экзамена. **Ключевые слова:** лабораторные исследования, модульная система, техника спортивного плавания, самостоятельная работа.

Анотація. Савченко М.І. Модульна система навчально-методичного комплексу з плавання у вузі. У роботі розглядається концептуальні положення і технологічні аспекти модернізації учбового процесу студентів з дисципліни «Плавання» в умовах кредитно-модульної системи організації навчання. Запропонована система занять дозволяє успішно організувати самостійну роботу студентів, активізувати їх творчу і пізнавальну діяльність. Представлена структура навчального модуля є частиною навчального методичного комплексу пошукового навчання, який реалізується на основі модульної технології з предмету плавання. Контингент студентів, які успішно виконали лабораторні завдання, показали більш високий рівень під час складання іспиту.

Ключові слова: лабораторні дослідження, модульна система, техніка спортивного плавання, самостійна робота.

Annotation. Savchenko M.I. The Module System of Studying Bloke “Swimming” in Hider Education. Concept principles and aspects of technique of studying process in Swimming for students facing credit-moduli system are explored in the thesis. The suggested system of studying allows to organize students independent activities and improve their creativity and cognitivity. The represented structure of academic modulus is a component of researching studying’s unity which is realized upon the module approach to the studying “Swimming”. The students who had finished practical tasks successfully demonstrated better level of knowledge during the examination period.

Keywords: laboratory explorations, module system, sporting swimming techniques, independent activities.

Введение

Исследования, проведенные преподавателями, свидетельствуют о том, что студенты слабо владеют учебными действиями для решения учебных задач не только творческого, но и репродуктивного уровня. Следовательно, стоит задача организации учебного процесса, позволяющего вовлечь обучаемого во все этапы обучения [6–8].

Организация образовательного процесса побуждает преподавателя строить систему своей профессионально-педагогической деятельности на основе его содержания и конечных целей. Предлагаемая технология отвечает основным параметрам инновационного обучения [6, 7, 8].

В настоящее время существует несколько определений понятия «педагогическая технология». Технология, рассматриваемая нами, отражает в большей мере вопросы процессуального подхода [3, 5].

Системный подход в педагогике является одним из способов построения педагогической деятельности как целостного процесса, обеспечивающего эффективное взаимодействие всех его составляющих [1, 2, 4, 8]. Основные компоненты целостного педагогического процесса, которые в достаточной мере отражены в предлагаемой нами технологии, имеют собственную структуру

Профессионально ориентированные технологии должны обеспечивать подготовку будущего специалиста в рамках специальных дисциплин, на основе организации целостного профессионально направленного педагогического процесса. При построении такого процесса успешно использовалась модульная система учебно-методического комплекса, представленная на рисунке 1.

В соответствии с предлагаемыми характеристиками, обучающий модуль является логически завершенной формой части содержания учебной дисциплины, включающей в себя познавательные и профессиональные аспекты. Их усвоение должно быть завершено соответствующей формой контроля знаний, умений и навыков, сформированных в результате овладения обучаемыми предложенным модулем.

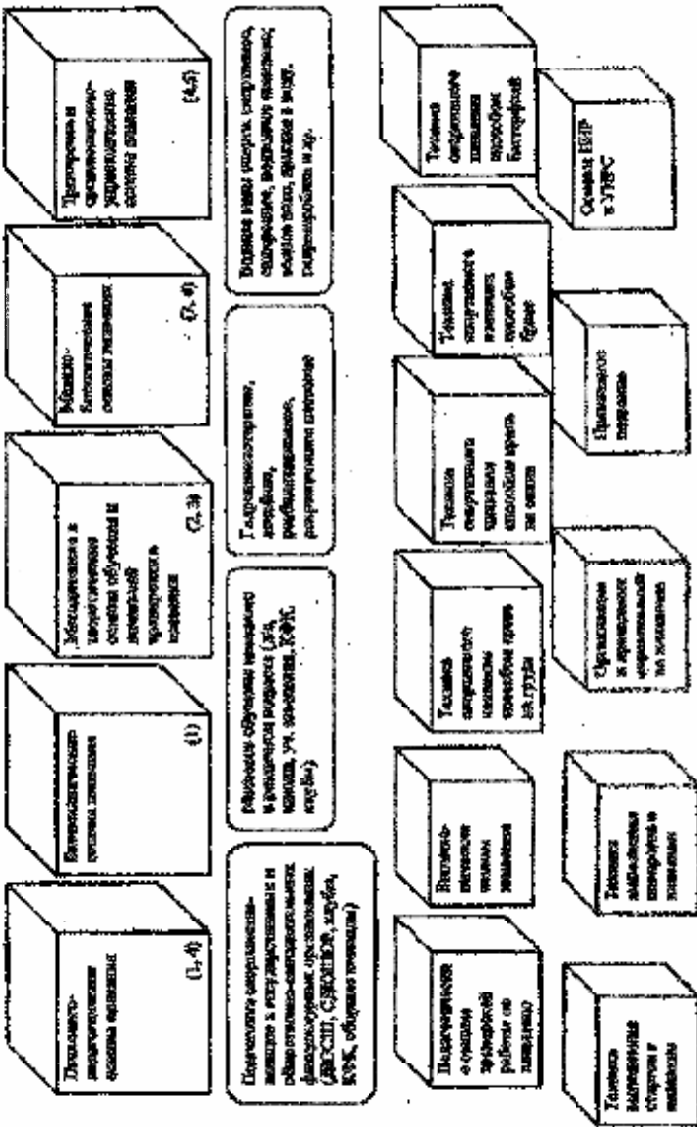
Работа выполнена по плану НИР Кировоградского государственного университета имени В.Винниченко кафедры теории и методики олимпийского и профессионального спорта.

Формулирование целей работы

Общей целью исследования являлось совершенствование учебного процесса по дисциплине предмета «Плавание». Основная цель – формирование у студентов профессионального мышления средствами предмета.

Для достижения поставленной цели решались задачи: разработка алгоритмов ряда тем учебного плана, проблематизация учебного материала

КЕҢС СТУДИЯЛАРИДА

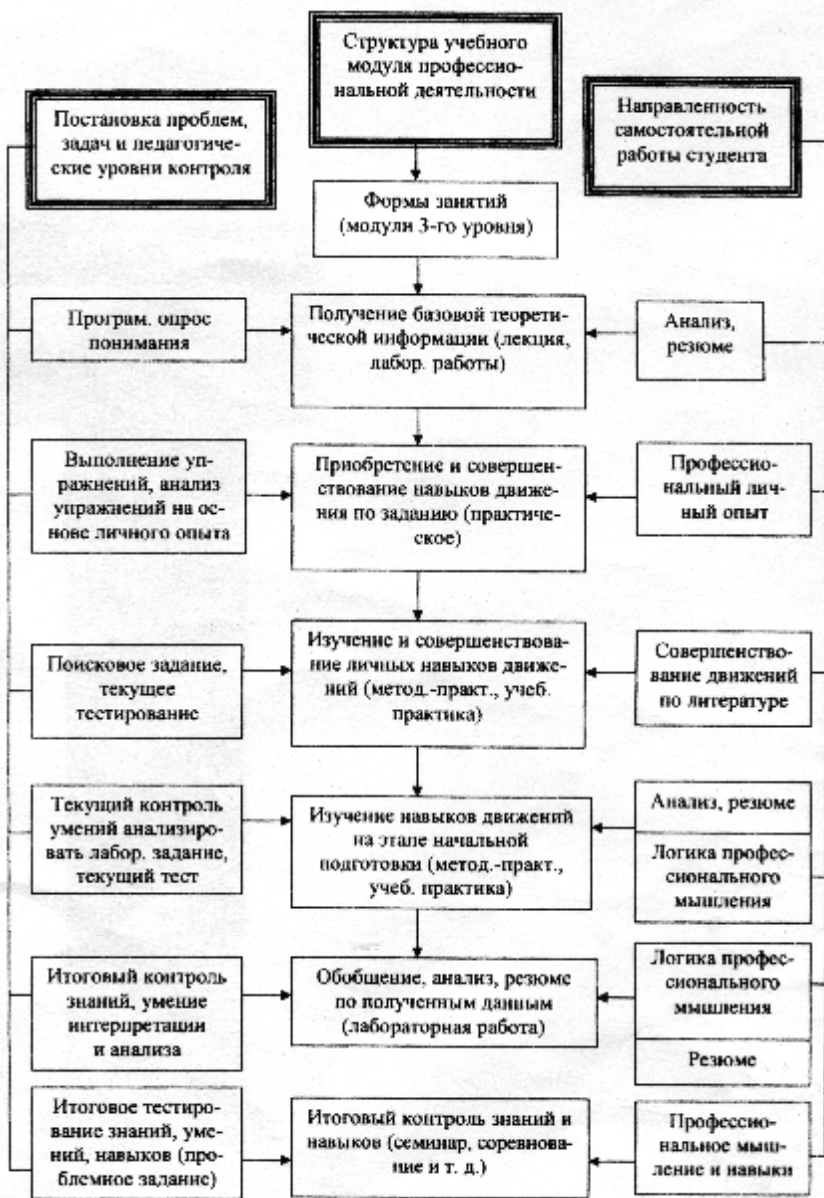


Студияларнинг умумий маълумоти

Директорнинг маълумоти

Хизматнинг маълумоти

a)



б)

Рис. 2. Уровни и формы контроля занятий

ла, обеспечение учебного процесса учебно-методическим материалом по разработанным темам, разработка инновационной технологии как инструмента в организационной деятельности преподавателя

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, методы математической статистики.

Результаты исследования.

На рисунке 2 представлены занятия, включающие в себя уровни и формы контроля, позволяющие преподавателю корректировать и направлять деятельность студентов с помощью поисковых заданий.

