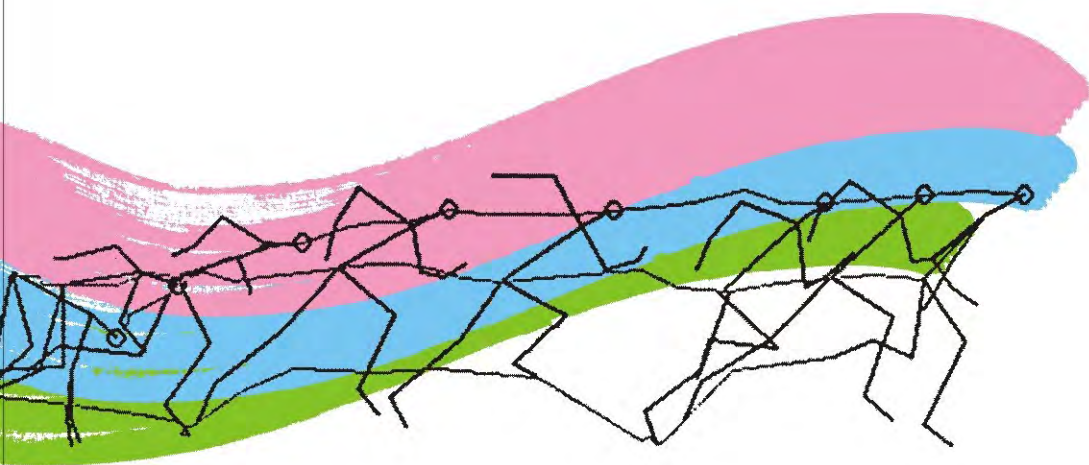


ISSN 1993-4335

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



№ 2, 2009

ISSN 1993-4335

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

Издается с декабря 1996 года

№2

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

ХАРЬКОВ- 2009

Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. - №2. - 180с.
(Русск.яз.)

В сборник включены статьи, освещающие новые технологии физического воспитания молодежи и 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 ВАК 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.nbu.gov.ua/articles/khhipi/>

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

ДИАЛОГ ЕСТЕСТВЕННЫХ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК В ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ БИОМЕХАНИКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (ПОЛЕМИЧЕСКИЕ ЗАМЕТКИ)

Дмитриев С.В.

Нижегородский государственный педагогический университет

Аннотация. Профессиональная компетентность предполагает владение конкурентоспособным специализированным мышлением, интегральной (междисциплинарной) методологией, арсеналом современных информационных технологий, теоретическими и инструментальными средствами и методами образовательного развития и в особенности – системным анализом познавательных и профессионально-педагогических проблем в сфере физического воспитания и спорта. Основная задача развивающего образования – формирование личности специалиста с инновационной направленностью, с психологической установкой на самосовершенствование. Необходимо разрабатывать методы профессионально-педагогической компетентности, отвечающие *ideal-self* студентов.

Ключевые слова: естественный, гуманитарный, наука, технология, педагогика, биомеханика.

Анотація. Дмитрів С.В. Діалог природних і гуманітарних наук у технології викладання педагогічної біомеханіки у вищих навчальних закладах (полемічні замітки). Професійна компетентність припускає володіння конкурентоздатним фахівцем системним мисленням, інтегральною (міждисциплінарною) методологією, арсеналом сучасних інформаційних технологій, теоретичними та інструментальними засобами і методами освітнього розвитку й особливо - системним аналізом пізнавальних і професійно-педагогічних проблем у сфері фізичного виховання і спорту. Основне завдання розвиваючої освіти - формування особистості фахівця з інноваційною спрямованістю, із психологічною установкою на самовдосконалення. Необхідно розробляти методи професійно-педагогічної компетентності, що відповідають *ideal-self* студентів.

Ключові слова: природна, гуманітарний, наука, технологія, педагогіка, біомеханіка.

Annotation. *Dmitriev S.V. Dialogue natural and the humanities in technology of teaching of pedagogical bodily machinery in higher educational establishments (polemic notes).*

Professional competence guesses possession of the competitive expert of systemic intellection, the integrated (interdisciplinary) methodology, an arsenal of the modern information technologies, theoretical both tools and methods of educational development, system analysis of cognitive and professional pedagogical problems in an orb of physical training and sports. A primal problem of educating education - formation of the person of the expert with an innovational orientation, with psychologic installation on self-improvement. It is necessary to develop the methods of professional pedagogical competence adequate *ideal-self* of students.

Keywords: natural, humanitarian, science, technology, pedagogics, biomechanics.

Введение в проблемную область исследований

В научных исследованиях существуют, как известно, два «дихотомических предела»: объект и субъект, вещь и личность, тело и дух, предметная среда деятельности и внутренний предметный мир личности. Они

представляют собой картезианский (дуалистический) разрыв (анг. – cut off) предметно-деятельностной концептосферы [1, 2]. Сегодня на повестке дня стоит вопрос о построении «смыслового мостика» между относительно автономными мирами – дискретностью физической и дискретностью, приносимой в объективную реальность сознанием человека [3, 4]. Эти миры взаимодействуют друг с другом, частично взаимоперекрываются (суперпозиция предметного содержания), однако принципиально не сводятся один к другому. Здесь имеется еще очень много трудностей и «барьеров», есть над чем «поломать голову» ученым, образовательным технологам и искусствоведам. Биомеханическая логика говорит только «прозой» – ею, как и алгеброй, «измерить» гармонию «живых движений» («живых» – значит развивающихся) невозможно. Автор данной статьи выступает и как теоретик, и как практик в сфере биомеханики спорта. Разумеется, в теоретических суждениях, да и практических выводах автора есть положения, вызывающие полемику. Большинство специалистов в сфере биомеханики спорта (молодые – из-за недостаточной эрудиции, постарше – из-за инерции мышления) даже не замечают связи между психокинезиологией, психолингвистикой и психодидактикой. При этом редуцируется многообразие форм и видов мышления, редуцируется личность студента, его мировоззрение, возможности самореализации [5].

Известно что, биомеханические дисциплины располагаются в широчайшем диапазоне, на одном краю которого они связаны с биологией и генетикой, нейрофизиологией и медициной, на другом краю – с социокультурными и гуманитарными дисциплинами. Биомеханика контактирует с рядом областей биофизики, генной инженерии, роботостроения, компьютерной техники, проблемами искусственного интеллекта, конструированием так называемого электронного человека, кибернетическим моделированием психических функций. Именно в пограничных областях естественных и гуманитарных наук – на перекрестке наук, идей, методов – намечаются многообещающие перспективы развития биомеханических знаний.

Работа выполнена по плану НИР Нижегородского государственного педагогического университета.

Формулирование целей работы.

Цель данной работы – междисциплинарная интеграция объектно-предметной сферы спортивно-педагогической биомеханики. Для фундаментальных дисциплин (биомеханики) весьма важной является выделение и реализация дисциплинарного компонента данной предметной области и подготовка его к координации с компонентами других дисциплин (дидактика, психология, лингвистика).

Результаты исследования.

Далее представлены материалы проведенных нами аналитических и экспериментально-педагогических исследований.

Перспективы модернизации современной биомеханики спорта

Биомеханика спорта, педагогическая кинезиология (как научные дисциплины) и искусство, артпластика движений человека (как творческие способности личности) рассматриваются нами как сопряженные и взаимобратимые знания, имеющие единую онтологическую природу. С нашей точки зрения исходной онтологической схемой биомеханических знаний становятся не только основные понятия классической науки (механики, биофизики), но, прежде всего, различные таксономические критерии реальности психокинезиологических объектов, связанных с использованием как расчетно-аналитических *data* (*explicit knowledge*), так и неформальных и информальных знаний (*tacit knowledge*). Данные реальности не противостоят друг другу, но согласованы на основе так называемых «биомеханических коннотаций», в соответствии с методом «бутстрэпного взаимодействия» (от англ. *bootstrap* – «зашнуровывание»; здесь – поиск внутренней связанности). Указанные коннотации несут в себе потенциал «схватывающих друг друга смыслов» (*bergriffen* – термин М.Хайдеггера), смыслов «соучаствующих в вещах» (*sache*), обогащающих концептуальное понимание исследуемого объекта. Особенно это касается методики исследования такой сложной самоорганизующейся «*интаэросистемы*» (от английского *entire* – совершенный, целый, полный) как двигательные действия человека. В латыни словом, соответствующим «понятию», будет *conceptus*. В нем лежит глагол *sarepe* – хватать, «схватывать вместе». Можно полагать, что профессиональная компетентность исследователя в сфере биомеханики основана на методах дискуссии (столкновение идей) с диалогом (поиском общих смыслов в данной предметно-дисциплинарной деятельности). Поэтому спортивный кинезиолог, биомеханик и педагог-практик могут найти в этой предметно организованной сфере знаний «рефлексивную модель» для понимания механизмов формирования креативно-двигательных действий спортсмена. Мы полагаем, что наведение мостов между естественнонаучной и гуманитарной формами знания в спортивно-двигательной биомеханике необходимо (и возможно) уже на данном этапе развития образовательных технологий в физическом воспитании и спорте в высших учебных заведениях.

Спортивно-педагогическая биомеханика должна быть построена на **диалоге наук** – «диалоге сознаний», «диалоге левого и правого полушария», «диалоге тела и интеллекта». Знание о природе *естественно* – естествознание, знание о человеке и его деятельности *исповедально* – челове-

коведение. «Духовно-воспроизводящая» деятельность направлена на создание знаний о существующей действительности, в том числе о самом себе. Как считал Сенека, «желанию нельзя научить» (*velle non discitur*). Но зато можно научиться разбираться в себе, своих желаниях, своем поведении. «Духовно-производящая» деятельность ориентирована на преобразование как объективной реальности (по технологической мере объекта), так и внутреннего мира человека (по социокультурной мере субъекта деятельности). Известно, что «противоположности, поставленные рядом, становятся более явными» (Бонавентура). В чем разница между техническими алгоритмами и социокультурными действиями с точки зрения образовательных технологий?

Предметом технических операций являются материальные и материализованные системы движений. Здесь спортсмен осваивает пространство предметной среды. Техничко-технологическая педагогика, в основе которой лежит проект и программа переустройства мира, исходит из того, что различные знаковые системы-медиаторы (прежде всего язык – средство формирования мысли, речь – средство формулирования и выражения мысли, конвенциональные установления и референции) имеют своим референтом действительность. При этом технизируется самосознание субъекта, его «духовные субстанции» оказываются вне человека и его сознания – в машине, технике, орудиях труда. «Технологическая волна» способствует технизации культуры (гуманитарной области социума), «захлестывает» социологию (социотехника), биологию (бионика), кибернетику, лингвистику, дидактику. В сфере науки и образования возникла новая область философского знания – *philosophy of technology* (философия техники).

Предметом социокультурных двигательных действий («живых движений») является сам деятель (духовно-деятельностный опыт личности), а также другой человек – носитель человеческой культуры. Здесь спортсмен создает свое собственное (психическое) пространство личности. Образовательная действительность – это своего рода конструкция, форма семантической организации. Речь идет не столько о специфической форме постижения того или иного объекта познания – не о понятийном отражении действительности, сколько о конструировании в сфере имагинативного воображения. ***Культура человеческой телесности*** (телесный канон), ***культура человеческих движений*** (артпластика, соматозстетика) и ***культура человеческого духа*** образуют единый эстетически сформированный семантико-двигательный континуум. Образы, метафоры, фантазмы, аллегории, катахрезы, контаминации, стили мышления, смысловые проекции и транспозиции представляют собой средства реализации телесно-эстетического конструирования социокультурных двигательных действий. Здесь

возможна трактовка педагогического знания в сфере артпластики движений как разновидности искусства. Данное знание не может быть сугубо теоретическим. Оно обречено быть «знанием-искусством», поскольку всегда связано со способностями учителя и ученика, их «диалогического мышления», совместных «языковых игр».

Образовательное пространство включает искусственно созданную обучающую среду (предметно-социальную) и внутреннюю среду (психическую реальность) всех участников педагогической коммуникации. Наиболее важным является *социокультурное проектирование психической реальности*, создание предпосылок для самопроектирования, самосовершенствования студента. Основная цель «открытого образования» – «поддерживать, а не воспитывать», рассматривая преподавателя вуза как друга и партнера студента, а отношения между ними как симметричные. При этом важно, чтобы перед студентом открывались перспективы *«творения реальности»* (где каждое социокультурное действие содержит спектр неисчерпаемых смыслов личности) и *«творения смысла»* – потребностей и способностей человека заглядывать в неисчерпаемые тайны постижения сущности отдельно взятого объекта. Известно, что объект познания един, ракурсы его восприятия взаимодополнительны, а методы его познания и преобразования различны и индивидуальны. Важно интеллектуальную мотивацию студента транслировать в профессионально-деятельностную.

Основной целью образовательных технологий в системе «самоопределяемого обучения» должен быть *не обученный спортсмен, а обучающийся спортсмен*. Внимание преподавателя-тренера должно быть больше направлено на спортсмена, а не на учебно-тренировочную программу. Известно, что знания сами по себе не воспитывают личность деятеля. Знания, педагогическая ситуация, продуктивная деятельность оказывают воспитывающее воздействие только на тех людей, чьим потребностям они соответствуют, в чью систему ценностей входят. Преподавание биомеханики должно сопрягать методы *«исследователя»* (анализирующего данный объект с точки зрения науки), *«конструктора»* (проектирующего его), *«телесного оператора»* (управляющего его построением и преобразованием) и *«субъекта профессиональной рефлексии»*.

Далее в тезисной парадигме рассматриваются инновационные методы и технология создания учебно-информационного комплекса в сфере спортивно-педагогической биомеханики. Ориентация делается на образованность, «глубинную реальность», а не на формирование узкопрофильных знаний студента, поскольку эпоха узкой специализации заканчивается.

Методы образовательного развития в системе технологии обучения (Новые понятия или новые реальности?)

В данном разделе жесткий концептуальный синтез традиционных обучающих технологий «передачи «ЗУН-стандартов» заменяется мягкими методами образовательного развития студентов в предметно-дисциплинарной сфере психолого-педагогической биомеханики. Процесс модернизации образования может (и должен) включать новые средства и методы. Адепты антропных технологий исходят из того, что научное понятие обладает открытым горизонтом значений и смыслов деятельности. За этим стоит парадигмальный и методологический сдвиг вузовского образования – открытый процесс без фиксированных границ. На наш взгляд, смена понятий сопряжена с тем, что мы начинаем мыслить по-новому, выходя за пределы навязших в зубах оппозиций: субъект/объект, учение/обучение, сознание/тело.