Получив навыки анализа движений с помощью педагога, студенты выполняли самостоятельный анализ движений у спортсменов начальной подготовки, определяли недостатки в технике движений пловцов. Подбирались средства для исправления найденных ошибок, делались педагогические обобщения, а также применялись различные методики исследования.

Формой контроля полученных знаний, умений и навыков являлось выполнение части лабораторной работы, в ходе которой проверялась логика профессионального мышления обучаемых.

Итоговой формой контроля знаний, умений и навыков, реализованных в учебном процессе, явилось умение интерпретировать и анализировать результаты, полученные в ходе лабораторных исследований

Уровень профессионального мышления и приобретенных в результате обучения в соответствии с разработанным модулем навыков контролировался с помощью тестирования, проводимого в форме проблемного задания на семинарском занятии.

Представленная структура учебного модуля является частью учебно-методического комплекса поискового обучения, реализуемого на основе модульной технологии по дисциплине плавания.

В течение нескольких лет разработаны и внедрены учебные занятия по изучению техники плавания в форме лабораторных работ. Для обеспечения этих занятий был подготовлен и издан ряд учебно-методических материалов.

Оценка реализации данной системы преподавания проводилась при сдаче экзамена. Контингент студентов выполнявших успешно лабораторные задания, показал более высокий уровень знаний по данной тематике.

Контингент обследуемых состоял из студентов факультета физического воспитания второго и третьего курса (отделение физической реабилитации, олимпийского профессионального спорта), которые изучают предмет «Плавание» по программе общего курса. Всего в исследовании приняли участие 224 человека, включая специализирующихся по плаванию. Срок

исследования – 2006–2008 годы. В исследовании применялись 12 методик, которые использовались как исследователями, так и исследуемыми в учебной работе. К ним относились хронометрирование, антропометрия, динамометрия, педагогические наблюдения и др.

Реализация схемы базового модуля представляла собой проведение различных форм занятий. На лекционных занятиях определялись основные вопросы данной темы и ставились проблемные задачи. На последующих методических занятиях студенты путем практических вычислений самостоятельно получали данные, аналогичные полученным в лекции. Использовались знания студентов по анатомии, биомеханике, педагогике и другим дисциплинам. На занятиях применялись статические, динамические и наглядные средства обучения.

На последующих методических занятиях, студенты решали задачи, связанные с анализом движений сокурсников в спортивных способах плавания и анализировали их по заданному алгоритму, находя ошибки и подбирая пути их устранения. С помощью преподавателей студенты из личного опыта и литературных данных подбирали упражнения, создавая банк упражнений для совершенствования движений в способах плавания в каждом конкретном случае. Ими выполнялась самостоятельная работа, связанная с анализом тренировочного процесса пловцов группы начальной подготовки по предложенным алгоритмам, которая обеспечивала, таким образом, процесс непрерывной профессиональной практики.

Полученные данные становились материалом для анализа движения, их плавания в каждом конкретном случае. Ими выполнялась самостоятельная работа, связанная с анализом тренировочного процесса пловцов группы начальной подготовки по предложенным алгоритмам, которая обеспечивала, сравнения с данными спортсменов различной квалификации и заключения в форме резюме.

Выводы

Вышеизложенное позволяет сделать заключение о целесообразности проведения занятий с применением модульной системы и активных форм организации занятий, повышающих уровень знаний, умений и навыков в процессе обучения. Кроме того, предложенная система занятий позволяет успешно организовывать самостоятельную работу обучаемых, активизировать их творческую и познавательную деятельность.

Перспективы дальнейших исследований

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении проведения занятий с применением модульной системы и других форм организации учебного процесса.

Литература

1. Вербицкий А.А. Деловая игра как метод активного обучения / А.А. Вербицкий // Совр. высш. шк. – 1992. – № 3. – С. 10–12.
2. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности / С.Д. Смирнов. – М.: ФиС, 1995.
3. Савельев А.Я. Технология обучения и их роль в реформе высшего образования / А.Я. Савельев. // Высш. образ. в России. – 1994. – № 2. – С. 20–21.
4. Попков В.А. Дидактика высшей школы / В.А. Попков, А.В. Коржув. – М.: ФиС, 2001.
5. Кукушкина В.С. Педагогические технологии / В.С. Кукушкина. – Ростов н/Д, 2002. – С. 57–60.
6. Никитина Н.Н. Основы профессионально-педагогической деятельности / Н.Н. Никитина, О.М. Железнякова, М.А. Петухов. – М.: ФОН, 2002. – 196 с.
7. Ивашенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
8. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003–2004 року). За ред. В.Г.Крем'я. Авт. Кол.: Степко М.Ф., Бульбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабін І.І. – Київ – Тернопіль: Вид. ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2004. – 147 с.

Поступила в редакцію 13.01.2009 г.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОПТИМИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ

Сидорченко К.Н.

Хмельницкий институт социальных технологий

Аннотация. На основе анализа литературных источников и результатов лонгитюдного констатирующего эксперимента выделены организационно-методические положения, реализация которых при формировании для подростков содержания занятий оздоровительной направленности должна содействовать его оптимизации, а внедрение в практику физического воспитания в общеобразовательной школе – обеспечить высокие показатели физического состояния учащихся.

Ключевые слова: мальчики-подростки, соматотип, содержание физического воспитания, оптимизация, организационно-методические условия.

Анотація. Сидорченко К.Н. Організаційно-методичні умови оптимізації занять оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання хлопчиків-підлітків. На основі аналізу літературних джерел і результатів лонгитюдного констатуючого експерименту виокремлено організаційно-методичні положення, реалізація яких при формуванні для підлітків змісту занять оздоровчої спрямованості повинна сприяти його оптимізації, а впровадження в практику фізичного виховання в загальноосвітній школі – забезпечити високі показники фізичного стану учнів.

Ключові слова: хлопчики-підлітки, соматотип, зміст фізичного виховання, оптимізація, організаційно-методичні умови.

Annotation. Sidorchenko K. The organizational-methodical conditions of optimization the content of studies with sanitary course in the process of boys-teenagers' physical education.

The organizational-methodical postulates, realization of which in the process of formation for teenagers the content of studies with sanitary course should contribute to its optimization, and taking into practice physical education in the comprehensive school – to provide the high indexes of pupils' physical condition are pointed out on the base of analysis of literature courses and the results of longitudinal establishing experiment.

Key words: boys-teenagers, somatic type, the content of physical education, optimization, organizational-methodical conditions.

Введение

Полученные на предыдущих этапах исследования [22; 23] и изложенные другими специалистами [11; 18] данные свидетельствуют о существовании внутри-, межтипологических особенностей проявления и изменения физической работоспособности, здоровья, показателей физической подготовленности взаимосвязей между последними у одних и тех же мальчиков разных соматотипов в каждом возрасте от 11 до 14 лет.

Принимая во внимание необходимость учета индивидуальных особенностей, прежде всего, темпа морфофункционального созревания, прироста физических качеств подростка [6], а также направленности большей части энергopotенциала организма на обеспечение одного из указанных процессов в определенном возрасте [8] для выбора параметров физических нагрузок с оздоровительной направленностью, провели анализ литературных источников. Полученные данные позволили констатировать отсутствие рекомендаций, реализация которых способствует достижению оздоровительного эффекта в процессе физического воспитания подростков разных соматотипов, используя оптимальные параметры физических нагрузок с учетом трех уроков в неделю. Изложенное свидетельствует о необходимости решения указанной научной задачи.

Работа выполняется в соответствии с планом научно-исследовательской работы Хмельницкого института социальных технологий Открытого международного университета развития человека «Украина» на 2006–2011 гг., Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта Государственного комитета молодежной политики, спорта и туризма Украины на 2001–2005 гг. по теме 2.1.6 «Комплексный подход к решению задач физического воспитания учащейся молодежи» (номер государственной регистрации 0102U005721) и по теме 3.1.1 «Теоретико-методические и программно-нормативные основы физического воспитания учащихся и студентов» (номер государственной регистрации 0107U000771) Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта.

Формулирование целей работы

Цель – разработать, исходя из трех уроков в неделю, организационно-методические условия для формирования оптимального содержания занятий оздоровительной направленности в процессе физического воспитания мальчиков-подростков

Методы и организация исследования. В ходе исследования использовали общенаучные методы: анализ, синтез, системный, теоретического моделирования

Результаты исследования

Разработка экспериментальных организационно-методических условий основывалась на данных теорий, связанных с индивидуальным развитием ребенка в онтогенезе школьного периода, а именно: А.А. Маркосяна [17] о надежности биологических систем, И.А. Аршавского [4] об энергетическом правиле скелетных мышц, М.М. Линца [14], В.К. Бальсевича [6] об адаптации в возрастном развитии физических качеств, Л.В. Волкова [7] о направленности энергопотенциала в процессе морфофункционального созревания организма. Учитывали также полученные ранее данные [22; 23] об особенностях темпов полового созревания, формирования оценки физического здоровья в используемой методике Г.Л. Апанасенко [1], изменения показателей физической подготовленности взаимосвязей между ними и изменением физического здоровья у мальчиков разных соматотипов в каждый период 11–14 лет; о необходимости управления физическим состоянием подростков в процессе физического воспитания, учитывая такие составляющие этого процесса: модельно-целевые характеристики физического состояния, педагогический контроль, рациональное соотношение объема, интенсивности и направленности физических нагрузок [7; 14; 15; 19; 21].

Разработанные организационно-методические условия предусматривали следующее. Реализация условия о необходимости *диагностирования соматического типа конституции* учащихся позволяет создавать однородные по комплексу различных показателей группы. Для этой цели оптимальной есть методика Штефко-Островского модификации С.С. Дарской [10], поскольку согласно имеющимся данным [9; 18] ей нет равноценной в отечественной и зарубежной практике по количеству предусмотренных типов, четкостью их разграничения в период 6–17 лет.

Учет особенностей состояния *физического здоровья, изменения показателей физической подготовленности, взаимосвязи между ними* у подростков разных соматотипов в одном из возрастных периодов 11–14 лет позволяет использовать эти данные при определении оптимальной направленности их физических нагрузок. Главной есть следующая идея: в перио-

ды улучшения физического здоровья, установленные в предыдущих исследованиях [22; 23] необходимо целенаправленно воздействовать на физические качества, которые в этот же период существенно улучшаются и статистически связаны с изменением физического здоровья; ухудшение последнего в значительной степени зависит от аналогичных изменений определенных физических качеств, что свидетельствует о необходимости целенаправленного воздействия на них средствами физического воспитания; отсутствие существенных изменений состояния физического здоровья связывали с недостаточным воздействием на физические качества, которые в этот период существенно улучшаются, а значит именно они должны быть объектом первоочередного педагогического воздействия.

Указанный подход учитывал выводы специалистов [2; 20], что целенаправленное воздействие на физические качества, характеризующиеся замедленным развитием, сопровождается однозначным педагогическим эффектом в школьном возрасте, но их показатели будут улучшаться меньше, чем качеств, находящихся в сенситивном периоде развития. В связи с этим возможна частичная коррекция генетической программы развития моторики и физического потенциала индивида средствами физической культуры [6; 27].

Определение *минимального объема физической нагрузки определенной направленности в отдельном занятии* необходимо для достижения на каждом занятии срочного адаптационного эффекта при совершенствовании того или иного физического качества. Учитывая данные научной литературы, определили минимально необходимый объем физических нагрузок для совершенствования таких качеств: абсолютной силы – 16–18 мин. [13], разных видов координации – 18–19 мин. [12; 16], гибкости – 20–30 повторений кожного упражнения в среднем (высоком) темпе не меньше 4–5 мин. [5], взрывной силы – 20–21 [3; 14], общей выносливости – 6–15 мин., скоростной силы – 20–21 мин. [24].

Реализация следующего условия – *конкретизация параметров физических нагрузок определенной направленности* – предусматривает учет естественного развития организма, а именно особенностей направленности в определенный период большей части энергопотенциала на один из двух процессов во время морфофункционального созревания – роста или дифференцировки структурных новообразований (развитие физических качеств). В первом случае оптимальными считаются нагрузки с оздоровительными, во втором – развивающими параметрами (ЧСС в пределах соответственно 150–160 и 150–190 уд./мин. [19; 28]).

Установление *минимального количества занятий с определенной направленностью физических нагрузок* необходимо для достижения куму-

лятивной адаптации при совершенствовании физических качеств. При этом, в начале учебного года необходимо обеспечить функциональную готовность организма к высоким нагрузкам, используя на первых десяти уроках бег в умеренном темпе равномерным непрерывным методом, продолжительность которого возрастает от 6 мин. на 1–2 уроках до 12 мин. на 10. В последующем, учитывая содержание учебного материала, определяют количество занятий для совершенствования установленных физических качеств. Наиболее рациональным, учитывая опыт учителей и рекомендации специалистов [25; 26], считается такое распределение учебного материала: I четверть – легкая атлетика, футбол; II – гимнастика, волейбол; III – гандбол, лыжная подготовка, легкая атлетика, баскетбол; IV – баскетбол, легкая атлетика.

Повышения мотивации учащихся к занятиям можно достигать, используя контролирующую функцию оценки, а именно установивши результаты в показателях физической подготовленности, работоспособности, здоровья, которых они должны достичь в конце учебного года. В качестве основы можно использовать средние данные указанных показателей, воспроизведение которых рассматривается как средний уровень достижений (7 баллов), более высокие результаты оцениваются баллом от 8 до 12, меньшие – от 1 до 6.

Педагогический контроль должен быть комплексным и отражать уровень достижений в показателях, характеризующих физическое состояние учащихся: физическое здоровье, физическую работоспособность и подготовленность, осуществляться в начале (исходный), в конце (итоговый) учебного года и на каждом занятии (оперативный). Последний вид контроля необходим для установления состояния организма учащегося под воздействием используемых на уроке физических нагрузок, оптимальность которых определяется визуально или с помощью пульсометрии. Исходный и итоговый контроль целесообразно осуществлять во время специально организованных соревнований (соответственно, например «Осенние развлечения» и «Навстречу каникулам»), что позволит освободить время отведенных для решения этой задачи шести уроков физического воспитания.

Выводы

1. Анализ научной литературы свидетельствует об отсутствии рекомендаций, реализация которых способствует достижению оздоровительного эффекта в процессе физического воспитания подростков разных соматотипов, используя оптимальные параметры физических нагрузок с учетом трех уроков в неделю.

2. Разработанные организационно-методические условия позволяют учитывать особенности индивидуального развития ребенка в онтогене-

зе школьноговозраста, закономерности достижения адаптационного и оздоровительного эффектов средствами физического воспитания.

Дальнейшие исследования необходимо направить на экспериментальную проверку эффективности разработанных организационно-методических условий в решении оздоровительных задач средствами физического воспитания.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Апанасенко Г.Л. — СПб.: МГП «Петрополис», 1992. — 123 с.
2. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навч. посіб. / В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко — К.: ІЗМН, 1997. — 152 с.
3. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. — 3-є вид. перероб. і доповн. — Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. — 248 с.
4. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / Аршавский И.А. — М.: Наука, 1982. — 270 с.
5. Атлер М. Дж. Наука о гибкости: учебн. пособие [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / М. Дж. Атлер — К.: Олимпийская литература, 2005. — 424 с.
6. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / Бальсевич В.К. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
7. Волков Л.В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи: [метод. рекомендации] / В.Л. Волков. — Варшава: Академия физической культуры, 2001. — 44 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / Волков Л.В. — К.: Олимпийская литература, 2005. — 296 с.
9. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте / Губа В.П. — М.: СпортАкадемПресс, 2000. — 120 с.
10. Дарская С.С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С.С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков — М., 1975. — С. 45—54.
11. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»; 03.00.13 «Физиология человека и животных» / В.В. Зайцева. — М., 1995. — 41 с.
12. Карпеев А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа: [учеб. пособие] / А.Г. Карпеев. — Омск: СибГАФК 1998. — 322 с.
13. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста / Кузнецов В.С. — М.: НЦ Энас, 2002. — 112 с.
14. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: [навч. посіб.] / М.М. Линець. — Львів: Штабар, 1997. — 272 с.
15. Лях В.И. Двигательные способности школьников основы теории и методики развития / Лях В.И. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 241 с.
16. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / Лях В.И. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
17. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии: [учебн. пособие] / А.А. Маркосян. —

- М.: Просвещение, 1974. — 233 с.
18. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б.А. — М.: СпортАкадемПресс, 2000. — 440 с.
 19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник [для тренер. и студ. вузов физ. восп. и спорта] / В.Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
 20. Романенко В.А. Двигательные способности человека / Романенко В.А. — Донецк: Новый мир. УКЦентр, 1999. — 336 с.
 21. Селуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: [учеб. пособие] / Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 184 с.
 22. Сидорченко К.М. Взаємозв'язки між зміною фізичного здоров'я та розвитком фізичних якостей хлопчиків різних соматотипів в 11—14 років / К.М. Сидорченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. — Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. — № 10. — 160 с. — С. 105—109. (Укр., рос., польс., англ. мов.).
 23. Сидорченко К.М. Характеристика фізичного здоров'я підлітків з різним типом соматичної конституції / К.М. Сидорченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. — Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. — № 5. — 168 с. — С. 130—134. (Укр., рос., польс., англ. мов.).
 24. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега / Фурман Ю.Н. — Київ: Здоров'я, 1994. — 208 с.
 25. Цюсь А.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1—3 ступенів: [навч. посібн.] / А.В. Цюсь, В.М. Довганюк, Н.М. Ковальчук — Луцьк: Настир'я, 1998. — 364 с.
 26. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання: [навч. посібник] / Шиян Б.М. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с. — (Частина 1).
 27. Bouchard C., Malina R.M., Peruse L. Genetics of fitness and physical performance. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 1997. — 400 p.
 28. Shephard P.I. Physical Activity and Health / Shephard P.I. — Champaign Human Kinetics, 1997. — 467p: il.

Поступила в редакцію 20.01.2009 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Сигал Н.С., Александров Ю.В., Хоменко Е.В.
Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается актуальная и малоизученная проблема психологической совместимости в спортивной деятельности с учетом личностных особенностей спортсменов. В проведенном исследовании выявлены и экспериментально обоснованы данные о том, что совместимость партнеров в спортивных танцевальных парах может быть обусловлена как выраженным сходством, так и взаимодополнением доминантных личностных осо-

бенностей. Разработаны эмпирические критерии оценок, позволяющие формирование спортивных танцевальных пар с учетом индивидуально- психологических свойств личности партнеров.

Ключевые слова: спортивные танцы, личность, психологическая совместимость, спортивная деятельность.

Анотація. Сігал Н.С., Александров Ю.В., Хоменко О.В. Психологічна сумісність як фактор ефективності сумісної діяльності у спортивних танцях. У статті розглядається актуальна та маловивчена проблема психологічної сумісності у спортивній діяльності з урахування особистісних якостей спортсменів. У проведеному дослідженні виявлені та експериментально обумовлені дані про те що сумісність партнерів у спортивних танцювальних парах може бути обумовлена як вираженою подібністю так і взаємо доповненням домінантних особистісних якостей. Розроблені емпіричні критерії оцінок, які дозволяють формування спортивних танцювальних пар з урахуванням індивідуально-психологічних якостей особистості партнерів.

Ключові слова: спортивні танці, особистість, психологічна сумісність, спортивна діяльність.