Методы биомеханического рефрейминга – изменение «рамки» предметно-содержательного анализа двигательных действий: диверсификация – «рамка» исследования «раздвигается»; углубление – «рамка» остается прежней, но предмет мысли углубляется. На наш взгляд, не следует жестко разграничивать «объект восприятия» от «объекта исследования» (как это часто делается в педагогической психологии). *Объект мышления должен ощущаться/восприниматься* (воспринимать – значит осмысливать) – здесь работа мышления представляет собой смыслоорганизованное упорядочивание исходного материала процесса «отражения–отображения». С другой стороны, *объект ощущения/восприятия должен мыслиться* – здесь мышление превращается по сути дела в мыслительные действия («отражение–действие»).

Методы биомеханической конгруэнтности – соответствие языка мысли, восприятия и языка «живого тела». Эффективность данных методов во многом связана с единством *дескриптивного языка* исследователя (описание объекта на основе «категории меры» и «шкалы оценки»), *прескриптивного языка* педагога-технолога (язык алгоритмических предписаний) и *интраспективного языка* спортсмена-оператора. Суть первого – исследование, суть второго – изменение действительности. Смысловый прескриптор – средство конструирования, а не отражение мира. И, наконец, интраспективный (от лат. *intra* – внутри) язык – «язык тела», «язык движений», «осознание» мыслью своих действий. Интраспективный язык связан с субъектификацией двигательного действия – наделением его свойствами, качествами и функциями действующего субъекта. Так, например, теннисист субъектифицирует (антропоморфизирует) свою ракетку. Известно, что человек переживает, потому что он живет (по Л.С.Выготскому).

Человек переживает, потому что он действует (по А.Н.Леонтьеву). В телесно-ориентированной педагогике большое значение имеет сфера «переживаемого» телесного опыта (body experience) как определяющая часть самосознания человека. Отметим здесь наиболее важные для спортсмена телесные операторы: «образ тела», «телесное Я», «схема тела», «психосоматическая схема действия». Данные операторы в западно-европейской кинезиологии рассматриваются как *plastike consequence* – средства воздействия тела на сознание.

Методы «перцептивной интернализации» – настройки рецепторов различной субмодальности на восприятие объекта. Сканирующее и локальное (сфокусированное) восприятие. Например, механизмы визуальной ориентировки (связанные с созданием «опорных точек» восприятия) предполагают совершенствование двух основных функций: вазокинематической (глазодвигательной – в спортивных играх, единоборствах, при быстрых вращениях, стендовой стрельбе; здесь повышается роль обобщенного зрительного восприятия и полимодальных двигательных представлений) и аккомодационной (цилиарной – связанной, прежде всего, с работой хрусталика и фокусировкой изображения на сетчатке глаза – механизмы прицеливания в бильярде, стрельбе из лука, бросках мяча в кольцо; здесь повышается роль зрительных антиципаций). В других видах спорта (штанга, стайерский бег, статические упражнения) в основном доминирует кинестезис. В механизмах перцептивной интернализации и смысловой организации движений можно, по-видимому, выделить координирующий уровень управления и оценивающий уровень саморегуляции.

Методы компаративно-семантического мышления развивают способности человека к сравнению тех или иных объектов посредством аналогий, метафор, аллегорий, катахрезы. Данные методы выполняют три основные функции в построении деятельности студента (спортсмена) – преобразующую, регулирующую и эвристическую. *Преобразующая функция* заключается в способности человека к ментальной репрезентации и *mental rotations* (преобразование в образах). В результате исходная ситуация видоизменяется, что способствует выдвижению вероятностных гипотез в решении креативно-двигательных задач. *Регулирующая функция*, обеспечивая адекватно отражение действительности, дает возможность на основе оценок «дерева решений» определять вектор поисковой рефлексии, отбрасывать одни гипотезы и принимать другие. *Эвристическая функция* позволяет формировать новые смыслы вырабатываемого двигательного решения. Появление новых «индикаторов смысла» на основе диагностических алгоритмов является результатом увеличения количества альтернативных «схем действия», включения данного объекта в разные системы

связей для обнаружения различных его свойств и сторон, выявления сходства и различия с другими объектами.

Методы инцептивного учения (от англ. inception – побуждающего к самообучению) – расспрос преподавателя, интерпретация понятого, интенция на творчество, инженерия знаний. Данные методы должны быть «порождающими» (возникающие вопросы становятся важнее ответов), «запускающими» в действие собственную мысль (вероятностные эвристики), задающими логику поиска необходимого решения и технологического преобразования объекта (ТРИЗ-педагогика). Высшая школа должна превратиться в школу предложений (andebotsschule). Монологовая форма естественно необходима для сообщения аксиоматических посылок, уяснения законов биомеханики. Но при этом так же необходима и сократовская майевтика, т.е. искусство задавать «наводящие вопросы», стимулировать рождение мыслей у студента, что является мягким способом перехода к диалогу в проблемном пространстве «последних вопросов бытия» (Ф.М.Достоевский). Таким образом, в методах профессионального общения важны и нужны не только «готовые знания по биомеханике», но и столкновение взглядов различной научной направленности («физиков–лириков»), личностных позиций и оценок (спор, полемика индивидуальностей), совместный поиск ответов на вопросы (диалогическое взаимопонимание – в том числе на языке морали). Роль преподавателя как дирижера диалога – выявлять суждения, точки зрения, «окультуривать диалогические голоса» студентов. Данный подход позволяет реализовать «образование в системе научного клуба» (понятие «клуб» в оппозиции к понятиям «вузовская подготовка», «производство кадров» введено в работах и образовательной деятельности Г.П.Щедровицкого, Л.А.Зеленова, С.В.Дмитриева).

Методы биомеханического преуцирования (от лат. praeducere – строить перед чем-либо) – по сути дела «изобретение циркуля» (а научиться чертить им может каждый студент). Нами разработаны методы ментально-семантической организации и технологического преуцирования социокультурных двигательных действий. Перечислим здесь лишь некоторые из них: «диалог метафор», лингвокреативные конструкты, вербально-двигательные коннотации, смысловые трансдукции, дифракции, интерференции, «кентавры», амфиболии, транспозиции, средства логической стереоскопии, пластической кинесики и телесно-двигательной семантики. Данные методы обеспечивают процессы междисциплинарной интеграции на основе критериев качества интегральной подготовки и системного мышления студентов физкультурного вуза.

Методы рефлексивной апоретики – искусство ставить парадоксальные вопросы (дивергентное мышление, «версионное» мышление – мыс-

лить предположениями, гипотезами, версиями). Взаимосвязь между предметом исследования, используемыми методами, кинетическими и кинестетическими компонентами организации «живых движений» часто «неуловимы» и предполагают специальную работу по их выявлению. Известно, что развивает личность спортсмена не знание основ спортивной техники, а специальное (дидактическое) его конструирование – имплицитные и эксплицитные методы, ментально-двигательные эвристики, идеомоторное конструирование, вербально-двигательные коннотации, смысловые реконструкции, рефлексивные трансгрессии. Здесь важно осуществить переход от модели «преподавателя-информатора» к модели «преподавателя-интерпретатора», использующего весь набор классических и современных «понимающих технологий» (методы герменевтики).

Методы биомеханической репрографии – («свертывание», сжатие информации) и **экспликации** (лат. explication – развертывание). Принцип смыслового квантовая двигательных действий – «дидактическое сжатие» учебно-познавательной информации (обобщение, укрупнение, систематизация, генерализация знаний). Ментальная обработка информации – анализ и синтез, сравнение, выделение главного (главного общего и главного отличного). Главным фактором, снижающим эффективность обсуждаемого метода, – «непрезентативность эталона», т.е. недостаточная объективность информации, принимаемый за эталон действия. Экспликация, семантическая транскрипция (от лат. transcritio – переложение с одного языка на другой), «разворачивание цели в верев задач», создание «куста проблем» позволяют одновременно (или последовательно) решать несколько ситуационных задач и профильных целей. Образовательно-развивающие технологии нуждаются в разработке методов так называемого янусианского мышления (термин M.D.Storfer) – способностей человека обдумывать одновременно две противоположные точки зрения.

Перечисленные нами методы формируют способности студента не только выполнять, но и квалифицировать свои двигательные действия на основе как «межпредметного отражения действительности», так и «надпредметного комплекса знаний, умений, ценностей» (метаспособностей, метаценностей, метаотношений).

Учебно-методический комплекс спортивной биомеханики

Что является первичным в деятельности преподавателя вуза – обучение студентов или развитие науки? Вопрос решается однозначно – «кто двигает науку, тот и учит». В деятельности преподавателя высшей школы должны сочетаться качества ученого и педагога. Современный преподаватель вуза – не только носитель научной информации, но и высококомпетентный педагог-технолог, разработавший свой индивидуальный учебно-

методический комплекс. Он может включать следующие компоненты.

Тезаурус – список понятий, категорий, постулатов, гипотез, проблем, словарь терминов, своего рода концепт предмета, концептуальный его каркас. Тезаурус учит усвоению предметно-дисциплинарных знаний, но не профессиональному мышлению студента.

Канон (канонизированные знания) – набор базовых текстов, из которых и состоит концепт предмета и система традиционных знаний. В преподавании биомеханики необходимо следовать правилу: Если хочешь быть на уровне современных требований – опережай их. В «нелинейном мире» биомеханики не должно быть «прописных истин», «идеологем». Нужны развивающие и развивающиеся парадигмы, включающие эвристическую «напряженность» пограничных областей.

Пантеон – описание ключевых имен, биографий ученых, оставивших вехи в истории биомеханики. Единой биомеханики, как известно, нет, а биомеханических теорий столько, сколько выдающихся ученых, и каждое оригинальное направление задает свой предмет и подход к данной науке. Необходимо обсуждать со студентами научные подходы как консервативных авторов, так и сторонников леворадикальных идей.

Анналы – описание наиболее важных событий, отражающих «драму идей», борьбу концепций, итерационные процессы, своего рода бифуркационные моменты в развитии биомеханики как науки и учебной дисциплины. Антиномия единства и многообразия решается здесь на основе принципа «диалога наук» и мировоззренческих позиций.

Программно регулируемые операторы управления двигательными действиями – набор и систематику техник и технологий, методов и способов достижения программных продуктов.

Навигатор – путеводитель по смежным областям биомеханики, своего рода карта-справочник «переднего края» науки, обзор тупиковых путей развития данной науки и ее технологий – с учетом работы на перспективу.

Педагогическое кредо – систему мировоззренческих идей, авторских взглядов, ставших ориентиром, установкой и инструментом в обучающей деятельности (своего рода *мета-программа* формирования профессионально-педагогической деятельности). Образовательное обучение, как известно, не заканчивается получением того или иного продукта, оно включает профессиональную оценку, обобщение и извлечение профессионального опыта.

Выводы

Таким образом, профессиональная компетентность предполагает владение конкурентоспособным специалистом системным мышлением,

интегральной (междисциплинарной) методологией, арсеналом современных информационных технологий, теоретическими и инструментальными средствами и методами образовательного развития и в особенности – системным анализом познавательных и профессионально-педагогических проблем в сфере физического воспитания и спорта. Основная задача развивающего образования – формирование личности специалиста с инновационной направленностью, с психологической установкой на самосовершенствование. Необходимо разрабатывать методы профессионально-педагогической компетентности, отвечающие *ideal-self* студентов.

Литература

1. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // ж. ТиПФК, 19991, №8.
2. Гагин Ю.А., Дмитриев С.В. Духовный акмеизм биомеханики. – С.-Петербург, 2000, - 308 с.
3. Дмитриев С.В. Учитесь читать движения, чтобы строить действия. – Н.Новгород, 2003, - 178 с.
4. Дмитриев С.В. Биомеханика в поисках новой парадигмы. – Н.Новгород, 1999, - 179 с.
5. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии. Учебное пособие. – М, Советский спорт, 2005, - 232 с.

Поступила в редакцию 12.01.2009г.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ МЕТОДАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

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

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Аннотация. Представлены: оценка показателей технической подготовленности студентов согласно тестирования; результаты улучшения этих показателей после применения методов круговой тренировки; специально подобранные упражнения, способствующие совершенствованию технической подготовленности студентов; умение организовывать самостоятельную деятельность и управлять ею на занятиях. Показана динамика изменений показателей технической подготовленности студентов, благодаря применению на занятиях круговой тренировки специально подобранных упражнений.

Ключевые слова: студент, упражнения, волейбол, техническая подготовленность, круговая тренировка, обучение.

Анотация. Довбиш В. І., Баранець П. А., Єрмаков С. С. Удосконалення технічної підготовленості волейболістів методами колового тренування. Представлено: оцінка показників технічної підготовленості студентів згідно тестування; результати поліпшення цих показників після застосування методів колового тренування; спеціально підібрані вправи,

які сприяють удосконаленню технічної підготовленості студентів; вміння організувати самостійну діяльність та керувати нею на заняттях. Показано динаміку змін показників технічної підготовленості студентів, завдяки застосуванню на заняттях колового тренування спеціально підібраних вправ.

Ключові слова: студент, вправи, волейбол, технічна підготовленість, колове тренування, навчання.

Annotation. Dovbysh V.I., Baranec P.A., Yermakov S.S. Improvement to technical preparedness of volleyball by methods of the circular drill. In the article is presented: estimation of the factors to technical preparedness student according to testing; the results of the improvement of these factors after using the methods of the circular drill; specially selected exercises, promoting improvement to technical preparedness students; the skill to organize independent activity and control her on occupation. It is shown track record of the change the factors to technical preparedness students, due to using on occupation of the circular drill specially of the exercises.

Key words: student, exercises, volleyball, technical preparedness, circular drill, education.

Введение

Круговая тренировка получила широкое распространение и признание не только в спортивной тренировке, но и в физическом воспитании как у нас в стране, так и за рубежом. Первоначально она возникла в Англии как новая организационная форма эффективного использования физических упражнений. Дальнейшее развитие круговая тренировка получила в трудах специалистов по физической культуре из ГДР. Они создали целостную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методик применения физических упражнений. Основная цель круговой тренировки — это эффективное развитие двигательных качеств. Такая цель предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений [1].

Наиболее актуальной проблемой увеличения эффективности тренировочного процесса, особенно на этапе спортивного мастерства, является его интенсификация. Термин «интенсификация» в буквальном значении этого слова означает усиление. Интенсивность — это степень усилий в спортивной деятельности, которая характеризуется величиной нервно-мышечного напряжения. Другими словами, интенсивность — количество тренировочной или соревновательной работы за единицу времени [2]. Наибольшей интенсивности соответствуют занятия с применением круговой тренировки.