Annotation. Sigal N.S., Aleksandrov Y.V., Homenko E.V. Psychological compatibility as an efficiency factor in joint activity in sport dances. As essential and insufficiently studied issue of psychological compatibility in sport activity is considered in the article taking into account sportsmen's peculiarities. The conducted research has shown experimentally grounded data on the fact that partner's compatibility in sport dancing pairs can be explained both by similarity and intercomplementation of dominant personal features. Empirical criteria allowing to form sport dancing pairs considering individual psychological peculiarities of the parents have been developed.

Keywords: sport dances, personality, psychological compatibility, sport activity.

Введение.

Повышение уровня требований, предъявляемых к подготовкесовременных спортивных танцевальных пар, делает проблему психологической совместимости их членов весьма актуальной [1, 5] .

Важность исследований психологической совместимости совместно действующих спортсменов обусловлена прежде всего, запросами спортивной практики формирования оптимальных по психологическому составу пар, групп и команд, обладающих максимальными возможностями в плане решения стоящих перед ними задач [2, 9] .

На необходимость исследований психологической совместимости в спорте неоднократно указывали многие авторитетные ученые, в работах которых психологическая совместимость рассматривается как фактор, интегрирующий членов группы на выполнение совместной деятельности и обуславливающий ее эффективность [7, 10] .

Проведенный анализ литературы позволяет заключить, что в целом психологическая совместимость членов спортивных танцевальных пар изучена крайне мало, явно недостает работ, в которых бы она изучалась в реальных условиях совместной спортивной деятельности [4,8] .

Практически не исследован вопрос о влиянии уровня взаимосвязанности и сочетания релевантных деятельности индивидуально-психоло-

гических свойств партнеров на их психологическую совместимость [1,9]. Известно, что психологическая совместимость – эффект оптимального сочетания разнообразных индивидуально-психологических характеристик участников взаимодействия [11]. Вопрос о том, какой принцип сочетания характерен для той или иной совместной спортивной деятельности, остается открытым.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры

Цель исследования - изучить влияние личностных свойств спортсменов-танцоров на их психологическую совместимость в паре.

Задачи исследования.

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме психологической совместимости.
2. Выявить личностные свойства спортсменов танцевальных пар в изучаемых группах, различающихся уровнем психологической совместимости.
3. Изучить особенности сочетания личностных свойств у партнеров танцевальных пар, определяющих психологическую совместимость.

Методы и организация исследования. Для достижения цели и решения поставленных задач использовались метод теоретического анализа и обобщения научной литературы, метод экспертных оценок, психодиагностические тесты, методы математико-статистической обработки эмпирических данных. В исследовании приняли участие 60 спортсменов-танцоров. Возраст испытуемых от 17 до 20 лет. Средний стаж занятий спортивными танцами – 6,5 лет.

Результаты исследований.

На первом этапе исследования было проведено операциональное определение психологической совместимости спортсменов через указание правил фиксирования соответствующих эмпирических признаков. В качестве эмпирических индикаторов психологической совместимости мы выбрали результативность совместной деятельности и удовлетворенность партнеров друг другом.

Уровень результативности спортивной деятельности танцевальных пар оценивался методом экспертных оценок. Применялся один из наиболее надежных его вариантов – ранжирование методом парных сравнений [3]. Согласно этому методу эксперты (тренеры), которые хорошо знают танцевальные пары, сравнивали их попарно относительно эффективности совместной спортивной деятельности, что позволило достаточно четко определить ранг каждой испытуемой пары.

Субъективный аспект совместимости оценивался посредством анкеты с семибальной упорядоченной номинальной шкалой. В результате вышеописанной процедуры для дальнейшего обследования было выделено две группы – 15 «совместимых» и 15 «несовместимых» танцевальных пар.

К группе «совместимых» относились те спортсмены, которые попали в верхний квартиль распределения по результативности парного взаимодействия и имели средние и выше средних оценки по шкале «Удовлетворенность взаимодействием». Танцоры, которые оценивались экспертами как менее результативны при средних и ниже средних оценках субъективной удовлетворенности относились к группам «несовместимых».

Результаты сравнительного анализа свойств личности танцоров, представляющих спортивные танцевальные пары различного уровня совместимости, показали достаточно четкие различия качественного состава личностных особенностей и их выраженности (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей свойств личности танцоров различного уровня совместимости

Показатели	Группы танцоров				t-значение	p
	«Совместимые»		«Несовместимые»			
	М	σ	М	σ		
A (Общительность)	8,10	2,07	8,23	2,03	-0,27	0,79
B (Интеллект)	4,15	1,31	3,85	1,37	1,00	0,32
C (Эмоциональная устойчивость)	8,45	1,55	7,43	2,29	2,35	0,02
E (Доминантность)	6,23	2,20	6,33	1,87	-0,22	0,83
F (Беспечность)	4,88	2,09	5,10	2,33	-0,45	0,65
G (Нормативность поведения)	9,88	1,81	8,63	2,32	2,69	0,01
H (Смелость)	7,23	2,17	7,20	2,93	0,04	0,97
I (Эмоциональная чувствительность)	5,77	2,29	5,63	2,05	0,31	0,76
L (Подозрительность)	4,35	2,08	4,48	2,54	-,24	0,81
M (Мечтательность)	6,43	1,72	5,95	1,91	1,17	0,25
N (Проницательность)	5,98	2,13	6,20	2,16	-0,47	0,64
O (Тревожность)	6,23	2,64	7,35	2,12	-2,10	0,04
Q₁ (Радикализм)	6,53	2,69	7,20	2,14	-1,24	0,22
Q₂ (Конформизм)	4,72	1,72	5,37	1,51	-1,79	0,08
Q₃ (Самоконтроль)	7,45	2,16	6,40	1,96	2,28	0,03
Q₄ (Напряженность)	4,25	2,29	5,40	2,19	-2,29	0,03
Ex (Экстраверсия)	13,20	3,88	13,15	3,46	0,06	0,95
Ne (Нейротизм)	9,87	4,66	12,38	4,09	-2,55	0,01
LK (Локус контроля)	28,23	5,10	24,10	4,60	3,80	0,001

Статистически значимые различия в структуре личностных свойств «совместимых» и «несовместимых» танцоров были получены по следующим показателям: «эмоциональная нестабильность–стабильность» (С); «низкая нормативность поведения–высокая нормативность поведения» (G); «спокойствие–тревожность» (O); «низкий самоконтроль–высокий самоконтроль» (Q₃); «расслабленность–напряженность» (Q₄); нейротизм (Ne), локус контроля (LК).

Содержательный психологический смысл этих различий состоял в том, что «совместимые» спортсмены отличались высокими волевыми качествами, высокой стабильностью и настойчивостью в достижении поставленных целей, развитым чувством долга и ответственности, осознанным соблюдением общепринятых правил и норм, высоким самоконтролем эмоций и поведения, меньшей склонностью к переживанию чувства вины и тревожности.

Кроме того, этим спортсменам присущ внутренний локус контроля, то есть, они отличались уверенностью в том, что достигнутые ими результаты как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни в значительной степени являются результатом их собственной активности.

Соответственно «несовместимых» танцоров в сравнении с «совместимыми» отмечался более низкий показатель самоконтроля эмоций и поведения. Они более подвержены влиянию чувств, случая и обстоятельств. Этим танцорам присущи беспокойство, озабоченность, неуверенность в себе, склонность к предчувствиям, повышенная чувствительность к одобрению окружающих, чувство вины. Более низкие оценки по шкале общей интернальности у этой группы танцоров свидетельствовали о том, что они не воспринимают себя причиной собственных спортивных достижений.

Для выявления симптомокомплексов личностных характеристик танцоров проводился факторный анализ, который существенно дополняет результаты сравнения средних значений личностных особенностей.

Сравнение факторных структур черт личности дает информацию о психологических механизмах, лежащих в основе совместимости (несовместимости) спортивных танцевальных пар в спортивной деятельности.

В таблице 2 представлено факторное отображение показателей личностных свойств «совместимых» танцоров. Выделено пять значимых факторов, объясняющих 58,36% суммарной дисперсии. Факторная нагрузка отражает корреляцию вектора (соответствующего тому или иному показателю) и выделенного фактора и показывает насколько выражено в данном показателе содержание, которое описывает фактор.

Первый фактор (информативность–14,96%) включил четыре показателя. В этом факторе, отражающем наибольшую долю суммарной общ-

ности исходных признаков, значимые веса (в порядке убывания) после вращения получили три первичных фактора из вопросника 16PF (O, Q₄, L) и фактор нейротизма (Ne) из вопросника Айзенка (EPI), которые описывают такой тип поведения как тревожность, повышенная возбудимость, робость, неуверенность в себе, беспомощность и т. д. Принимая во внимание знаки факторных нагрузок, этот фактор можно обозначить как «Тревожность – приспособленность».

Таблица 2

Факторное отображение (после вращения) личностных показателей у «совместимых» партнеров спортивных танцевальных пар

Показатели	Факторы				
	1	2	3	4	5
Тревожность (O)	0,803				
Нейротизм (Ne)	0,797				
Напряженность (Q ₄)	0,737				
Конформизм (Q ₂)		-0,822			
Доверчивость (L)	0,472	-0,687			
Общительность (A)		0,557			
Смелость (H)		0,505			
Беспечность (F)			0,773		
Прямолинейность (N)			-0,561		
Экстраверсия (Ex)			0,559		
Доминантность (E)			0,527	0,402	
Интеллект (V)			-0,434		
Эмоциональная устойчивость (C)				0,720	
Самоконтроль (Q ₃)				0,656	
Нормативность поведения (G)		0,439		0,538	
Чувствительность (I)					0,627
Практичность (M)				-0,401	0,564
Радикализм (Q ₁)					0,515
Сумма дисперсии	2,69	2,21	2,02	1,87	1,70
% дисперсии	14,96	12,29	11,23	10,41	9,47

Примечание: Вывод факторных нагрузок меньше 0,40 запрещен.