Тренировочное занятие может складываться из нескольких однотипных серий по своему физиологическому действию и нервно-мышечному направлению, а может быть разнонаправленным [3].

Плотность в круговой тренировке можно охарактеризовать как соотношение фаз нагрузки и отдыха. Такое определение в полной мере отно-

сится к интервальным методам экстенсивного и интенсивного характера. Оптимальная плотность обеспечивается эффективностью нагрузки в тренировочном занятии. Двигательная плотность тренировочных занятий предусматривает увеличение количества упражнений и их повторений за единицу времени: в тренировочном занятии или в его определенной части. В этом случае круговую тренировку необходимо рассматривать как часть этого занятия. Круговая тренировка может проводиться в начале занятия или в основной его части (для решения определенных задач). Таким образом круговую тренировку можно поставить в ряд чрезвычайно эффективных методов на начальном этапе подготовки спортсменов и в проведении тренировочных занятий в учебных заведениях [4].

Круговая тренировка позволяет обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку. Преподаватель дает студентам конкретную программу действий, контролирует её выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исправляет, уточняет отдельные упражнения. Студенты в свою очередь получают задание, осмысливают его, выполняют. Качество их работы оценивается устно или письменно.

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами кафедры физического воспитания.

Формулирование целей работы:

Целью работы являются исследования, рассматривающие эффективность применения круговой тренировки для развития технической подготовленности волейболистов в учебно-тренировочном процессе. Задачи исследования — выбор средств и разработка форм и методов круговой тренировки, содействующих совершенствованию техники выполнения упражнений; повышение эффективности использования учебно-тренировочного времени; практическая разработка рекомендаций с целью внедрения их в учебно-тренировочный процесс.

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

Результаты исследования

Из игровых видов спорта большую заинтересованность студенты проявляют к волейболу, как к наиболее доступному и интересному. Начинающие волейболисты, в большинстве случаев, имеют плохую физическую, функциональную и координационную подготовленность. Но уже к началу второго семестра уровень физической подготовленности занимающихся постепенно выравнивается, хотя без отстающих пока не обходится. На этом фоне появляется возможность интенсифицировать занятия для

совершенствования технической подготовленности студентов, используя методы круговой тренировки, со стационарными заданиями. При круговой тренировке правильное распределение станций позволяет специально подобранными упражнениями целенаправленно развивать техническую подготовленность студентов и закреплять полученные на занятиях умения и навыки. Средствами технической подготовки являются подготовительные упражнения, направленные на развитие способностей согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча; подводящие упражнения, облегчающие усвоение новых приемов.

В начале 2007/08 учебного года было проведено тестирование студентов второго года обучения по специализации волейбол [5] и оценка их технической подготовленности (табл 1).

Проведенное тестирование показало плохую техническую подготовленность, не стабильность технического исполнения многих элементов игры в волейбол, не умение выполнять нападающий удар и верхнюю прямую подачу.

Таблица 1

Оценка технической подготовленности студентов второго года обучения по специализации волейбол в начале 2007/08 учебного года (n=20)

Контрольные упражнения	Оценка технической подготовленности по контрольным упражнениям							
	5		4		3		2	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4 с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток).	5	25	5	25	6	30	4	20
Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток).	4	20	7	35	5	25	4	20
Верхняя прямая подача на точность (по 5 подач в левую и правую половину площадки).	-	-	-	-	-	-	20	100
Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3.	-	-	-	-	-	-	20	100

Для повышения технической подготовленности студентов в учебных занятиях была создана модель стационарного задания, построенного по

принципу чередования выполнения технических элементов с применением отягощений и без них.

Избранный комплекс применялся на 4-6 смежных занятиях, после чего производилась его коррекция, предусматривающая замену одного или нескольких упражнений с тем, чтобы повысить его направленность на решение конкретных задач технической подготовленности занимающихся.

Для лучшего понимания станционного задания, наряду с графическим изображением выполняемых движений, давалось и текстовое описание (исходное положение, характер выполняемого действия, его дозировка). Такая модель создавала оптимальные условия для эффективного обучения и облегчала процесс восприятия, осмысливания и более полного усвоения станционного задания.

Одна из важнейших задач преподавателя заключалась, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой — в умении организовать самостоятельную деятельность студентов и управлять ею на занятиях. В связи с этим студентам рекомендовалось предварительно изучить все упражнения в подготовительной части урока.

Модель станционного задания.

Тема: Совершенствование техники приема, передачи, нападающего удара в волейболе.

Задачи: Достижение положительных результатов технической подготовки на занятиях с применением круговой тренировки.

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

Оборудование и инвентарь: Набивные мячи разного объема и разного веса (волейбольные мячи, наполненные поролоном, материей, пенопластом, синтапоном, строительной пенкой), поролоновые и резиновые мячики (от размера теннисного мяча до размера волейбольного мяча), покрышки от колес, палки разных размеров и веса, гимнастические маты, переносные кольца различного диаметра.

1. Подготовительная часть (20 минут)

Построение. Проверка группы, ознакомление с самочувствием и состоянием здоровья. Оценка гигиенического состояния одежды. Ознакомление с упражнениями круговой тренировки. Общая разминка в движении и на месте.

а) медленный бег;

б) растягивание;

г) прыжковые упражнения (скакалка, прыжки по разметке);

д) челночный бег по квадрату 9х9 м (с тумбами, с набивными мячами, по-

воротами на 360 градусов).

2. Основная часть(60 минут)

Круговая тренировка по станциям:

- 1 станция — верхняя передача в стенку набивным мячом;
- 2 станция — отработка нападающего удара с применением длинной (не меньше одного метра) утяжеленной палки и покрышки, закрепленной на высоте двух метров;
- 3 станция — верхняя передача в стенку волейбольным мячом;
- 4.станция — нижняя передача в стенку набивным мячом;
- 5 станция — нижняя передача в стенку волейбольным мячом;
- 6 станция — отработка нападающего удара, стоя на коленях (подложив мат), используя набивные мячи разного веса;
- 7 станция—верхняя передача волейбольным мячом через кольцо (диаметр велосипедного колеса);
- 8 станция — отработка нападающего удара набивным волейбольным мячом в пол, стоя;
- 9 станция — отработка нападающего удара с применением короткой (50-60 см) утяжеленной палки и покрышки, закрепленной на высоте двух метров;
- 10 станция — нижняя передача в стенку резиновым или поролоновым мячиком небольшого размера;
- 11 станция — жонглирование двумя набивными мячами;
- 12 станция — жонглирование двумя волейбольными мячами.

Заключительная часть (10 минут).

Восстановление дыхания, растягивания.

На круговую тренировку в течение учебного года отводилось более 60 % тренировочного времени. По результатам тестирования в конце учебного года была произведена оценка технической подготовленности студентов (табл 2).

Выводы

Применение методов круговой тренировки на занятиях по специализации волейбол студентов второго года обучения способствовало значительному улучшению показателей технической подготовленности. Параллельно с этим игровые навыки достигли позитивного уровня. Применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, позволяет добиться высокой работоспособности организма. Здесь решаются сразу несколько задач по разучиванию и закреплению учебного материала. При обучении студентов какому-либо техническому элементу, оказывается воздействие и на развитие тех или иных физических качеств.

Наряду с существующими формами дифференцирования и прогрес-

сирования индивидуальной нагрузки на станциях круговой тренировки можно с успехом применять и ступенчатый способ её повышения, в основу которого положен принцип перехода от простого, более легкого варианта выполнения упражнения, к более сложному.

Таблица 2

Оценка технической подготовленности студентов второго года обучения по специализации волейбол в конце 2007/08 учебного года (n=20)

Контрольные упражнения	Оценка технической подготовленности по контрольным упражнениям							
	5		4		3		2	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4 с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток).	10	50	10	50	-		-	
Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток).	8	40	12	60	-		-	
Верхняя прямая подача на точность (по 5 подач в левую и правую половину площадки).	6	30	8	40	6	30	-	
Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3.	3	15	3	15	10	50	4	20

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

Литература

1. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств,—3-е изд. перераб. и доп.—Мн.: Высш. шк., 1985,—256 с., ил.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера.—М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2004,—863 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997.—583 с.
4. Кряж В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов,—Минск: Высшая школа, 1982,—120 с.
5. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. Физическая культура и спорт. 1979. – 212 с.

Поступила в редакцию 17.01.2009г.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ ВУЗОВ

Довбыш В. И., Сидоренко Г. М., Нефедова А. Л.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Аннотация. Представлены: уровень показателей физических качеств у студентов старших курсов вузов в начале учебного года; оценка показателей их физического состояния; оценка уровня показателей физического качества гибкость. Показана динамика положительных изменений физического качества гибкость в учебном году, благодаря применению на занятиях по физическому воспитанию, наряду с динамическими и статическими упражнениями общего характера, энергетических упражнений для комплексного воздействия на организм из гимнастики школы «У-шу», разминая в правильной последовательности все суставы, мышцы, сухожилия.

Ключевые слова: студент, физическое качество, гибкость, энергетика, упражнения, обучение.

Анотація. Довбиш В. І., Сидоренко Г. М., Нефьодова А. Л. Застосування енергетичних вправ для розвитку гнучкості студентів старших курсів вузів. Представлено: рівень показників фізичних якостей у студентів старших курсів вузів на початку навчального року; оцінка показників їхнього фізичного стану; оцінка рівня показників фізичної якості гнучкості. Показано динамку позитивних змін фізичної якості гнучкості в навчальному році, завдяки застосуванню на заняттях по фізичному вихованню поряд з динамічними та статичними вправами загального плану, енергетичних вправ для комплексного впливу на організм з гімнастики школи «У-шу», де можна розминати в правильній послідовності всі суглоби, м'язи, сухожилля.

Ключові слова: студент, фізична якість, гнучкість, енергетика, вправи, навчання.

Annotation. Dovbysh V. I., Sidorenko G. M., Nefjodova A. L. Using energy exercises for development of flexibility student senior course high school. In the article is presented: level of physical quality factors beside student senior course high school at the beginning initially school year; the estimation of the factors of their physical condition; the estimation level factors of physical quality flexibility. Track record of the positive change physical quality flexibility is shown in school years, due to using on occupation on physical education, alongside with dynamic and steady-state general exercises, energy exercises for complex influence on organism from athletics of the school, mashing in correct sequence all joints, muscles, tendons.

Key words: student, physical quality, flexibility, energy, exercises, education.

Введение

Одной из главных стратегических задач национального образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к наивысшей индивидуальной и общественной ценности [1].

Студенческий возраст можно уверенно назвать заключительным этапом возрастного развития. Молодые люди в этот период обладают огром-

ными возможностями для учебы, общественной деятельности. Поэтому физическая культура и спорт становятся действительно самым важным способом укрепления здоровья, природной биологической основой для формирования личности, эффективного обучения, успешной общественной деятельности [2].

Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание: маховые, пружинистые движения, с самозахватом, с внешней помощью или с отягощением. Они выполняются как активные движения за счет произвольного сокращения мышц или как пассивные, использующие внешние силы. Кроме того, для развития гибкости применяются статические упражнения с сохранением неподвижного положения тела в условиях достижения максимальной амплитуды движения. Использование динамических упражнений сопровождается ростом активной гибкости на 19 %, а пассивной на 11 %. Применение статических упражнений ведет к росту активной гибкости на 13 %, а пассивной — на 20 %. Совместное выполнение тех или других упражнений сопровождается примерно равнозначным эффектом развития гибкости (18-19 %). Наиболее рациональное сочетание упражнений на растягивание — 40 % упражнений активного характера, 40 % пассивного и 20 % статического [3].

В основе всего лежит Космическое Сознание — универсальнейшая Энергия, которая из потенциального состояния в динамическое проходит несколько ступеней: эфир, воздух, огонь, вода, земля, пока не израсходовав энергетического потенциала, не «застынет» в твердом веществе. Все, что нас окружает, и мы с вами являемся той или иной формой универсальной Энергии Сознания и эти энергии во множестве сочетаются в живых существах [4].

Согласно канонам традиционной восточной медицины организм человека является неотъемлемой частью космоса. Его жизнь постоянно подвергается действию сил окружающей среды. Энергия, за счет которой функционирует организм, проходит по энергетическим каналам, пронизывающим все тело. Для усиления потока энергии применяются энергетические упражнения, разработанные много лет назад [5].

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

Формулирование целей работы.

Результаты проводимых ежегодно тестирований студентов старших курсов Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина и Харьковского национального университета радиоэлектроники показывают, что из всех основных физических качеств студентов наименьшее развитие получила гибкость (табл. 1, рис. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования студентов в 2007/08 учебном году

Физ. качества	Оценка физических качеств по 5-ти бальной системе											
	5		4		3		2		1		0	
	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%
Выносливость	11	15,7	22	31,4	17	24,3	11	15,7	6	8,6	3	4,3
Сила	15	21,4	17	24,3	10	14,3	14	20	5	7,1	9	12,8
Быстрота	7	10	20	28,	11	15,7	11	15,7	13	18,6	8	11,
Гибкость	2	2,9	4	5,7	2	2,9	13	18,6	20	28,6	29	41,3

При оценке физического состояния студентов на удовлетворительно и выше, на первом месте стоит физическое качество — выносливость. Далее следуют показатели силы, быстроты и гибкости.

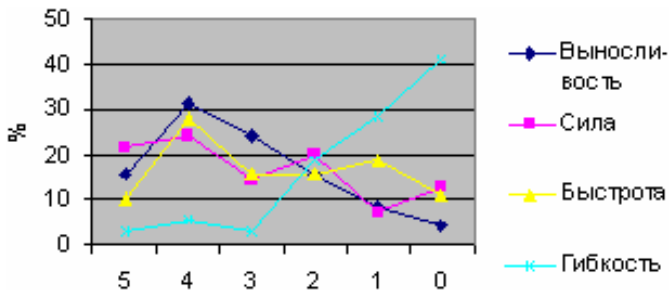


Рис. 1. Соотношение между оценками физических качеств студентов в 2007/08 уч. г.

Показатели гибкости (способность человека выполнять все движения с большой амплитудой) — на последнем месте.

Целью работы является поиск путей улучшения физического качества *гибкость* у студентов старших курсов вузов.

Результаты исследования.

Исследования проводились в начале и в конце весеннего семестра 2007/08 учебного года с использованием теста — наклоны туловища вперед из положения сидя. В исследовании принимали участие студенты института высоких технологий Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина и Харьковского национального университета радиоэлектроники.

В занятия для развития гибкости в начале 2007/08 учебного года, наряду с динамическими и статическими упражнениями общего характе-

ра, были включены энергетические упражнения для комплексного воздействия на организм из гимнастики школы «У-шу» [3]. Эти упражнения сочетают в себе разминочное воздействие на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой, элементами акупрессуры и общего массажа. Поэтому эффективность этих упражнений существенно выше, чем у европейских гимнастик. Занятия гимнастикой «У-шу» имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие (что также немаловажно), доступны людям с различным уровнем физической подготовки. В предлагаемом комплексе, используя весь набор упражнений, можно не только размять в правильной последовательности все суставы, мышцы, сухожилия, но и «проработать» кровеносную и нервную системы, внутренние органы. При выполнении упражнений необходимо концентрировать внимание на самом движении и на рекомендуемый участок тела. Это важный элемент в освоении искусства управления «внутренней энергией» организма.

Предлагаются некоторые упражнения из этого комплекса. Цель этих упражнений заключается в том, чтобы в организме был полный энергетический баланс.

1. И. п. — узкая стойка, правая рука поднята вверх, кисть расположена горизонтально, пальцы как бы собраны в щепотку; левая рука опущена вниз, кисть ее максимально отогнута вверх, ладонь повернута вниз, параллельна полу и полностью распрямлена. На вдохе два раза отводим руки максимально назад. Затем меняем положение рук и на выдохе повторяем махи руками. При выполнении упражнения руки в локтях не сгибать, а «верхнюю» руку максимально приблизить к голове, так, чтобы при взмахе касаться ею уха.

2. И. п. — узкая стойка, руки согнуты в локтях и сложены на затылке так, что большие пальцы упираются в подзатылочные ямки (точка иглотерапии *фэн-чи*), остальные пальцы сцеплены. Голову держать прямо, локти максимально отведены назад. Сохраняя фиксированное положение головы и ступней, выполнить 7 круговых движений тазом против часовой стрелки. Движение таза вперед соответствует вдоху, а назад — выдоху. Ноги в коленях не сгибать. Затем выполнить вращение по часовой стрелке.

3. И. п. — о. с., ноги согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, туловище слегка наклонено вперед, смотреть прямо перед собой. Выполнять с максимальной амплитудой круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, затем поменять направление вращения.

4. И. п. — сидя на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре.левой рукой захватить пальцы правой ноги со стороны подошвы, правой рукой обхватить щиколотку пра-

вой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки. Держа рукой за пальцы, вращать стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, при этом одновременно разминать пальцы ноги, описывая ими малый круг. Затем поменять направление вращения.

5. И. п. — сидя на полу левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене, подъем правой стопы лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх.левой рукой придерживать щиколотку правой ноги, а правой ладонью опереться на правый коленный сустав. Мягким пружинистым движением на выдохе прижимать правое колено к полу. Выполнить несколько раз. Повторить с другой ногой.

6. И. п. — сидя на полу, правая нога согнута в колене и касается подошвой левого бедра с внутренней стороны. На выдохе выполнять наклоны к левой ноге на 8 счетов. Затем поменять положение ног и выполнить наклоны к правой ноге.

7. И. п. — лежа на животе, полностью расслабившись. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу, подушечки пальцев ног касаются пола. На выдохе отжаться руками от пола, прогибаясь в пояснице вниз и приподнимая только верхнюю часть корпуса, голову отклонить назад. На вдохе вернуться в и. п. Повторить упражнение 7 раз.

8. И. п. — сидя на коленях, голени и подъемы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток. Опираясь руками о пол, медленно отклонить тело назад и лечь спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Дыхание ровное. Затем вернуться в и. п.

9. И. п. — узкая стойка, кулаки сжаты. Делать полные круги руками, постепенно увеличивая скорость, сначала вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

10. И. п. — сидя на полу, скрестив согнутые в коленях ноги (правая сверху), ладонями обхватив одноименные колени. На выдохе перекатиться на спину, наклоня голову и прижимая подбородок к груди. При этом, согнутые в локтях руки держать перед грудью и немного справа, как бы прикрывая голову, ладони раскрыты, большие пальцы отставлены и касаются друг друга. На вдохе вернуться в и. п. Повторить упражнение 7 раз. При перекате назад необходимо следить за тем, чтобы ноги не отставали от движения тела и, наоборот, при перекате вперед — тело не отставало от ног. Спина должна быть максимально согнута.

После проведенного тестирования в конце учебного года становится очевидным, что энергетические упражнения, наряду с улучшением других физических качеств, способствуют и развитию гибкости (табл. 2, рис. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования студентов в 2007/8 уч. г.

Учебный год	Оценка гибкости по 5-ти бальной системе											
	5		4		3		2		1		0	
	Человек	%	Человек	%	Человек	%	Человек	%	Человек	%	Человек	%
В начале весеннего семестра	2	2,9	4	5,7	2	2,9	13	18,6	20	28,6	29	41,3
В конце весеннего семестра	7	10	14	20	15	21,4	8	11,4	10	14,3	16	22,9

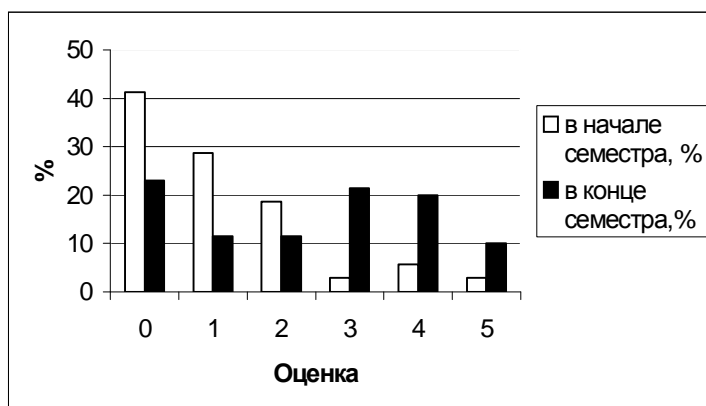


Рис. 2. Соотношение между оценками физического качества гибкость у студентов в начале и в конце весеннего семестра 2007/08 уч. года

Выводы.

Результаты тестирования показали, что после применения энергетических упражнений из восточной гимнастики «У-шу», физическое состояние студентов заметно улучшилось. По показателям оценок физического качества *гибкость* количество студентов, ранее получивших оценку неудовлетворительно и ниже, сократилось почти вдвое. Соответственно выросло количество студентов, получивших оценки выше удовлетворительных.

Таким образом, включая в занятия по физическому воспитанию, наряду с традиционными упражнениями для развития гибкости, энергетические упражнения из восточной гимнастики, можно не только улучшить

это физическое качество, но и значительно повысить мышечный тонус всего организма студента.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физического состояния студентов.

Литература

1. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье. – М.: Медицина, -1972.
2. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжева. – М.: Высшая школа, -1991.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997, — 583 с.
4. Барбара Энн Бреннен. Руки света. Целительство через энергетическое поле человека. Перевод с английского. - Санкт-Петербург, - 1992.
5. Попов Г. В., Сагоян О. А., Диденко В. В. У-шу. Путь к здоровью и гармонии. - Москва, «Интерпринт», -1989, с 12, 14-41.

Поступила в редакцию 17.01.2009г.

СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Дорошенко Э.Ю.

Национальный университет физического воспитания и спорта (Киев)

Аннотация. Статья посвящена исследованиям структуры двигательных локомоций в системе управления соревновательной деятельностью квалифицированных футболистов на примере показателей финального матча чемпионата мира по футболу 2006 года: Италия – Франция. Структура двигательной активности футболистов состоит из следующих элементов: остановки, ходьба, спринт и др.. Структура двигательной активности квалифицированных футболистов в системе соревновательной деятельности имеет определенные особенности. Они обусловлены игровой специализацией игроков.

Ключевые слова: структура, движения, система, управление, футбол.

Анотація. Дорошенко Е.Ю. Структура рухової активності в системі управління змагальною діяльністю кваліфікованих футболістів. Стаття присвячена дослідженням структури рухових локомоцій в системі управління змагальною діяльністю кваліфікованих футболістів на прикладі показників фінального матчу чемпіонату світу з футболу 2006 року: Італія – Франція. Структура рухової активності футболістів складається з наступних елементів: зупинки, ходьба, спринт та ін. Структура рухової активності кваліфікованих футболістів у системі змагальної діяльності має певні особливості. Вони обумовлені ігровою спеціалізацією гравців.

Ключові слова: структура, рухи, система, управління, футбол.

Annotation. Doroshenko E.Y. Structure of motive activity in the control system by competition activity of skilled footballers. The article is devoted to researches of structure of motive moving in the control system by competition activity of skilled footballers on the example of indexes of final match of championship of world on football of 2006: Italy – France. The frame of a motor

performance of football players will consist of the following elements: a shut-down, walking, sprint and other. The frame of a motor performance of the qualified football players in a system of competitive activity has particular features. They are stipulated by game specialization of players.

Keywords: structure, motions, system, management, football.

Введение.

Современный футбол является сформированной индустрией, которая продолжает интенсивно развиваться. Одним из главных факторов, которые содействуют ее интенсивному развитию, повышению его популярности среди широких слоев населения является высокий уровень конкуренции квалифицированных спортсменов на национальном и международном уровнях. В этих условиях существенно возрастает вклад каждого из факторов, которые способствуют повышению уровня спортивного мастерства, улучшению результатов соревновательной деятельности. Особенного внимания исследователей заслуживают факторы управления в современном футболе с точки зрения общей организации процессов этих процессов: управление соревновательной деятельностью, управление процессами подготовки спортсменов и др. Управление в современном научном аппарате рассматривается как сложная многоуровневая система. Научной основой управления является системный подход, который позволяет учитывать многообразие факторов, которые в качестве окончательного результата определяют спортивный успех соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Система управления соревновательной деятельностью и подготовкой квалифицированных спортсменов с точки зрения современного научного знания рассматривается как сложная многоуровневая иерархическая система, основу которой составляют такие компоненты как планирование и проектирование, программирование, моделирование, прогнозирование, различные виды сбора, анализа и оценивания информации, контроль и коррекция эффективности процессов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Достижение значительных результатов в современном футболе значительную степень детерминировано факторами управления технико-тактической деятельностью как в процессе подготовки спортсменов, так и во время соревнования. Структура технико-тактической деятельности в футболе, правила игры, размеры футбольного поля, технические характеристики официального мяча (размер, вес, материал) и футбольного газона (натуральное или синтетическое, высота травяного покрытия, угол наклона и др.) требуют от исследователей данной проблематики повышенного внимания к изучению структуры двигательной активности квалифицированных спортсменов во время официальных соревнований. Это позволит более детально воспроизвести соревновательные условия современного

футбола в процессе учебно-тренировочной работы с футболистами высшей квалификации, оптимизировать процессы управления соревновательной деятельностью, добиться высоких спортивных результатов.

Незвизрая на значительное количество публикаций, которые посвящены проблематике управления соревновательной деятельностью квалифицированных футболистов вопросы определения структуры двигательной активности еще имеют окончательной определенности в системе современного научного знания. Нуждаются в уточнении эти вопросы также в свете последующей интеграции наработок относительно структуры соревновательной деятельности в процесс многолетней подготовки квалифицированных футболистов.

Основы управления соревновательной деятельностью квалифицированных спортсменов рассмотрены, детально отражены и изложены в монографиях [1], [2]. Более прикладные аспекты данной проблематики, которые касаются реализации функциональных резервов и управления соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов на уровне докторских диссертаций освещены в работах [3] [4]. Отдельные вопросы управления соревновательной деятельностью в системе многолетней подготовки квалифицированных футболистов отражены в докторских диссертациях [5], [6]. Непосредственно различные аспекты управления соревновательной деятельностью в футболе получили освещение в работах [7], [8], [9], [10], [11], [12]. Современное состояние вопроса обусловлено повышением интереса исследователей непосредственно к особенностям соревновательной деятельности. Данный фактор может послужить стимулом к последующим исследованиям в системе многолетней подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Исследование выполнено в соответствии с планом научно-исследовательской работы Национального университета физического воспитания и спорта Украины. Направление исследования отвечает тематике Сводного плана научно-исследовательских работ в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 годы по направлению: II. “Методологические и организационно-методические основы рациональной подготовки”, обобщенная тема 2.1 “Построение процесса подготовки спортсменов в различных структурных образованиях”, основная тема 2.1.3 “Повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в спортивных играх”.

Формулирование целей статьи.

Вышеприведенное позволяет сформулировать следующие структурные элементы данного исследования:

цель исследования – определение структуры двигательной активно-

сти соревновательной деятельности квалифицированных футболистов.

Для достижения цели использованы следующие методы исследования:

- анализ литературы по проблематике исследования;
- педагогические наблюдения;
- анализ и обобщение передового опыта спортивной теории и практики;
- анализ показателей структуры двигательной активности соревновательной деятельности квалифицированных футболистов с помощью компьютерной программы «Ascensio system».

Объект исследования – структура двигательной активности в системе соревновательной деятельности квалифицированных футболистов.

Предмет исследования – показатели структуры двигательной активности в системе соревновательной деятельности квалифицированных футболистов.

Результаты исследований.

Результаты собственных исследований приведены в таблицах 1 – 4. Анализ данных показателей позволяет сформировать взгляды на структуру двигательной активности как элемента системы соревновательной деятельности квалифицированных футболистов и определить ориентировочно-оптимальные показатели для оптимизации процесса многолетней подготовки и оперативного управления спортсменами непосредственно во время игры.

Таблица 1

Параметры перемещений футболистов сборной Италии во время финального матча чемпионата мира по футболу 2006 года.