Второй фактор (информативность – 12,29%) – биполярный, образовали пять показателей. Основные нагрузки приходились на первичные факторы из вопросника 16 PF. Значительные отрицательные корреляции с

фактором имели такие факторы как неконформность или зависимость от группы (Q_2), доверчивое или настороженное отношение к людям (L). Положительные факторные веса имели шкалы общительность (A), активность социального общения (H), принятие и соблюдение общепринятых правил и норм поведения (G).

Сочетание первичных факторов A^+ и H^+ (уровень социальной общительности) с учетом выраженности G^+ и Q_2^- и L^- дает основание для интерпретации данного вторичного фактора как «*Экстраверсии – интроверсии*», который описывает социально-психологические особенности личности танцоров. Спортсмены с высокими показателями по этому фактору отличаются открытостью в межличностных контактах, учитывают мнение и требование группы, принимают общепринятые моральные правила и нормы, что позволяет устанавливать хорошие межличностные отношения с партнером по паре и тренером.

Третий фактор (информативность – 11,23%) группировал пять показателей. В него вошли два показателя из вопросника I6PF – независимость и доминантность (E), динамичность и экспрессивность в общении (F) и экстраверсия (Ex) из вопросника Айзенка, которые имели значимые положительные связи с фактором. Первичные факторы – естественность поведения либо сдержанность поведенческого паттерна, проницательность (N) и общий уровень интеллекта и культуры (B) имели значимые отрицательные корреляции с данным фактором. Как видно, это также биполярный фактор. На одном его полюсе имеется паттерн поведения, который характеризуется открытостью, экспрессивностью, импульсивностью и прямолинейностью по отношению к людям, независимостью принятия интеллектуальных решений. Противоположный полюс характерен для сдержанного и рассудительного в установлении социальных контактов поведения спортсмена, осторожностью и проницательностью по отношению к людям. Учитывая содержание показателей, имеющих максимальные корреляции с фактором, он был интерпретирован как «*Социальный интеллект*».

Четвертый фактор (информативность – 10,41%) образовали следующие показатели, перечисляемые в порядке убывания веса факторных нагрузок: эмоциональная устойчивость (C), интегральность личности, самоконтроль (Q_3), ответственность, нормативность поведения (G), независимость (E), уровень развития воображения (M). Первые четыре первичных фактора имеют положительную факторную нагрузку, а последний отрицательную. Два первичных фактора C и Q_3 характеризуют личность с развитым волевым компонентом высокой саморегуляцией, контролем эмо-

ций и поведения, стрессоустойчивостью В сочетании с высоким Е, средним G, и низким М предполагается наличие творческого практического лидерского потенциала. Учитывая, что основные факторные нагрузки приходятся на показатели, описывающие самоконтроль спортсменов-танцоров, фактор был идентифицирован как «*Самоконтроль*».

Пятый фактор (информативность – 9,47%) включал три фактора из 16PF: чувствительность (I), уровень развития воображения (M) и радикализм (Q_1). Все первичные факторы имели положительные факторные нагрузки. Первичные факторы I^+ , M^+ , Q_1^+ образуют симптомокомплекс характеризующий высокую чувствительность, богатство воображения, впечатлительность, гибкость и пластичность эмоциональных переживаний, восприимчивость к новому. Очевидно, что для партнеров в спортивных танцах обладание таким симптомокомплексом является весьма желательным, учитывая особенности соревновательной деятельности в данном виде спорта. Учитывая смысл первичных факторов, данный фактор был интерпретирован как «*Чувствительность*».

В таблице 3 представлено факторное отображение после вращения для корреляционной матрицы личностных особенностей «несовместимых» танцоров. Также выделено пять значимых факторов.

Первый фактор (информативность – 19,62%) – биполярный, образовали пять показателей. В порядке убывания факторных нагрузок в него вошли динамичность и экспрессивность в общении (F), естественность поведения либо сдержанность поведения, пронизательность (N), шкала интроверсии – экстраверсии (Ex) из EPI, активность социального общения (H), неконформность или зависимость от группы (Q_2). Первичные факторы F, и шкала Ex имели положительную корреляцию с вторичным фактором, а факторы N и Q_2 отрицательно коррелировали с данным фактором. Высокие оценки по первичным факторам F, H, и шкале Ex свойственны для открытых, общительных, активных в установлении межличностных контактов, склонных к риску танцоров. Такие черты присущи экстравертам.

С другой стороны, высокие оценки по первичному фактору N свойственны для эмоционально сдержанных, рациональных, холодно контролирующих свое поведение индивидов, что в целом характерно для интровертов. Таким образом, исходя из содержательного смысла показателей, данный фактор может быть обозначен как «*Интроверсия – экстраверсия*».

Второй фактор (информативность – 13,71%) по содержанию близок к первому фактору, полученному в выборке «совместимых» танцоров. Со значимыми положительными весами после вращения в него вошли шкала нейротизма (Ne) из вопросника EPI, тревожность (O), эмоциональ-

ная напряженность (Q_4) и отношение к людям (L) из вопросника 16PF. Как видно, основные нагрузки приходятся на факторы, описывающие тревожность, повышенную возбудимость, робость, неуверенность, беспомощность и т.д. Учитывая это, можно идентифицировать данный вторичный фактор, как «Тревожность».

Таблица 3

Факторное отображение (после вращения) личностных показателей у «несовместимых» танцоров

Показатели	Факторы				
	1	2	3	4	5
Беспечность (F)	0,836				
Прямолинейность (N)	-0,725				
Экстраверсия (Ex)	0,650				
Смелость (H)	0,424		0,401		
Нейротизм (Ne)		0,797			
Тревожность (O)		0,569			
Напряженность (Q_4)		0,507		-0,426	
Эмоциональная устойчивость (C)			0,405		
Нормативность поведения (G)			0,724		
Самоконтроль (Q_3)			0,682		
Доверчивость (L)		0,467	-0,544		
Конформизм (Q_2)	-0,418				
Практичность (M)				-0,734	
Общительность (A)				0,728	
Доминантность (E)				0,568	
Радикализм (Q_1)					0,747
Интеллект (B)					0,646
Чувствительность (I)					0,625
Сумма дисперсии	3,53	2,478	1,79	1,56	1,40
% дисперсии	19,62	13,71	9,95	8,65	7,80

Примечание: вывод факторных нагрузок меньше 0,400 запрещен

Третий фактор (информативность – 9,95%) представлен первичными факторами: нормативность поведения (G), самоконтроль (Q_3), эмоциональная устойчивость (C), социальная смелость (H). Такое сочетание первичных факторов отражает эмоционально-волевые характеристики лич-

ности танцоров. Положительный полюс этого фактора характеризуют уравновешенность, стабильность, высокий контроль эмоций и поведения, отрицательный – эмоциональную неустойчивость, неуверенность в себе, низкую стрессоустойчивость, осмысленное отношение к общепринятым моральным правилам и нормам. Исходя из этого, данный фактор был интерпретирован как «*Самоконтроль*».

Четвертый фактор (информативность – 8,65%) состоял из четырех показателей: уровень развития воображения (М), общительность (А), независимость и доминантность (Е), эмоциональная напряженность и внутренняя расслабленность (Q_4). Первичные факторы А и Е положительно коррелировали с фактором, а М и Q_4 – отрицательно. Такое сочетание первичных факторов отражает эмоционально-коммуникативные характеристики личности танцоров. В случае высоких индивидуальных значений по фактору спортсмены будут характеризоваться конкретностью воображения, общительностью, независимостью и направленностью на реальную действительность. При низких индивидуальных оценках по фактору танцоры будут характеризоваться склонностью к мечтательности и рефлексии, зависимость и подчиненность. Данный фактор был интерпретирован как «*Реализм – субъективизм*».

Пятый фактор (информативность – 7,80%) составили три показателя из вопросника 16PF – Q_1 , В, I. Максимальную положительную нагрузку по фактору имел фактор Q_1 (консерватизм – радикализм), описывающий, с одной стороны, такие характеристики личности, как аналитичность мышления, склонность к экспериментированию, с другой – традиционность в поведении и деятельности. Следующая по весу нагрузка приходилась на фактор общего уровня культуры (В), ориентированного на измерение оперативности мышления и общего уровня вербальной культуры. С наименьшим факторным весом в пятый фактор вошел первичный фактор чувствительности (I), измеряющий тонкость эмоциональных переживаний. Высокие оценки по этому фактору свидетельствуют об утонченности, изысканности, тонкости восприятия. Низкие оценки характерны для лиц мужественных, суровых, практичных и реалистичных. Таким образом, факторы Q_1 и В характеризуют интеллектуальные особенности танцоров, а в сочетании с высокими оценками по первому фактору отмечается высокая чувствительность, интуитивность, впечатлительность. Спортсмены с высокими значениями по фактору характеризуются подвижностью интеллекта, восприимчивостью к новому. Исходя из вышеизложенного настоящий фактор идентифицирован как «*Интеллект*».

Таким образом, результаты факторного анализа показателей личностных тестов у танцоров различного уровня совместимости свидетельствовали о том, что они различались не только уровнем выраженности показателей, но и различным содержанием у них самих вторичных черт. Эти различия проявлялись в самоконтроле, эмоциональной устойчивости

Уровень психологической совместимости спортивной танцевальной пары зависит не только от личностных особенностей каждого из участников, но и от определенного сочетания этих особенностей у партнеров. Для выявления особенностей сочетания личностных свойств танцоров по каждому свойству личности рассчитывался коэффициент сходства (КС), который позволяет как бы «заглянуть внутрь» общей картины сходства-различия между ними.

Анализ результатов показал, что в выборке «совместимых» пар только в одной танцевальной паре танцоры сходны между собой на высоком уровне. На среднем уровне сходства в этой выборке выделилась группа, в которую вошли 8 пар, что составило только 40% всей выборки. Таким образом, можно говорить о том, что совместимость танцоров в паре, видимо, скорее достигается за счет взаимного дополнения и усиления имеющихся личностных свойств.