ITALY	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Buffon	119'	6141,02	6,40	0,70	2,73	0,25	1	03:18	9,56
3. Grosso	119'	13380,12	8,47	1,65	2,63	0,36	1	02:41	7,76
19. Zambrotta	119'	12828,16	9,04	1,57	2,73	0,37	1	03:51	11,12
5. Cannavaro	119'	11115,43	8,14	1,35	3,03	0,32	3	02:25	7,00
23. Materazzi	119'	10865,84	8,38	1,30	2,42	0,32	0	03:34	10,32
16. Camoranesi	85'	10676,14	8,19	1,88	2,42	0,39	0	02:24	6,92
4. De Rossi	59'	7499,94	8,52	1,85	3,03	0,39	1	01:56	5,59
20. Perrotta	60'	6992,17	7,53	1,72	2,42	0,40	0	00:25	1,24
21. Pirlo	119'	13875,82	7,48	1,71	2,37	0,36	1	05:52	16,95
8. Gattuso	119'	14451,60	8,66	1,79	2,47	0,37	1	03:35	10,34
10. Totti	60'	7123,46	6,31	1,75	2,17	0,34	0	00:59	2,85
15. Iaquina	59'	7360,60	9,22	1,82	2,52	0,40	1	00:56	2,74
7. Del Piero	33'	4310,43	7,62	1,79	2,42	0,42	0	01:17	3,72
9. Toni	119'	12081,92	8,42	1,48	2,57	0,33	1	01:20	3,88

Примечание: 1 – игровое время, мин.; 2 - общая дистанция, м.; 3 – максимальная скорость, м/сек.; 4 – средняя скорость, м/сек.; 5 – максимальное ускорение, м/сек²; 6 – среднее ускорение, м/сек²; 7 – счет максимальных ускорений, кол-во раз; 8 – время владения мячом, сек.; 9 – владение мячом %.

Таблица 2

Параметры перемещений футболистов сборной Италии во время финального матча чемпионата мира из футбола 2006 года.

FRANCE	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. Barthez	119'	4238,47	5,51	0,46	2,68	0,23	1	02:31	6,97
15. Thuram	119'	12161,55	7,53	1,48	2,83	0,34	1	02:10	6,04
3. Abidal	119'	12779,46	8,52	1,57	2,93	0,36	2	03:58	10,97
19. Sagnol	119'	12353,13	7,53	1,52	2,57	0,35	1	03:52	10,73
5. Gallas	119'	11783,01	8,85	1,43	2,47	0,34	0	02:49	7,82
7. Malouda	119'	13589,24	8,05	1,67	2,57	0,37	1	03:52	10,70
10. Zidane	119'	11282,97	6,87	1,51	2,52	0,33	1	04:22	12,10
18. Diarra	63'	6738,06	7,34	1,53	2,12	0,35	0	00:48	2,23
4. Vieira	55'	5995,09	7,86	1,59	2,17	0,33	0	01:18	3,61
22. Ribery	99'	11870,69	9,93	1,77	2,93	0,38	2	03:05	8,56
6. Makelele	119'	13988,69	7,67	1,72	2,32	0,39	0	04:21	12,06
11. Wiltord	13'	1508,31	7,67	1,62	2,06	0,39	0	00:15	0,69
12. Henry	106'	10723,29	8,85	1,44	2,83	0,34	2	02:24	6,65
20. Trezeguet	19'	2298,53	7,95	1,64	2,73	0,37	1	00:18	0,86

Примечание: 1 – игровое время, мин.; 2 - общая дистанция, м.; 3 – максимальная скорость, м/сек.; 4 – средняя скорость, м/сек.; 5 – максимальное ускорение, м/сек²; 6 – среднее ускорение, м/сек²; 7 – счет максимальных ускорений, количество раз; 8 – время владения мячом, сек.; 9 – владение мячом %.

Параметры структуры двигательной активности квалифицированных футболистов свидетельствуют о наличии значительных количественных колебаний, которые в значительной мере обусловлены объективными предпосылками – игровой специализацией футболиста (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий), зоной футбольного поля на которой преимущественно действует данный игрок (фланговый или центральный), его антропометрическими показателями, особенностями тактических индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, состоянием общей и специальной физической подготовленности, уровнем спортивной «формы», особенностями психомоторных реакций спортсменов.

Таблица 3

Параметры структуры двигательной активности футболистов сборной Италии во время финального матча чемпионата мира 2006 года.

ITALY	Дистанция, м					Час, хв. : сек.				
	Зупинки	Хольба	Джогинг*	Біг	Спринт	Зупинки	Хольба	Джогинг*	Біг	Спринт
1. Buffon	107	4998	830	193	14	33:01	27:07	04:39	00:38	00:02
3. Grosso	35	6019	4996	1890	441	10:58	18:59	28:01	06:28	01:01
19. Zambrotta	41	6120	4398	1812	456	11:58	21:59	24:18	06:09	01:14
5. Cannavaro	48	6239	3523	1129	177	13:20	27:47	20:08	03:48	00:25
23. Materazzi	56	6631	2909	1031	239	15:53	29:24	16:08	03:28	00:33
16. Camoranesi	26	4193	4246	1959	251	05:31	25:30	22:51	06:39	0:35
4. De Rossi	18	2548	3532	1230	173	03:50	35:03	19:23	04:15	00:24
20. Perrotta	17	2825	2780	1114	255	05:26	37:27	15:16	03:46	00:37
21. Pirlo	50	5162	6804	1760	100	09:53	11:29	37:39	06:11	00:15
8. Gattuso	30	5678	5903	2412	428	12:20	11:44	32:11	08:08	01:02
10. Totti	18	2909	3508	667	21	04:26	36:42	19:29	02:18	00:03
15. Iaquina	14	2883	2963	1199	302	04:05	37:58	16:19	04:02	00:41
7. Del Piero	9	1617	1720	819	145	02:37	22:23	09:22	02:46	00:21
9. Toni	51	6524	3976	1399	133	12:04	26:38	21:39	04:46	00:19

Примечание: джогинг* - медленный бег.

Другие факторы внутренировочного и внесоревновательного характера, также имеют существенное влияние – неблагоприятные погодные условия (осадки, сильный ветер, холод или жара), уровень судейства, поддержка болельщиков.

Анализ показателей, приведенных в таблицах 3-4, позволяет сформулировать определенные обобщения относительно структуры двигательной активности в системе соревновательной деятельности квалифицированных футболистов, а именно:

- структура двигательной активности вратарей: остановки – 2,46%; ходьба – 82,49%; джогинг – 12,52%; бежал – 2,43%; спринт – 0,01%;
- структура двигательной активности защитников: остановки – 0,34%; ходьба – 52,11%; джогинг – 33,37%; бежал – 11,54 %; спринт – 2,64%;
- структура двигательной активности полузащитников: остановки – 0,25%; ходьба – 39,27%; джогинг – 42,74%; бежал – 15,3%; спринт – 2,44%;
- структура двигательной активности нападающих: остановки – 0,32%; ходьба – 47,49%; джогинг – 37,65%; бежал – 12,63%; спринт – 1,91%.

Таблица 4

Параметры структуры двигательной активности футболистов сборной Франции во время финального матча чемпионата мира 2006 года.

FRANCE	Дистанция, м					Час, хв. : сек.				
	Зупинки	Хольба	Джогинг*	Біг	Спринт	Зупинки	Хольба	Джогинг*	Біг	Спринт
16. Barthez	135	3551	472	80	0	54:51	07:34	02:49	00:14	00:00
15. Thuram	52	6569	4236	1162	144	09:05	27:54	24:09	03:58	00:20
3. Abidal	28	5974	4582	1596	599	12:34	20:20	25:49	05:22	01:22
19. Sagnol	31	6407	3913	1604	398	11:18	26:22	21:27	05:22	00:58
5. Gallas	32	6417	4060	1112	162	12:08	26:11	23:00	03:45	00:22
7. Malouda	31	5439	5856	1833	430	10:35	14:17	33:24	06:09	01:01
10. Zidane	33	5507	4289	1396	57	11:51	14:26	24:02	04:46	00:08
18. Diarra	13	3381	2637	610	97	05:23	44:46	15:11	02:04	00:14
4. Vieira	12	2800	2424	680	80	05:08	36:44	13:38	02:17	00:11
22. Ribery	27	4749	4715	1829	551	08:37	01:55	26:14	06:08	01:19
6. Makelele	36	5568	6151	2125	108	09:00	14:58	33:48	07:25	00:15
11. Wiltord	2	611	592	283	21	02:01	08:12	03:12	00:57	00:02
12. Henry	48	5857	2984	1451	383	09:40	19:35	16:18	04:51	00:52
20. Trezeguet	7	916	961	330	85	02:54	11:59	05:16	01:05	00:12

Примечание: джогинг* - медленный бег.

Приведенные выше параметры можно использовать как своеобразный ориентир для футболистов высокой квалификации относительно структуры двигательной активности во время официальных соревнований.

Кроме этого, значительный интерес для исследователей представляют показатели двигательной деятельности в процессе противодействия игрокам команды соперника, обработка этих показателей различными методами математического анализа и педагогической интерпретации, что позволяет получить определенные предпосылки для процессов моделирования учебно-тренировочной деятельности на различных этапах многолетней подготовки. Суммарные показатели двигательной активности также дают интересную информацию об общем и специальном состоянии двигательных способностей (выносливости), физической работоспособности и уровня развития морально-волевых качеств.

Выводы.

Вышеприведенное позволяет сформулировать следующее:

- структура двигательной активности квалифицированных футболистов в системе соревновательной деятельности состоит из следующих элементов: остановки, ходьба, джогинг, бежал, спринт;

- структура двигательной активности квалифицированных футболистов в системе соревновательной деятельности имеет определенные особенности, которые обусловлены игровой специализацией игроков: для вратарей наиболее применяемыми являются ходьба и джогинг, для полевых игроков – ходьба, джогинг и бег.

Перспективы последующих разведок основаны на возможности изучения двигательной активности квалифицированных футболистов в системе соревновательной деятельности с целью последующего усовершенствования учебно-тренировочного процесса. Для этого необходимо последующее изучение пакета вопросов, которые касаются определения отличий структуры двигательной активности игроков различных зон футбольного поля – правой, левой, центральной; определения оптимальных показателей для игроков линии нападения, защиты, полузащиты.

Литература.

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 554 – 566.
2. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке / Запорожанов В.А. – М.: СААМ, 1995. – С. 213 – 225. - (Современная система спортивной подготовки).
3. Булагова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Булагова Мария Михайловна. - К., 1996. – 356 с.
4. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Шкретій Ю.М. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с.
5. Лісенчук Г.А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів 7-16 років: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Г.А. Лісенчук. – К.: 2004. – 42 с.
6. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: автореф. дисс. на соискание ученой степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С.Ю. Тюленьков. - М., 1996. - 44 с.
7. Дорошенко Е.Ю. Параметри змагальної діяльності кваліфікованих футболістів (на прикладі ігор чемпіонату світу 2006 року) / Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О., Шалфєєв П.О., Петров В.О., Гусак О.Ю. // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - 2006. - № 12. - С. 59 - 65.
8. Дорошенко Е.Ю. Методичні підходи до оцінки, аналізу та інтерпретації результатів змагальної діяльності кваліфікованих футболістів / Дорошенко Е.Ю. // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних і рухливих ігор. - 2007. – С. 30 – 32.
9. 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. - 2008. – С. 45 – 48.
10. Дорошенко Е.Ю. Фактори управління в системі оцінювання спортивної майстерності в командних спортивних іграх / Дорошенко Е.Ю. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. - 2008. – С. 31 – 34.
11. Головкин В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельнос-

ти квалифицированных спортсменов в футболе: автореф. дисс. на соискание ученой степени кандидата пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.В. Головкин. - СПб., 2002. - 24 с.

12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: методика, упражнения, психология. / Г.В. Монаков. – Псков, 2003. – 256 с.

Поступила в редакцию 20.01.2009г.

АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Козина Ж.Л.

Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С. Сковороды

Аннотация. Разработана теоретическая концепция индивидуализации тренировочного процесса, которая основана на системном анализе, закономерностях развития самоорганизующихся систем, законах развития информации, законах фундаментальных наук, связи логической и интуитивной форм познания. Концепция заключается в выделении ведущих факторов в индивидуальной структуре подготовленности спортсменов, в анализе закономерностей и прогнозе индивидуальной динамики соревновательной результативности и разработке универсальных методик индивидуализации тренировочного процесса. Применение системы индивидуализации подготовки спортсменов оказало положительное влияние на показатели специальной физической и технической подготовленности, показатели соревновательной эффективности, показатели вегетативного баланса, ортостатической устойчивости, эффективности функционирования адаптивных систем организма и показатели работоспособности спортсменов.

Ключевые слова: концепция, индивидуализация, спортивные игры, баскетбол, волейбол, функциональные возможности, адаптация, вегетативный баланс, соревновательная эффективность, надежность.

Анотація. Козина Ж.Л. Аналіз і узагальнення результатів розробки і практичної реалізації теоретичної концепції індивідуалізації підготовки спортсменів в спортивних іграх. Розроблена теоретична концепція індивідуалізації тренувального процесу, яка заснована на системному аналізі, закономірностях розвитку систем, що самоорганізуються, законах розвитку інформації, законах фундаментальних наук, зв'язку логічної і інтуїтивної форм пізнання. Концепція полягає у виділенні провідних факторів в індивідуальній структурі підготовленості спортсменів, в аналізі закономірностей і прогнозі індивідуальної динаміки змагальної результативності і розробці універсальних методик індивідуалізації тренувального процесу. Застосування системи індивідуалізації підготовки спортсменів надало позитивний вплив на показники спеціальної фізичної і технічної підготовленості, показники змагальної ефективності, показники вегетативного балансу, ортостатичної стійкості, ефективності функціонування адаптивних систем організму і показники працездатності спортсменів.

Ключові слова: концепція, індивідуалізація, спортивні ігри, баскетбол, волейбол, функціональні можливості, адаптація, вегетативний баланс, змагальна ефективність, надійність.

Annotation. Kozina Z.L. Analysis and generalization of results of development and practical realization of theoretical conception of individualization of preparation of sportsmen in sporting games. Theoretical conception of individualization of training process, which is based on the analysis of the systems, conformities to the law of development of the self-organization systems, laws of development of information, laws of fundamental sciences, connection of logical and intuitional forms of cognition, is developed. Conception consists in the selection of leading factors in the individual structure of preparedness of sportsmen, in the analysis of conformities to the law and prognosis of individual dynamics of competition effectiveness and development of universal methods of individualization of training process. Application of the system of individualization of preparation of sportsmen was rendered by positivstaide influence on the indexometrics of the special physical and technical preparedness, indexes of competition efficiency, indexes of vegetative balance, to orthostatic stability, to efficiency of functioning of the adaptive systems of organism and indexes of capacity of sportsmen.

Keywords: conception, individualization, sporting games, basket-ball, volley-ball, functional possibilities, adaptation, vegetative balance, competition efficiency, reliability.

Введение.

Проблема индивидуального подхода в спорте выходит далеко за его рамки и распространяется на все сферы жизни человека: его учебу, выбор рода деятельности и способа совершенствования в нем, а также выбора особенностей следования в определенном жизненном направлении и вообще любого выбора в жизни. Каждый человек всегда сталкивается с проблемой выбора своего пути, который подходит именно для него и является для него единственно верным.

Как в спорте, так и в других сферах жизнедеятельности, возникает проблема: чем лучше всего заниматься, какую профессию (вид спорта) выбрать, а если уже этот выбор сделан, то по какому пути следовать дальше, какие качества (физические и психологические) развивать, какие навыки совершенствовать, на что делать упор: «подтягивать» ли отстающие качества или же совершенствовать ведущие, а если делать и то, и другое, то в каких пропорциях, в каких количествах [3,22,24,27].

Однако в настоящее время не разработано общих принципов и алгоритмов индивидуализации учебно-тренировочного процесса, характерных для различных видов спорта или для определенных групп видов спорта, в том числе – для спортивных игр.

В этой связи проблема поиска основных принципов и разработка алгоритмов индивидуализации учебно-тренировочного процесса является своевременной и актуальной.

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» (№ гос. регистрации 0108U010862) и по теме 2.4.1.4.3 п «Психологические, педагогические и медико-биологические средства восстановления работоспособности в спортивных играх» (№ гос. регистрации 0106U011989).

Формулирование целей работы.

Цель работы – провести анализ и обобщение результатов и практической реализации теоретической концепции индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх.

Методы исследования: теоретический анализ литературных данных, физиологические, психофизиологические, биохимические, педагогические методы исследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Анализ литературы. Проведенный анализ литературных данных показал, что большинство авторов [22,23] при определении основных принципов построения тренировочного процесса одним из основных обозначают принцип индивидуализации или принцип сочетания командной и индивидуальной подготовки. При этом, если в индивидуальных видах спорта уже имеются некоторые наработки относительно конкретных рекомендаций по индивидуальному построению учебно-тренировочного процесса, то в командных видах спорта еще только начинают разрабатываться теоретические, методические и организационные основы индивидуального подхода к тренировочному процессу спортсменов.

Из анализа литературных данных было выявлено, что проблема индивидуальных различий имеет богатую историю и выходит далеко за рамки отдельной науки, в том числе – и теории и методики физического воспитания и спорта [24,26,27,28,29].

Наиболее широко проблема индивидуализации представлена в психологии и психофизиологии. В психологии выделяют различные типы высшей нервной деятельности согласно свойствам нервной системы [21,28,29].

Индивидуальные различия людей наиболее полно освещены в дифференциальной психологии [2,21]. При этом многие авторы отмечают, что ни одно из известных свойств нервной системы не является исключительно зависимым от генотипа, поскольку на него самого в определенной степени оказывает влияние среда.

Сторонники факторных теорий личности указывают на принципиальные различия физиологических основ темперамента и индивидуально-психологических особенностей. Некоторые ученые недооценивают роль генетического фактора в формировании индивидуальности (Р.Кеттел) [28], другие же, напротив, придают большое значение генетическим основам

личностных черт (Г.Айзенк) зачастую в ущерб социальным факторам [29].

Таким образом, проблемой индивидуализации подготовки спортсменов занимались многие авторы, однако практически все они делали упор на какой-либо один показатель или группу показателей (свойства нервной системы, уровень развития физических качеств, особенности соматотипа и др.). Однако авторы фактически не учитывают того, что индивидуальная структура личности – это, прежде всего, система, объединяющая различные аспекты, и, соответственно, показатели индивидуальности, которые имеют определенные связи между собой и образующие определенные структурные единицы. До настоящего времени не разработано четких алгоритмов определения индивидуальных особенностей спортсменов согласно их комплексной факторной структуре подготовленности и динамике развития как отдельных показателей, так и спортивного результата в целом.

Теоретическая концепция индивидуализации подготовки спортсменов. Для формулировки основных принципов индивидуализации подготовки спортсменов была разработана теоретическая концепция [7,8,13,15,16], суть которой состоит в том, что для адекватного построения индивидуальных тренировочных программ необходимо на основе анализа широкого комплекса показателей, включающего антропометрические, физиологические, психофизиологические, психологические данные, выделить ведущие факторы в индивидуальной структуре подготовленности спортсменов [7,8,13]. Кроме того, необходим анализ закономерностей индивидуальной динамики соревновательной результативности, что в сочетании с выявлением ведущих факторов в структуре подготовленности позволяет эффективно строить индивидуальные тренировочные программы [20]. Концепция предполагает также разработку универсальных методов, позволяющих индивидуализировать тренировочный процесс [18]. Универсальные методы основаны, главным образом, на средствах активизации сознания спортсмена, поскольку преломленные через сознание методики приобретают индивидуальную окраску.

Разработанная теоретическая концепция (рис. 1) индивидуализации тренировочного процесса основана на системном анализе [1,22,23,25], закономерностях развития самоорганизующихся систем, законах развития информации [2,21], законах фундаментальных наук [4,5], связи логической и интуитивной форм познания [6].

В концепции представлены алгоритмы определения индивидуальной структуры подготовленности спортсменов, основанные на рассмотрении спортсмена и команды как системы, алгоритмы определения закономерностей и прогноза индивидуальной динамики соревновательной результатив-

ности, алгоритмы разработки универсальных программ индивидуализации тренировочного процесса.

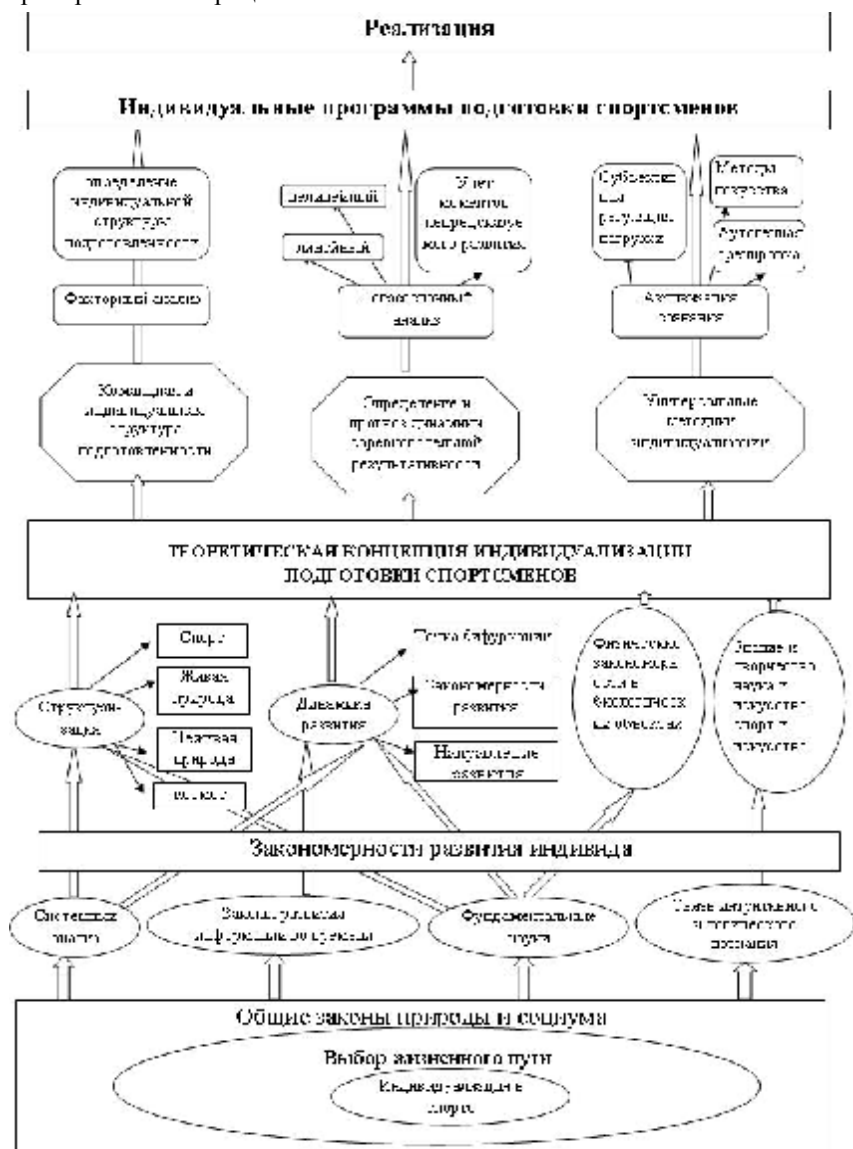


Рис. 1. Схема теоретической концепции индивидуализации процесса подготовки спортсменов и пути ее практической реализации

Концепция предполагает использование математического аппарата физических закономерностей в применении к биологическим объектам, теории вероятностей и статистических закономерностей.

Таким образом, индивидуализация процесса подготовки спортсменов, до этого рассматривавшаяся лишь как один из принципов тренировки, выделена в самостоятельное направление научного исследования, имеющее свою концепцию, принципы, алгоритмы, аппарат анализа показателей, методы исследования и конкретные методики оптимизации процесса тренировки.

В результате разработки теоретико-методических основ индивидуализации подготовки спортсменов расширяется область принципов тренировки, в частности, принцип индивидуализации развивается в систему, содержащую теоретическую концепцию и пути ее практической реализации, комплекс алгоритмов и методов, позволяющих быстро и эффективно определять индивидуальные особенности спортсменов, прогнозировать их соревновательную результативность и разрабатывать индивидуально адекватные программы подготовки.

С помощью разработанной концепции к области индивидуализации процесса подготовки спортсменов применен современный аналитический аппарат, подразумевающий использование широкого комплекса методов исследования, эффективного обобщения полученных показателей, выделение на полученной основе ведущих факторов в подготовленности спортсменов, построение индивидуальных закономерностей динамики соревновательной результативности, разработку универсальных программ индивидуализации тренировочного процесса.

Алгоритмы разработанной теоретической концепции были успешно применены в различных видах спортивных игр, дзюдо, плавании, спортивном ориентировании, что подтверждает эффективность разработанных положений.

Общая характеристика разработанной системы индивидуализации подготовки спортсменов. Мы предлагаем эффективную, информативную, интегральную, доступную для тренеров и спортсменов систему индивидуализации тренировочного процесса.

Система позволяет:

- быстро определять индивидуальные особенности игроков, их ведущие качества,
- определять индивидуальную динамику соревновательной результативности и прогнозировать соревновательный результат на различных промежутках времени;
- оптимальным образом комплектовать команды,

- рационально строить индивидуальные тренировочные программы.
- разрабатывать универсальные методики индивидуализации подготовки спортсменов,
- эффективно применять интерактивные технологии для индивидуализации подготовки спортсменов.

Применение разработанной системы индивидуализации подготовки спортсменов приводит к повышению эффективности и стабильности соревновательной деятельности игроков, повышению уровня их функциональных и психофизиологических возможностей, способствует повышению адаптационных способностей, нормализации вегетативных функций.

Результаты реализации разработанной системы индивидуализации подготовки спортсменов в спортивных играх.

Проведенное исследование показало эффективность практической реализации разработанных принципов индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх. Эффективность применения представленной концепции была показана в мужской баскетбольной команде, включающей игроков 1 разрядов [7], в женской баскетбольной команде высшей лиги Украины «БК-ХАИ» [11], в женской баскетбольной команде, состоящей из игроков 1-2 разрядов [12], в женской волейбольной команде высшей лиги «Харьковчанка» [14,17].

Было установлено [7,9,13], что индивидуальные характеристики игроков в баскетболе и их амплуа не всегда связаны исключительно с антропометрическими данными, но также зависят и от ряда других физиологических и психофизиологических показателей, которые достоверно отличаются у игроков разного амплуа. Применение кластерного и факторного анализа позволило разработать индивидуальные программы подготовки баскетболистов высших разрядов. Построение тренировочного процесса по этим программам показало свою эффективность, о чем свидетельствуют результаты педагогических экспериментов.

Проведенное исследование дало возможность выявить различия не только в уровне, но и в структуре подготовленности разных команд и игроков [9,12], а также – различия в уровне и структуре подготовленности игроков одной команды на различных этапах годового цикла [11].

У баскетболисток высокой квалификации в подготовительном периоде количество достоверных взаимосвязей между различными показателями подготовленности меньше по сравнению с соревновательным периодом [11]. Это свидетельствует о том, что по мере развития спортивной формы повышается степень структурированности системы, которой является баскетбольная команда.

У баскетболисток разной квалификации наблюдается разное распре-

деление показателей подготовленности по факторам [12]. Так, если у баскетболисток массовых разрядов на первое место выступает сила рук, то у квалифицированных баскетболисток на первый план выступают такие показатели, как рост, состояние вегетососудистой системы и скоростная техника.

При исследовании структуры подготовленности и индивидуальной факторной структуры игроков женской баскетбольной команды 1-2 разрядов мы получили 2 группы игроков, которые отличаются по уровню структуре подготовленности [12]. Такое распределение игроков отличается от полученных данных в мужской команде первого разряда и команды высшей лиги «БК – ХАИ», где с помощью кластерного анализа игроки разделились не по уровню и характеру подготовленности, а по игровым функциям [12,14].

Проведенное исследование показало, что в командах, объединяющих игроков 1-2 разрядов, на подготовленность баскетболисток влияет, в основном, уровень специальной физической и технической подготовленности, т.к. именно по данным показателям баскетболистки различаются наиболее существенно.

У баскетболистов 1 разряда по сравнению с баскетболистками такой же квалификации наблюдаются различия во взаимоотношении различных показателей. Так, если у баскетболисток на первый план выходят психофизиологические показатели и сила, то у баскетболистов – антропометрические данные и способность дифференцировать усилие [9].

Математический регрессионный анализ индивидуальных закономерностей эффективности соревновательной деятельности показывает, что индивидуальная соревновательная эффективность может быть описана разными нелинейными функциями с достаточно высокой достоверностью [8,15,20].

Нелинейный регрессионный анализ показателей соревновательной деятельности спортсменов в баскетболе показал, что динамика игровой результативности описывается квадратическими, кубическими и синусоидальными функциями, причем период колебаний у баскетболисток составляет 25-30 дней (периоды физического и эмоционального биоритмов, период овариально-менструального цикла), а у баскетболистов – 31-38 дней (периоды интеллектуального и интуитивного биоритмов). Наиболее точными регрессионными моделями эффективности соревновательной деятельности являются синусоидальные регрессионные модели. Они позволяют определить наиболее точно время, когда у игрока может быть подъем или спад соревновательной эффективности [15].