В группе «несовместимых» танцоров сходными на среднем или выше среднего уровня являлись лишь 11 пар из 15, что составило 73,33% выборки. Следовательно, можно говорить о том, что в группе психологически совместимых танцоров почти в равной мере проявлялись как сходство, так и различие в сочетании изучавшихся индивидуально-психологических особенностей личности. Члены «несовместимых» пар чаще сходны между собой по включенным в исследование показателям.

Вычисление коэффициентов сходства (КС) по каждому признаку показало, что у танцоров «совместимых» пар чаще на высоком уровне проявляется схожесть по таким показателям, как способность к научению, эмоциональная устойчивость, конформность, самоконтроль, локус контроля. На более низком уровне выраженности у этих спортсменов отмечались сходные показатели по «чувству вины» и нейротизму. Они взаимно дополняли друг друга по доминантности и ответственности. Для «несовместимых» пар танцоров наблюдалась обратная картина. Они сходны в невысокой эмоциональной зрелости и низком самоконтроле, высокой тревожности и нейротизме, неконформности и экстернальном локусе контроля. Видимо, такое сочетание показателей личностных свойств не способствовало их психологической совместимости и успешности решать совместные задачи.

Положение о взаимодополняемости личностных свойств было проиллюстрировано на одной из пар исследуемых танцоров, совместимых и эффективных в соревновательной деятельности.

Совместимость на психофизиологическом уровне отражают такие характеристики темперамента, как экстраверсия-интроверсия и нейротизм.

Как известно, результаты опросника Г. Айзенка можно представить «точкой» в пространстве двух осей: интроверсии D экстраверсии и эмоциональной стабильности (нейротизма). Отрезок, соединивший эту «точку» с пересечением осей, получил название «вектор темпераментов». Если на круге Айзенка поместить «точки» двух танцоров, то их вектора темпераментов образуют угол, который получил название «угол асимметрии» (рис.1).

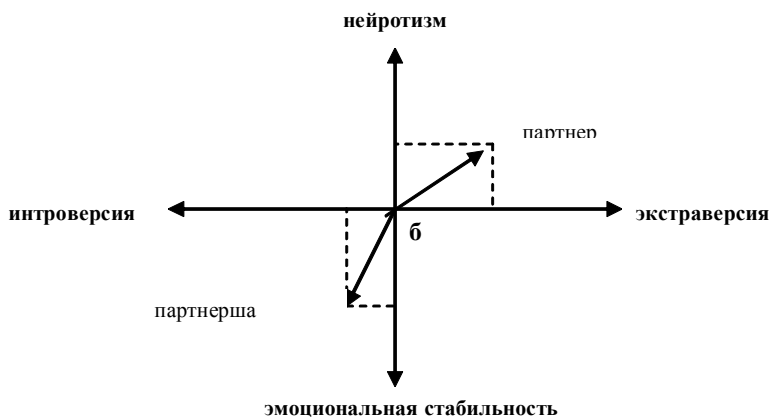


Рис. 1 Угол асимметрии (β)

У партнера танцевальной пары показатель экстраверсии равен 15, нейротизма – 14, у партнерши показатели соответственно равны 10 и 6.

Как видно на рисунке 1 «угол асимметрии» почти приближается к 180° . Известно, чем больше «угол асимметрии», тем выше психофизиологическая совместимость темпераментов. В нашем случае партнеры дополняют друг друга. Некоторая взрывчатость темперамента партнера гасится спокойствием партнерши. Особенности сочетания личностных черт (профили личности) у этой танцевальной пары представлены на рисунке 2.

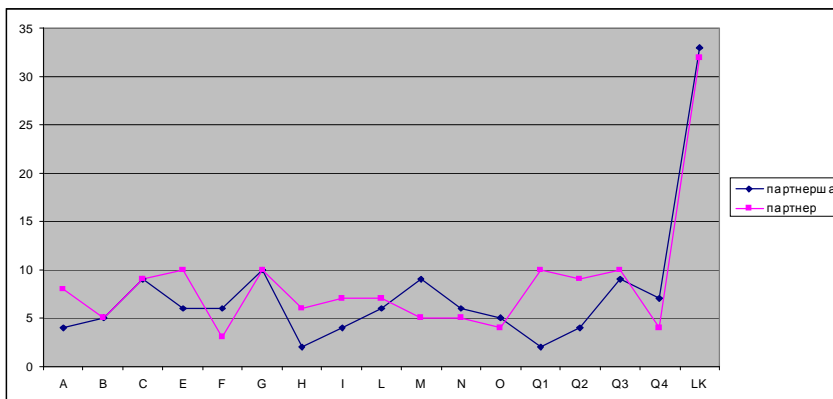


Рис. 2. Личностные профили совместимой спортивной танцевальной пары

Выводы.

1. Анализ литературы показал, что проблема психологической совместимости в спортивной деятельности остается актуальной

2. Психологическая совместимость спортивных танцевальных пар обусловлена сочетанием различных индивидуально-психологических особенностей личности партнеров.

3. Сходство между партнерами по тому или иному личностному свойству соотносится с уровнем его выраженности.

4. Для партнеров «совместимых» танцевальных пар характерны такие личностные свойства, как общительность, высокая эмоциональная устойчивость, независимость от группы, направленность на задачу, осознанность нормативного поведения, уверенность в себе.

5. У «несовместимых» танцоров отмечался более низкий показатель самоконтроля эмоций и поведения, выраженная подверженность влиянию чувств, случая и обстоятельств, неуверенность в себе, склонность к предчувствиям, чувствительность к одобрению окружающих.

6. Результаты расчетов коэффициентов сходства, свидетельствуют о том, что психологическая совместимость партнеров в спортивных танцевальных парах может формироваться как посредством механизмов подобию и взаимного усиления имеющихся свойств личности, так и за счет компенсации и взаимодополняемости отсутствующих или недостаточно развитых тех или иных качеств.

Перспективы дальнейшего исследования связаны с разработкой ком-

плексной методики оценки и прогнозирования психологической совместимости партнеров в спортивных танцах.

Литература

1. Бабушкин Г.Д., Кулагина Е.В. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности Д Бабушкин Г.Д., Кулагина Е.В. — Омск: СибГАФК, 2001. — 110 с.
2. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте Д Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А — М.: Физкультура и спорт, 1996.— 192 с.
3. Бешелев С.Д., Гуревич Ф. Г. Математико — Статистические методы экспертных оценок Д Бешелев С.Д., Гуревич Ф. Г. — М.: Статистика, 1980. — 263 с.
4. Богданова Д. Я., Амелина Л. Б. Соревновательная успешность и совместимость партнеров в парах фигурного катания Д Богданова Д. Я., Амелина Л. Б. // Психологическое обеспечение спортивной деятельности. — Л., 1998.— С. 13-20.
5. Донцов А. И. Проблемы групповой сплоченности Д Донцов А. И. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 2005. — 128 с.
6. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе Д Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995.— 224 с.
7. Немов Р.С. Социально-психологические анализ эффективной групповой деятельности коллектива Д Немов Р.С. — М.: Педагогика, 2004.— 200 с.
8. Обозов Н.Н. Межличностные отношения Д Обозов Н.Н — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та 1989.— 151 с.
9. Румянцева В.И. Диагностика психологической совместимости в спортивных группах и командах Д Румянцева В.И. — Л., 1989.— 19 с.
10. Русалов В.М. О взаимоотношении свойств темперамента и эффективности индивидуальной и групповой деятельности Д Русалов В.М. // Психол. журнал.— 1982.— Т. 3.— № 6.— С. 50-59.
11. Цуканова Е.Б. Психологические трудности межличностного общения Д Цуканова Е.Б. — Киев.: Вища школа, 2005.— 159 с.

Поступила в редакцию 15.12.2008 г.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ВОПРОСА ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК

Шишлова Д.В., Ананченко К.В., Гринь Л.В.

Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковский национальный технический университет сельского
хозяйства имени П.Василенко

Аннотация. В результате анализа литературных данных и собственного опыта тренировочно-соревновательной деятельности установлено, что стихийный перенос методики подготовки борцов-мужчин на методику тренировки дзюдоисток во многих случаях приводит к ошибкам в тренировочном процессе и неизбежным потерям в виде снижения интереса занимающихся, неоправданного отсева, возможного травматизма. Преимущество победительниц заключается в успешном и стабильном использовании технико-тактических действий

во время поединка и умения навязывать сопернику свой стиль ведения схватки.

Ключевые слова: дзюдо, техника, тактика, индивидуализация, дзюдоистки, тренировка, стиль, поединок.

Анотація. Шишлова Д.В., Ананченко К.В., Гринь Л.В. Аналіз стану питання особливостей підготовки кваліфікованих дзюдоїсток. В результаті аналізу літературних даних і власного досвіду змагальної та тренувальної діяльності встановлено, що стихійне перенесення методики підготовки борців-чоловіків на методику тренування дзюдоїсток у багатьох випадках приводить до помилок в тренувальному процесі і неминучих втрат у вигляді зниження інтересу що займаються, невинного відсіву, можливого травматизму. Перевага переможниць полягає в успішному і стабільному використанні техніко-тактичних дій під час поединку і умінні нав'язувати суперникові свій стиль ведення сутички.

Ключові слова: дзюдо, техніка, тактика, індивідуалізація, дзюдоїстки, тренування, стиль, поединок.

Annotation. Shishlova D.V., Ananchenko K.V., Grin' L.V. Analyze to the state of question of features of preparation of skilled judoists-wumen. It is set as a result of analysis of literary data and own experience of training-competition activity, that the elemental transfer of method of preparation of fighters-men on the method of training of judoists-wumen in many cases results in errors in a training process and inevitable losses as a decline of interest sportsmens, unjustified sifting out, possible traumatism. Advantage of victresses consists in the successful and stable use of technical tactical actions during a duel and ability to impose a competitor the style of conduct of fight.