Индивидуальные закономерности динамики соревновательной эффективности подчиняется общим закономерностям развития самоорга-

низирующихся систем, в частности, колебательным процесса, и зависит от структуры подготовленности спортсменов, ведущих и «отстающих» факторов. Кроме того, индивидуальные закономерности динамики соревновательной эффективности определяются рядом факторов, которые можно условно разделить на внешние и внутренние. Эти группы факторов взаимосвязаны между собой, и внутренние факторы при достаточном развитии могут блокировать отрицательное действие внешних факторов. Главный фактор, который влияет на динамику соревновательной эффективности, это уровень различных видов подготовленности. Но следует отметить, что, возможно, существуют и неспецифические факторы, которые обуславливают именно закономерности подъемов и спадов в соревновательной деятельности спортсменов.

Проведенное исследование показало, что существуют универсальные методы тренировки, которые в своей сути изначально содержат системный подход, т.е. воздействуют на весь организм в целом и подходят для спортсменов разной квалификации, возраста, антропометрических данных. Эти методы непосредственно выводят организм на индивидуально оптимальный режим функционирования и создают условия для реализации единственно верных для конкретного человека в конкретной ситуации действий.

На основе данной концепции в нашем исследовании были разработаны универсальные методики индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх [18]. Они представляют собой применение методик активизации сознания спортсменов путем активного использования интерактивных (мультимедиа) технологий, применение методов психорегулирующей и аутогенной тренировки и средств искусства для совершенствования индивидуальных психофизиологических способностей спортсменов.

Современные информационные технологии применялись в данном исследовании по нескольким направлениям: создание полиграфических пособий, отражающих особенности техники и тактики выполнения различных приемов в ситуационных видах спорта; создание фильмов с видеосюжетами и элементами мультипликации для обеспечения динамической наглядности биомеханических особенностей выполнения технических приемов в ситуационных видах спорта; создание видео- и аудиосюжетов для проведения аутогенной и психорегулирующей тренировки.

В качестве универсального средства индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов была разработана методика аутогенной тренировки, которая является достаточно простой, доступной и оказывает быстрый, глубокий и стойкий эффект релаксации. Суть методики заключается в повторении инструктором или самостоятельно занимающи-

мися текста, который описывает смену природных образов. Нетрадиционная форма аутогенной (психорегулирующего) тренировки была разработана также для гармонизации биоритмических спадов спортсменов. В нашем исследовании применялись музыкальные произведения в соответствии с индивидуальными склонностями спортсменов, в частности, классические произведения, этно-музыка, в современной обработке, инструментальная современная музыка. Метод аутогенной тренировки был применен с использованием современных интерактивных технологий [18].

В качестве универсального средства индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх применялись также различные виды искусства, в частности – музыка.

Построение учебно-тренировочного процесса с опорой на индивидуальные особенности каждого спортсмена с учетом их индивидуальной структуры подготовленности оказало положительное воздействие как на уровень специальной физической и технической подготовленности игроков [7], так и на эффективность их соревновательной деятельности [18,20].

У игроков экспериментальной группы баскетболисток высокого класса наблюдалось повышение игровой эффективности по сравнению с прогнозом по синусоидальным и кубическими функциям, которые были определены на основании данных, полученных к проведению эксперимента [18,20].

Кроме того, наблюдается достоверное повышение эффективности эффективности игровых действий как у отдельных игроков экспериментальной группы, так и в группе в целом, чего не наблюдается у игроков контрольной группы. Коэффициент вариаций эффективности игровых действий, напротив, уменьшился у игроков экспериментальной группы, которая свидетельствует о повышении надежности соревновательной деятельности игроков [18].

Процесс аутогенной тренировки существенно влияет на показатели сердечного ритма. Изменение данного показателя особенно заметно в первую неделю практики аутогенной тренировки во время сеанса аутогенной тренировки на первой неделе практики ЧСС в покое у представителей баскетбола и волейбола снижалась на 13,3%, показатель моды RR-интервалов увеличивался на 16,9%, показатель амплитуда моды RR-интервалов - снижался на 39,7%. Значительно изменялись показатели вариационного размаха RR-интервалов, которые увеличились более чем на 50%, а показатели индекса напряжения регуляторных систем уменьшились больше, чем на 50%. Данные изменения достоверные при $p < 0,01$ и некоторые - при $p < 0,001$ [10]. В целом, можно отметить, что аутогенная тренировка активизирует парасимпатический отдел нервной системы и тормозит активность симпа-

тического отдела нервной системы. что свидетельствует о положительном влиянии аутогенной тренировки на процессы восстановления и возможности эффективным, быстрым и простым способом создать условия для качественного восстановления организма.

Разработанная система индивидуализации процесса подготовки спортсменов является модулятором активности адаптивных и регуляторных систем организма [19], о чем свидетельствует разное изменение показателей концентрации кортизола, инсулина, и β -эндорфинов в крови у спортсменов с различными индивидуальными особенностями. В группе спортсменов-игровиков, где наблюдалось слишком высокие показатели содержания кортизола и слишком низкие показатели содержания инсулина в крови, произошло снижение содержания кортизола и повышение содержания инсулина в крови. В группе, где наблюдались слишком низкие показатели содержания кортизола и слишком высокие показатели содержания инсулина в крови, произошло повышение содержания кортизола и понижение содержания инсулина в крови. Аналогичные изменения характерны для показателей содержания β -эндорфинов и индекса напряжения адаптивных систем организма.

Результаты проведенного исследования убедительно показали положительное влияние применения разработанной системы индивидуализации подготовки спортсменов на повышение их работоспособности. После проведения эксперимента в экспериментальной группе достоверно повысилась работоспособность, определяемая по тесту PWC_{170} , при $p < 0,05$. В то время как в контрольной группе, практически идентичной с экспериментальной до проведения эксперимента, после проведения эксперимента прирост работоспособности, регистрируемый по результатам теста PWC_{170} оказался недостоверным [10].

Выводы.

1. Разработана теоретическая концепция индивидуализации тренировочного процесса, которая основана на системном анализе, закономерностях развития самоорганизующихся систем, законах развития информации, законах фундаментальных наук, связи логической и интуитивной форм познания. Концепция заключается в выделении основанных на анализе широкого комплекса показателей ведущих факторов в индивидуальной структуре подготовленности спортсменов, в анализе закономерностей и прогнозе индивидуальной динамики соревновательной результативности, а также – в разработке универсальных методик индивидуализации тренировочного процесса.

2. Применение системы индивидуализации подготовки спортсменов оказало положительное влияние на показатели специальной физической и

технічної підготовленості, показателі змагальності, показателі вегетативного балансу, ортостатичної стійкості, ефективності функціонування адаптивних систем організму і показателі працездатності.

В перспективі подальших досліджень передбачається практична реалізація розробленої системи індивідуалізації тренувального процесу в різних групах видів спорту в українських і зарубіжних командах високого класу.

Література:

1. Бубка С.Н. Системна організація двигальної активності в спортивній тренівці / Бубка С.Н., Рыбковский А.Г. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2005 — N 22 — С. 13-15.
2. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод. посібник / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. — К., 2008. — 64 с.
3. Ермаков С.С. Волейбол Харків: 1925-2000 гг. Факти і коментарії / Ермаков С.С. — Харків. — 2004. — С.58.
4. Ермаков С.С. Інженерна психологія в удосконаленні техніки рухів висококваліфікованих спортсменів з позицій забезпечення безпеки їх життєдіяльності / Ермаков С.С. // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: сб. научн. трудов под ред. проф. Ермакова С.С. — Харків: ХДАДИ (ХХПИ), 2001. - №5. С. 15-29.
5. Ермаков С.С. Інформаційні аспекти інженерної психології в прикладі до розв'язання завдань взаємодії спортсмена з технічними пристроями і інвентарем / Ермаков С.С. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2004 — N 19 — С. 100-102.
6. Коджаспиров Ю.Г. Новые грани исторического союза спорта и музыки (история и современность) / Коджаспиров Ю.Г. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - вып. 5. - С. 64-78. - С.38-45.
7. Козіна Ж.Л. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу баскетболістів 1 розряду на основі факторних моделей / Козіна Ж.Л., Перепьолкін Р.П. // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. - Харків: ОВС, 2005. - №2. — С. 31-37.
8. Козіна Ж.Л. Научно-методические пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Козіна Ж.Л. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / электронная научная конференция, г.Харьков, 15 января 2005 года. — Харків: ХДАДИ, 2005. — С.188.
9. Козіна Ж.Л. Порівняльна характеристика структури підготовленості гравців чоловічих та жіночих баскетбольних команд педагогічного вузу / Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф. // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків: ХДАФК. — 2006. — Випуск № 10. — С.96-103.
10. Козіна Ж.Л. Вплив нетрадиційної системи відновлення на стан вегетативної нервової системи спортсменів, що спеціалізуються у баскетболі / Козіна Ж.Л., Боровський С.В. / Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків, 2003. - №6. С. 101-104.
11. Козіна Ж.Л. Структура підготовленості баскетболісток вищих розрядів в підготовчому та змагальному періодах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Ермакова С.С., Харків, ХДА-

ДАМ (ХХІІ), 2005. - №17. С. 20-28.

- 12.Козина Ж.Л. Порівняльна характеристика структури підготовленості баскетболісток різної кваліфікації / Козина Ж.Л. // Теорія та практика фізичного виховання. Щоквартальний науково-методичний журнал ХДПУ. - Харків: ХДПУ, 2006. - №1. – С..
- 13.Козина Ж.Л. Результаты разработки и практического применения алгоритма системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2006. – Випуск № 9. – С. 157-165.
- 14.Козіна Ж.Л. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі факторних моделей фізичної підготовленості / Козина Ж.Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф.. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. - №10. – С. 68-72.
- 15.Козина Ж.Л. Алгоритм системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр / Козина Ж.Л. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн.трудов под ред.проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДИ (ХХІІІ), 2006. - № 4. С. 15-26.
- 16.Козина Ж.Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов / Козина Ж.Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф.. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. - №4. – С. 56-59.
- 17.Козіна Ж.Л., Казмірчук А.П., Чупріна О.І., Попова А.В. Психофізіологічні показники в командній та індивідуальній структурі підготовленості волейболісток високого класу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф.. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. - №12. – С. 50-53.
- 18.Козина Ж.Л. Результаты разработки и применения универсальных методик индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2008. – Випуск № 3. – С.73-79.
- 19.Козіна Ж.Л. Вплив природних засобів відновлення на індивідуальні адаптаційні можливості спортсменів / Козіна Ж.Л., Боровський С.В. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / III международная электронная научная конференция, г.Харьков, 6 февраля 2007 года. – Харьков-Запорожье-белгород-Красноярск, 2007. – С.73-75.
- 20.Козіна Ж.Л. Возможности прогнозирования соревновательной эффективности спортсменов на основе математического моделирования / Козіна Ж.Л. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2007. – Випуск № 12. – С.96-103.
- 21.Коробейніков Г.В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів / Коробейніков Г.В., Дуднік О.К. // Спорт. медицина. — 2006. — N 1. — С. 33-36.
- 22.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. . - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
- 23.Рыбковский А.Г. Системно-структурная организация управления в спортивно-педагогических системах / Рыбковский А.Г. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2003. — N 23. — С. 90-92.
- 24.Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / Сальников В.А. // Теория и практика физ.культуры.-2003.-№7. - С. 2-9.
- 25.Холодов Ж.К. Методологические аспекты дидактического проектирования систем подготовки спортсмена (команды) / Холодов Ж.К. Сахарова М.В. // Педагогіка, психологія та

- мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2004 — N 1 — С. 35-37.
- 26.Чернов К.А. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки / Чернов К.А., Юдин Ю.Ф., Брянкин С.В. - Смоленск-Москва, 1980. — 129 с.
- 27.Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / Шапошникова В.И. . М.; ФиС, 1984. — 158 с.
- 28.Cattell R.B. The scientific analysis of personality / Cattell R.B. . — Baltimore, 1965.
- 29.Eysenk H.J. The structure of human personality / Eysenk H.J. — London, 1970.

Поступила в редакцию 20.01.2009г.

АНАЛИЗ МЕТОДИК, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ БРОСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Козин В.В., Гераськин А.А.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. Основной проблемой выполнения бросков в условиях противодействия соперника является недостаточное овладение техническими навыками, которые позволяют преодолевать активное сопротивление защитников в условиях дефицита времени. В ходе спортивной подготовки в условиях противодействий соперника баскетболисты не получают достаточных навыков использования дистанционных бросков. Повышая технический уровень бросковой подготовки юных баскетболистов, следует акцентировать их внимание на целесообразность использования броска в условиях противодействий соперника.

Ключевые слова: тренировочный процесс, бросковая подготовка, точность броска.

Анотація. Козін В.В., Гераськін А.А. Аналіз методик, спрямованих на поліпшення кидкової підготовки юних баскетболістів. Основною проблемою виконання кидків в умовах протидії суперника є недостатнє оволодіння технічними навичками, які дозволяють переборювати активний опір захисників в умовах дефіциту часу. У ході спортивної підготовки в умовах протидій суперника баскетболісти не одержують достатніх навичок використання дистанційних кидків. Підвищуючи технічний рівень кидкової підготовки юних баскетболістів, варто акцентувати їхню увагу на доцільність використання кидка в умовах протидій суперника.

Ключові слова: тренувальний процес, кидкова підготовка, точність кидка.

Annotation. Kozin V.V., Geras'kin A.A. Analysis of procedures of enriching burst preparation of juvenile basketball players. The basic problem of execution of throws in conditions of counteraction of the rival is insufficient mastering by engineering skills. They allow to overcome a pure resistance of defenders in conditions of deficiency of a time. During sports preparation and in conditions of counteractions of the rival basketball players do not gain sufficient skills of use of remote throws. Raising a technological level burst preparation of juvenile basketball players, it is necessary to accent their attention to expediency of use of a throw in conditions of counteractions of the rival.

Keywords: training process, burst preparation, accuracy of a throw.

Введение.

Внедрение в тренировочный процесс юных баскетболистов современных средств и методов подготовки оказывает влияние на уровень фи-

зической и технико-тактической подготовленности, что сказывается на улучшении защитных и атакующих действий отдельных игроков и команды в целом [15]. Однако, не всегда объектом внимания исследователей и специалистов являются разработки методических подходов, повышающих точность броска. В то же время для успешного решения существующих задач необходимо применение современных методов и средств в многолетнем процессе формирования спортивного мастерства.

Проблема заключается в низкой результативности юных баскетболистов, что характеризуется неоднозначностью подбора средств и методов, применяемых в бросковой подготовке.

Работа выполнена по плану НИР Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

Формулирование целей работы.

Цель исследования – выявить общие организационно-методические принципы, которые позволяют повысить эффективность тренировочного процесса, направленного на бросковую подготовку.