Keywords: judo, technique, tactic, individualization, judoists, training, style, duel.

Введение.

Процесс подготовки оптимизации процессов управления соревновательной деятельностью квалифицированных спортсменов в отрасли олимпийского и профессионального спорта постоянно требует совершенствования. Особую актуальность и практическую значимость данная проблема приобретает в спортивных единоборствах, которые являются одним из наиболее зрелищных видов спорта, собирающих многочисленную аудиторию болельщиков как на спортивных аренах, так и возле экранов телевизоров. В первую очередь это касается процессов управления соревновательной деятельностью квалифицированных спортсменов.

Современная научная мысль в отрасли олимпийского и профессионального спорта в преобладающей степени направлена на изучение и совершенствование различных сторон подготовки квалифицированных спортсменов [11,12]. Лишь 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, связанных с индивидуализацией технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоисток, требуют

дальнейшего научного изучения, детальной методической проработки и практического применения.

Исследование проводилось согласно Сводному плану научно-исследовательской работы Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006-2010 г. по теме 2.1.9 «Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса в отдельных группах видов спорта» (№ госрегистрации 0108U010862) и по теме 2.2.9.2 п. «Совершенствование технической подготовки спортсменов – единоборцев на основе модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов высокого класса».

Формулирование целей работы

Цель работы – определить современные тенденции в научных исследованиях особенностей подготовки квалифицированных дзюдоисток

Результаты исследования.

Анализ литературных данных, педагогические наблюдения за учебно-тренировочным и соревновательным процессом дзюдоистов показывают, что на сегодняшний день дзюдо является одним из популярных и зрелищных видов спорта в нашей стране и за рубежом. Определением эффективных путей повышения мастерства квалифицированных дзюдоистов с помощью внесения корректив в процесс их технической подготовки уделяется большое внимание со стороны специалистов [2,3,5,6].

В сложившихся условиях 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 спортсменок в женском дзюдо.

Незвизрая 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 ис-

пользовать прежние схемы планирования тренировки, лишь увеличивая объем и интенсивность нагрузки, или искать новые формы организации тренировочного процесса?

Основные принципы подготовки 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 их технико-тактической подготовке. Дальнейшее улучшение качества управления подготовкой спортсменов зависит от разработок модельных характеристик, которые включают в себя параметры тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов [4,8].

Несмотря на растущую в мире популярность женского дзюдо и интенсификацию соревновательной деятельности, специалисты [4,6] отмечают, что в теории и практике подготовки квалифицированных дзюдоисток решение проблем организации тренировочного процесса с использованием личностно-типового моделирования, нацеленного на повышение тактико-технического мастерства спортсменок, носит фрагментальный характер и предполагает дальнейшие всесторонние исследования.

Как отмечает большинство авторов [4,6,8,9], сегодня женское дзюдо очень популярно во всем мире. Количество занимающихся этим видом борьбы стремительно растет. Поэтому все более настоятельно требуется создание научно обоснованной системы подготовки спортсменок. Теоретическая разработка такой системы должна базироваться на современных тенденциях спортивной тренировки, которые характеризуются повышенным объемом физических нагрузок, ранней спортивной специализацией, уменьшением возраста победителей крупнейших соревнований, непрерывным повышением уровня рекордных достижений. Решение всех этих вопросов применительно к теории и практике женского дзюдо существенно затруднено в связи с продолжающимся слабо аргументированными спорами специалистов о целесообразности развития женских видов борьбы. С одной стороны, высказываются мнения о вероятном отрицательном влиянии занятий борьбой на женский организм, с другой стороны - большин-

ство специалистов, хорошо разбирающихся в специфике дзюдо, уверены, что такого влияния нет. Однако научное обоснование специфики женского дзюдо не вполне соответствует потребностям спортивной практики. Подавляющее большинство исследований по изучению влияния занятий дзюдо на организм, а также по обоснованию режима нагрузки и методики тренировки проведены на дзюдоистах мужчинах. Результаты таких исследований нередко механически переносятся на подготовку дзюдоисток, что не во всем правомерно, а их применение на практике может быть и не безвредно. Исследования, направленные на создание специфической системы подготовки дзюдоисток, пока немногочисленны чаще всего фрагментарны. При этом в результате проведения части подобных работ не обнаружено негативных последствий занятий дзюдо для женщин, в других же, наоборот, опять-таки отмечаются отрицательные аспекты: повышенный травматизм и нарушение эндокринной системы организма дзюдоисток. В практике преподавания дзюдо такое неопределенное положение осложняется тем, что большинство тренеров пришли в женское дзюдо из мужского и слабо представляют себе всю сложность спортивной тренировки женщин в связи с особенностями их организма. Стихийный перенос методики подготовки борцов-мужчин на методику тренировки дзюдоисток во многих случаях приводит к ошибкам в тренировочном процессе и неизбежным потерям в виде снижения интереса занимающихся, неоправданного отсева, возможного травматизма.

Анализ и обобщение литературных источников [1-7,12,13] позволил также 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 [10] был проведен педагогический эксперимент, который позволил установить, что интенсификация учебно-тренировочного процесса способствует более эффективному совершенствованию технической подготовленности борцов.

Стремление спортсменов к достижению характеристик, приводящих к победе во время соревнований, требует тщательного изучения их индивидуальных возможностей в росте тактико-технического мастерства, одним из путей которого является составление моделей подготовленности. Разработка модельных характеристик предусматривает общие закономерности становления тактико-технического мастерства дзюдоистов с учетом возраста и квалификации [8].

Оптимальное сочетание различных параметров движений и инди-

видуальных морфофункциональных характеристик спортсменов, достигших значительных успехов в официальных соревнованиях, являются ориентиром для дзюдоисток более низкой квалификации.

Выводы.

Анализ литературных данных и соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоисток показал, 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 планируется 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 / Алиханов И.И. // 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 / Булатова М.М. – К.,1997. – 356с.
3. Дорошенко Э.Ю. Общие принципы управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх / Дорошенко Э.Ю. // 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 / Ерегина С.В. – М.: 1998, 228 с.
5. Журавель А.В. Изучение состава технических действий в дзюдо на современном этапе его развития / Журавель А.В., Загорко И.П., Скирта Р.И. // 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 / Иванов А.В. // 9-й Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». НУФВСУ «Олімпійська література». - Київ, 2005.
7. Козина Ж.Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф.. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. - №4. – С. 56-59.
8. Коробко С.В. Моделирование технической подготовленности спортсменов в борьбе сумо / Коробко С.В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. на-

- учн.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 / Наугольная Е.В. // 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 / Охотин В.Г. // ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков: 2004. - N 2. - С. 89-100.
 - 11.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с
 - 12.Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: Автореферат дисс... доктора пед.наук / Сахновский К.П. - К., 1997. – 48с.
 - 13.Шкретій Ю.М. Управління тренуваннями і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки: Автореф.дис...доктора наук з фізичного виховання і спорту / Шкретій Ю.М. – К.: ДНДІФКС-2006.-40с.

Поступила в редакцію 15.01.2009 г.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕ- ДЕНИЯХ

*У международная электронная научная конференция
(21 апреля 2009 года)*

По итогам конференции будут изданы:

- 1 том сборника материалов конференции.
- 3 тома сборника научных трудов «Физическое воспитание студентов творческих специальностей», утвержденного ВАК Украины. Аннотации статей будут опубликованы в украинском реферативном журнале «Источник».

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

в сборник научных трудов «Физическое воспитание студентов творческих специальностей», утвержденный ВАК Украины.

Текст объемом 8 и более страниц формата А4 **только на русском или английском языке** переслать по электронной почте в редакторе WORD. В статью можно включать графические материалы (кроме фото) - рисунки, таблицы и др. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. Для формул и диаграмм – размер шрифта 10. Автор на каждую из конференций может представить не более 3-х статей, которые будут опубликованы в разных номерах сборника научных трудов

Структура статьи: название статьи, фамилия и инициалы автора, название организации, аннотации, ключевые слова, текст статьи, литература

Аннотации и ключевые слова на 3-х языках - рус., укр., англ. Объем первой аннотации - ≈ 500 знаков, остальные – по переводу. Дополнительно во вторую и третью аннотации включить перевод фамилии и инициалов автора(ов) и названия статьи. Для авторов из России перевод на укр. язык выполняет редакция.

Ключевые слова: (≈ 1-2 строки слов. Не употреблять словосочетания).

Статья должна иметь такие разделы:

1. **Введение** (постановка проблемы в общем виде; анализ исследований и публикаций по проблеме статьи; выделение нерешенных прежде частей общей проблемы, которым посвящается статья).
2. **Связь работы с важными научными программами или практическими задачами.**
3. **Формулирование целей работы** (цель статьи; автор также может включать: задачи, методы, организация, объект, предмет исследования).
4. **Результаты исследования** (изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов).
5. **Выводы.**
6. **Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.**
7. **Литература** (5 и более).

Указать почтовый адрес для пересылки издания, e-mail, номер моб.телефона для срочной связи (по желанию автора). Материалы направлять по e-mail: kconf09@bk.ru с пометкой «статья N1 и сокращенное название конференции». Имя файла - фамилия автора (например: Петров1, . Петров2, Петров3).

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

в сборник материалов конференции

Текст объемом 4 и более страниц формата А4 на *русском, украинском*

или английском языке. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. Структура статьи: название статьи, фамилия, имя, отчество автора, звание, полное название организации, текст статьи, почтовый адрес, e-mail. Автор на каждую из конференций может представить не более 3-х статей.

Материалы направлять по e-mail: konf09@bk.ru с пометкой «статья N1 и сокращенное название конференции». Имя файла - фамилия автора (например: Петров1, . Петров2, Петров3).

Основные даты: Время подачи статей -8 апреля 2009г. Заседание, семинар, круглый стол 21 апреля 2009г. в 14:00 по адресу:

- г. Харьков, ХНУ им. В.Н.Каразина (Уточнения, запись на выступления с докладом за неделю до начала работы конференции, тел. 057-755-73-58 или konf09@bk.ru).

- г. Красноярск, пр. Крас. раб.,31, СибГАУ ауд211- конф.зал; факультет физической культуры и спорта - (3912) 62-95-95. Кузьмин Владимир Андреевич atosn35@mail.ru .

Авторы из других городов могут принять участие в заседании, семинаре, круглом столе только по приглашению кафедр ВУЗов-организаторов. Все затраты на счет командирующих организаций. Рассылка материалов конференции авторам до начала работы конференций. Обсуждение, дискуссия, материалы конференций - <http://www.sportsscience.org/>

Справки: konf09@bk.ru (057) 755-73-58.

ОРГКОМИТЕТ

Zasady redagowania materiałów:

- tytuł pracy (dużymi literami), - imię i nazwisko autora (autorów); nazwę instytucji;
- tekst „summary” w językach (ang., ukr., rus) nie mniej 1 strona, powinien zawierać: tytuł pracy, imię i nazwisko autora (autorów), krótką treść artykułu, słowa kluczowe;
- struktura artykułu powinna zawierać następujące części: wstęp, analiza ostatnich badań i publikacji, cel pracy, zadania lub pytania badawcze, metody badań, omówienie wyników, dyskusja, wnioski, piśmiennictwo;
- >8 stron tekstu formaty A4 (język - ukraiński, angielski albo polski), łącznie z piśmiennictwem (>5), tabele albo ryciny;
- format WINDOWS/WORD; Times New Roman, 14 pt, odstępy między wierszami 1,5; margines 2.

Materiały, niespełniające wymagań, nie będą drukowane.

tel.: (057) 755-73-58; 706-21-03; 70-72-289; fax: 706-15-60. mob.: 097-910-

81-12. e-mail: sportart@gmail.com;

sport2005@bk.ru; pedagogy@mail.ru;

web.:

<http://www.sportsscience.org>

<http://www.nbuv.gov.ua/articles/khmpi/>

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>

www.pedagogy.narod.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Афанасьев В.В., Щербаченко В.К. Настольный теннис в НТУУ «Киевский политехнический институт»	3
Бойченко Н.В. Анализ серийной техники во время соревновательного поединка в «киокушинкай» карате	11
Вацеба О.М., Степанюк С.И. Международное студенческое спортивное движение как важная составляющая международного спорта	19
Габелкова О.Е., Лесик О.В. Применение подвижных игр, как средства повышения интереса студентов к занятиям общей физической подготовкой	25
Гребенникова В.В., Симакова Л.Н., Шундеев А.А. Изменения морфологических показателей профессиональных спортсменов-баскетболистов юношеского возраста в подготовительном периоде	34
Дмитриев С.В. Удар футболиста по мячу – нейромоторная и смысловая программы действия	44
Довбыш В.И., Баранец П.А., Гринь Л.В. Методика развития силы на занятиях по специализации «атлетическая гимнастика» в Харьковском национальном университете имени В.Н. Каразина ..	54
Довбыш В. И., Баранец П. А., Ермаков С. С. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу	60
Довбыш В. И., Баранец П. А., Онищенко В. С. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня студентов — дополнительная двигательная активность для развития физических качеств и укрепления здоровья	65
Земба Е.А., Морозова Е.Н. Физическая культура и спорт как средство коррекции дефектов осанки	71
Камаев О.И., Забора А.В. Научно – методические основы индивидуализации специальной физической подготовки курсантов старших курсов	78
Ковтун Е.В., Купыро В.В., Темченко В.А. Настольный теннис в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях	84
Коломиец Н.А. Результаты определения эффективности когнитивных процессов на разных пульсовых зонах ориентировщиков высокого класса	93
Мунтян В.С. Интегральная специальная подготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов	101

Нижниченко Д.А. Особенности адаптационных реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма пауэрлифтеров на физическую нагрузку на этапе предварительной базовой подготовки	109
Олейник Н.А., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Евсютина В.Б. Основные принципы построения программы по художественной гимнастике для студенток нефизкультурного вуза	116
Петренко Н.В., Никольчев А.Д. Травматизм при проведении тренировок и соревнований в высших учебных заведениях и способы его профилактики	123
Помещикова И.П., Помещиков С.С., Чуча Н.И. Исследование эффективности обучения командным тактическим действиям в баскетболе при помощи аудиовизуальной информационной программы	129
Сабинин Л.Т., Данилова Е.Н. Проблемы и перспективы развития игровых видов спорта в ВУЗах г. Красноярска	137
Савченко Н.И. Модульная система учебно-методического комплекса по плаванию в вузе	143
Сидорченко К.Н. Организационно-методические условия оптимизации занятий оздоровительной направленности в процессе физического воспитания мальчиков-подростков	149
Сигал Н.С., Александров Ю.В., Хоменко Е.В. Психологическая совместимость как фактор эффективности совместной деятельности в спортивных танцах	155
Шишлова Д.В., Ананченко К.В., Гринь Л.В. Анализ состояния вопроса особенностей подготовки квалифицированных дзюдоисток	168

**Physical Education of the Students of Creative Profession
CONTENTS**

Afanasyev V.V., Scherbachenko V.K. Tabletennis in NTUU "Kiev Politechnic Institute"	3
Boychenko N.V. The Analysis of Serial Technique During Competitive Dual in «Kiokushinsky» Karate	11
Vatseba O.M., Stepanyuk S.I. International Student's Sports Locomotion as Important Amounting International Sports	19
Gabelkova Olga, Lesuk Olga. Application of Outdoor Games as the Means of Rise of Students' Interest to the Lessons of General Physical Activity	25
Grebennikova V.V., Simakova L.N., Shundeev A.A. Modifications of Morphological Parameters of Professional Sportsmen - Basketball Players of Youthful Age in the Preparatory Term	34
Dmitriev S.V. Stroke of the Football Player on a Ball - Neuromotor and Semantic Programs of Action	44
Dovbysh V.I., Baranec P.A. Grin' L.V. Procedure of Development of Force on Occupations on Specialization «Athletic Gymnastics» at the Kharkov National University of a Name of N.Karazina	54
Dovbysh V.I., Baranec P.A., Yermakov S.S. The Methods of Development of Dexterity on Initial Stage of the Education Volleyball	60
Dovbysh V.I., Baranec P.A., Onischenko V. S. Independent Occupations by Physical Exercises in Mode of the Day Student - an Additional Motor Activity for Development Physical Quality and Fortifications of Health	65
Zemba E.A., Morozova E.N. Physical Training and Sports as a Means of Correction of Defects of Bearing	71
Kamaev O.I., Zabara A.V. Scientifically - Methodical Fundamentals of the Individualization of Special Physical Preparation of Cadets of the Higher Rates	78
Kovtun Y.V., Kupyro V.V., Temchenko V.A. Table tennis in the System of Employment on Physical Training in High School	84
Kolomic N.A. Results of Determination of Efficiency of Kognitiv Processes on Different Pulse Areas of Orientationeres of High Class	93
Muntian V.S. Integral Special Coaching as a Method to Increase the Level of Sportsmen Training	101
Nizhnychenko D.O. The Features of Adaptation Reactions of the Cardio-Vascular and Respiratory Systems of Organism of Powerlifters on the Physical Loading on the Stage of Previous Base Preparation	109
Oleinik N.A., Bondarenko T.V., Zaitsev V.P., Evsyutina V.B. Main Principles of Construction of the Program on Art Gymnastics for Students of not Sports High School	116
Petrenko N.V., Nikolchev A.D. Traumatism During the Trainings and Sport Competitions in Institutes of Higher Education and the Ways of Avoiding it	123
Pomeshikova I. P. Pomeshikov S. S. Chucha N. I. Research of Efficiency of Teaching Team Tactical Actions in Basketball Through Audiovisual Informative Program	129
Sabinin L.T., Danilova E.N. The Problems and Prospects of Development of Playing Kinds of Sports in the Institutes of Higher Education in the City Krasnoyarsk	137
Savchenko M.I. The Module System of Studying Bloke "Swimming" in Hider Education	143
Sidorchenko K. The Organizational-Methodical Conditions of Optimization the Content of Studies with Sanitary Course in the Process of Boys-Teenagers' Physical Education	149
Sigal N.S., Aleksandrov Y.V., Homenko E.V. Psychological Compatibility as an Efficiency Factor in Joint Activity in Sport Dances	155
Shishlova D.V., Ananchenko K.V., Grin' L.V. Analyze to the state of question of features of preparation of skilled judoists-wumen	168

Научное издание
Физическое воспитание студентов творческих специальностей

Специальный выпуск на тему:
“Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях”
при поддержке Белгородского государственного
технологического университета имени В.Г. Шухова

Редакционный совет:

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

Издание реферируется

Всеукраинский реферативный журнал “Джерело”
[<http://www.nbu.gov.ua/portal/natural/urzh/index.html>]

Издание отражено в базах данных:

IndexCopernicus
[http://journals.indexcopernicus.com/search_journal.php];
Национальная реферативная база данных “Украина научная”
[<http://www.nbu.gov.ua/db/ref.html>].

Издание зарегистрировано ISSN International Centre (Paris, France):

ISSN 1993-4335 (Print),
ISSN 1993-4343 (Online) - URL: <http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/>

Издание зарегистрировано в государственном комитете информационной
политики, телевидения и радиовещания Украины.
Свидетельство: серия КВ №7110 от 25.03.2003г.

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

Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ
Компьютерная верстка: Мастерова Ю.Р.

Подп. к печати 16.11.2008. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.
Печать: ризограф. Усл. печ. л. 10.75. Тираж 100 экз.

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