Для решения поставленной цели использовались следующие *методы*: анализ научно-методической литературы, теоретическое исследование.

Результаты исследований.

Анализ опыта ведущих российских и зарубежных специалистов в области баскетбола позволяют выявить следующие средства и методы бросковой подготовки юных баскетболистов.

Специалисты рекомендуют прорабатывать основную работу по совершенствованию техники броска в возрасте 15-17 лет. В этом возрасте спортсмены должны много работать индивидуально, выполняя по 500-600 бросков в день. Тренировать броски рекомендуется без сопротивления; с пассивным сопротивлением, используя различные предметы, манекены; с активным сопротивлением защитников; в парах, тройках, группах; в состоянии утомления и регулируемого психологического напряжения. Процесс совершенствования техники броска необходимо строить с учетом закономерностей развития спортивной формы игроков [2, 12].

В данном возрасте тренировочный процесс имеет свои особенности в связи с увеличением числа соревнований. Поэтому необходимо приближать бросковые упражнения к реальным условиям игры [4, 16]. С этой целью используют искусственное моделирование сбивающих факторов (ограничение пространственных и временных параметров деятельности, создание соревновательного дефицита времени и пространства, применение зрительных и звуковых раздражителей, моделирование экстремальных моментов игры) [2, 6].

Бросковые упражнения, связанные с большими физическими и психическими нагрузками и требующие высокого технического исполнения, отлично подготавливают игроков к ответственным матчам. Поэтому в юношеском возрасте необходимо усложнять игровые задания, например, следующим образом – за мяч забитый с сопротивлением попадание умножается на два, не адекватный бросок минус два очка [19].

Наиболее эффективными являются бросковые упражнения, органично увязанные со стратегией и тактикой игры команды в атаке и обороне и соответствующие конкретным игровым ситуациям и педагогической концепции, которой придерживается тренер. Так каждому упражнению целесообразно придавать отчетливо выраженный технико-тактический характер, оно должно иметь свое название, которое давало бы игрокам ясное представление об основной цели и о трудностях выполнения данного задания. С этой целью предлагают вводить карточки задания для решения тактических задач, как эффективное средство развития игрового мышления [10, 14].

Для каждого броскового упражнения следует обеспечивать максимальную интенсивность выполнения (конечно, в соответствии с уровнем подготовленности и состоянием каждого игрока) [7, 9]. В процессе таких упражнений необходимо формировать устойчивость игрока к силовым контактам, эмоциональным стрессам, а также к «сбивающим» факторам, при этом нельзя допускать, чтобы чрезмерная длительность упражнения отрицательно сказывалась на психике спортсмена и снижала эффективность выполнения, поэтому одно упражнение не должно длиться более 7-8 минут [6]. Поэтому в тренировочном процессе баскетболистов 15-17 лет рекомендуют интервальный метод тренировки [1, 3, 8, 13].

В свою очередь интенсивность двигательной деятельности должна поддерживаться за счет средств, способствующих развитию специальной (скоростной) выносливости и выполняемых между микросериями кратковременно (6-12 сек.), но с максимальной интенсивностью [2, 8]. Броски рекомендуется осуществлять мелкими сериями для развития точности [4, 19]. Для повышения точности броска рекомендуется отдавать предпочтение нагрузкам преимущественно специфического характера [17]. Другие авторы подчеркивают, что «подсобные» упражнения на заданную точность способствуют активизации процессов мышления и осознания наиболее рационального способа выполнения двигательного действия. Отмечается, что выполнение упражнений на точность способствует развитию функции памяти спортсменов [2, 4, 5], а приспособительная изменчивость точностных движений, выраженная в вариациях фазовой структуры изучаемых моделей, обусловлена характером внешней ситуации [18].

На эффективности броска юных баскетболистов сказывается эмоциональная усталость. Отмечается, что в юношеском возрасте занятия аутогенной тренировкой влияют положительно на реализацию возможностей снайпера. Важно отметить необходимость гармонического сочетания саморегуляции со стороны спортсмена с регуляцией исходящей от тренера. Однако нельзя приравнять мысленную репетицию с физической тренировкой, хотя она может повысить эффективность и качество последней [20].

Многие специалисты подчеркивают необходимость преимущественного использования в тренировочных занятиях с юными баскетболистами тренажерных устройств [3, 11]. Применение тренажеров для функциональной специальной подготовки способствует развитию у игроков точности бросков, прыгучести, координации движения, а также различных технических и тактических компонентов игры.

Необходимо использовать технические устройства в тренировке с юными баскетболистами. Это позволяет в «искусственных» условиях усилить целенаправленность в действиях баскетболистов, развивает творческую деятельность по выбору рационального двигательного исполнения упражнений в условиях возрастающих объемов как срочной, так и отсроченной информации [3, 17, 19]. С помощью применения технических средств повышается эффективность процесса создания зрительных и слуховых представлений, формирование образов и специализированных психологических восприятий. Все это активизирует познавательную деятельность занимающихся, ускоряет ход обучения и позволяет добиваться быстрого и прочного усвоения достаточно большого объема специальных знаний.

В настоящее время для баскетбола актуальна система опережающей подготовки, содержащая совокупность элементов, логически связанных между собой, с целевой установкой приоритетного воздействия на базовый элемент, за счет которого достигается опережение основных соперников по уровню спортивного мастерства [13], а также интенсификация – общая ведущая тенденция в современном спорте. Она проявляется в уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз («скорострельность» броска). Стратегия интенсификации тренировочного процесса в среднем и старшем юношеских возрастах акцентирована по разделу «скоростная техника» с одновременным уменьшением рабочих объемов [19].

Отдельно необходимо рассмотреть особенности тренировки броска в условиях противодействий соперника, так как современный баскетбол характеризуется высоким уровнем активности защитных действий и в соревновательных условиях все реже баскетболист получает возмож-

ность выполнить бросок в стандартных условиях без влияния сбивающих факторов.

При тренировке броска в условиях противодействий соперника учитываются специфические методы подготовки: принцип достаточности тренировочной нагрузки; принцип ударных нагрузок; принцип соответствия тренировочных нагрузок характеру соревновательной деятельности; принцип опережения; принцип многоканальной реализации точности двигательных заданий; принцип индивидуальной подготовки. Одним из эффективных специфических принципов спортивной тренировки является принцип сопряженных воздействий. В процессе реализации такого принципа имеет место сопряжение деятельности спортсмена, направленное на различные стороны подготовленности, при котором максимально учитываются особенности отдельных подсистем подготовки и их интеграции в единую систему подготовки [10].

Для тренировки броска в условиях противодействия наиболее характерным является метод поэтапного усложнения внешней обстановки, который состоит из следующих приемов: 1) сопротивление условного противника; 2) трудные исходные положения и подготовительные действия; 3) максимальная быстрота и точность в выполнении бросков; 4) ограничение пространства; 5) выполнение броска в необычных условиях. Для успешной реализации бросков в экстремальных условиях соревновательной деятельности рекомендуется использовать программы усиленного совершенствования двигательной координации с целью повышения уровня ее отдельных показателей и овладения сложными техническими приемами [12, 18]. Уместно использование контрастного метода с наличием искусственного ограничения зрительного контроля, который совершенствует точностные движения и повышает качество дифференцировок скоростно-силовых усилий [19]. Использование сложнокоординационных упражнений с двумя-тремя мячами повышает не только уровень координации, но и развить «чувство мяча» [2].

Большое значение придается применению ситуационного метода, сущность которого состоит в том, что предлагаемые игровые упражнения представляют собой наиболее типичные игровые ситуации, к которым относят стандартные ситуации (вбрасывание, пробитие штрафного броска), типичные (опека 1х1, 2х2, 3х3 и т.д.), особые (3 секунды до конца, команда проигрывает одно очко и др.). При этом необходимо учитывать, что меньшие физиологические изменения происходят во время выполнения игровых упражнений – 1х1 на одно кольцо, 2х2, 3х3 на одно кольцо [7]. Отметим, что ситуативные упражнения должны обязательно сопровождаться конкретной постановкой задач, регламентирующих действия отдельных

игроков, групп и команды в целом, и иметь соответствие с тактическими схемами, используемыми в игре.

Выводы.

На наш взгляд, основной проблемой выполнения бросков в условиях противодействия соперника у юных баскетболистов является недостаточное овладение техническими навыками, которые позволяют преодолевать активное сопротивление защитников в условиях дефицита времени (существует правило - плотноопаеваемый игрок должен передать, бросить в корзину или провести мяч в течение пяти секунд). В итоге, в ходе спортивной подготовки в условиях противодействий соперника баскетболисты не получают достаточных навыков использования дистанционных бросков. Следовательно, повышая технический уровень бросковой подготовки юных баскетболистов, следует акцентировать их внимание на целесообразность использования броска, особенно в условиях противодействий соперника, так как, даже обладая достаточным техническим арсеналом, игроки часто совершают технически и тактически неоправданные броски с различных дистанций, что в дальнейшем вносит разногласия во взаимодействия партнеров на площадке.

В спортивной подготовке юных баскетболистов на данный момент имеется огромный арсенал специальных упражнений. Однако потенциал их комплексного воздействия на уровень подготовленности и спортивной формы баскетболистов еще далеко не раскрыт. Это говорит о необходимости постоянного поиска новых методических путей совершенствования методики бросковой подготовки в условиях высокой вариативности противодействий соперников.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем улучшения бросковой подготовки юных баскетболистов.

Библиографический список

1. Грасис, А.М. Методика подготовки баскетболиста / А.М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1948 – 193 с.
2. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола / А.Я. Гомельский. – М., 2002. – 340 с.
3. Железняк, Ю.Д. Педагогическое обоснование совершенствования технических приемов в баскетболе на основе применения тренажерных устройств / Ю.Д. Железняк, Н.А. Якушев // Управление двигательной деятельностью спортсменом с использованием технических средств и тренажеров: Межвуз. сб. науч. тр. – Тула, 1985. – С.26-33.
4. Ивойлов, А.В. Влияние прогрессирующего утомления на точность бросков по корзине / А.В. Ивойлов и др. // Теория и практика физической культуры. – 1981. – №7. – С.12-14.
5. Канишевский, С.М. Улучшение воспроизведения действия при формировании навыков у юношей / С.М. Канишевский // Теория и практика физической культуры. – 1976. – №1. – С.34-37.

6. Келлер, В.С. Факторы результативности соревновательной деятельности баскетболистов при розыгрыше стандартных положений / В.С. Келлер, Е.Н. Приступа // Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх: Сб. науч. тр. – Киев: Киев. ин-т физ.культ., 1989. – С.66-71.
7. Корягин, В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.М. Корягин. – М., 1994. – 102 с.
8. Лосин, Б.Е. Использование интервального метода тренировки в подготовке юных баскетболистов / Б.Е. Лосин // Всерос. метод. кабинет по ФиС: Сб. информ. и метод. материалов. – 1984. - №185. – С.1-17.
9. Лопатов, А.В. Управление подготовкой баскетболистов посредством планирования элементов / А.В. Лопатов, В.Г. Луничкин // Управление двигательной деятельностью спортсменов с использованием технических средств и тренажеров: Межвуз. сб. науч. тр. – Тула, 1985. – С.67-70.
10. Луничкин, В.Г. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе / В.Г. Луничкин, А.В. Родионов, С.В. Чернов // Современные технологии в спортивных играх: Материалы всерос. науч. – практ. конф. – Омск: СибГУФК, 2005. – С.5-7.
11. Миронов, А.А. Новые виды тренажеров для баскетбола / А.А. Миронов, Е.А. Духовской, Е.Е. Яскевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №8. – С.46.
12. Портнов, Ю.М. Баскетбол / Ю.М. Портнов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 479 с.
13. Портнов, Ю.М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе / Ю.М. Портнов // Современные технологии в спортивных играх: Материалы всерос. науч. – практ. конф. – Омск: СибГУФК, 2005. – С.86-89.
14. Пронин, Л.И. Баскетбол. Развитие игрового мышления / Л.И. Пронин // Физическая культура в школе. – 1999. – №2. – С.50-55.
15. Семашко, Н.В. Баскетбол / Н.В. Семашко. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
16. Семкин, А.А. Физиологическая характеристика спортивных игр (баскетбол, футбол) / Семкин А.А. // Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта: Механизмы адаптации. – Минск, 1992. – Гл.5. – С.154-174.
17. Скворцов, А.Е. Влияние специфических и неспецифических нагрузок на точность броска в баскетболе / А.Е. Скворцов // Московская гос. акад. физ. культ. XXI научная конференция студентов и молодых ученых Мосспортакадемия: Тезисы докл./ МГАФК. – Малаховка, 1997. – Вып. VI. – С.146-147.
18. Хорошилов, К.А. Уровень координации движений баскетболистов и их спортивное мастерство / К.А. Хорошилов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск: Беларусь АФВиС, 1998. – С.109-110.
19. Черемисин, В.П. Новое в подготовке юных баскетболистов / В.П. Черемисин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №1. – С.41-44.
20. Harris, D.V. Creating your own instant relays of performance / D.V. Harris, B.L. Harris // The Athlete's Guide to Sport Psychology: Mental Skills for Physical people, Leisure press, 1984. – P. 95-113.

Поступила в редакцию 20.01.2009г.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Козлов А.В., Лотоненко А.В., Щербакова И.Б.

Институт менеджмента, маркетинга и финансов

Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. В условиях свободного выбора спортивно ориентированной физкультурной деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки, в учебные программы по физической культуре следует включить два основных раздела: обязательный, обеспечивающий формирование основных (приоритетных) потребностей в физической культуре, и личностно-ценностный, учитывающий индивидуальность каждого ученика, его мотивы, потребности, интересы, региональные условия и традиции учебного заведения.

Ключевые слова: деятельность, физическая культура, спорт, социальный.

Анотація. Козлов А.В., Лотоненко А.В., Щербакова И.Б. Деякі аспекти формування потреби в спортивно орієнтованій фізкультурній діяльності. В умовах вільного вибору спортивно орієнтованої фізкультурної діяльності й самостійної стратегії загальнокультурної підготовки, у навчальні програми з фізичної культури варто включити два основних розділи: обов'язковий, що забезпечує формування основних (пріоритетних) потреб у фізичній культурі і індивідуально-ціннісний, який враховує індивідуальність кожного учня, його мотиви, потреби, інтереси, регіональні умови і традиції навчального закладу.

Ключові слова: діяльність, фізична культура, спорт, соціальний.

Annotation. Kozlov A.V., Lotonenko A.V., Scherbakova I.B. Some aspects of formation of need in sport oriented sports activity. In conditions of the free choice sport oriented sports activity and the independent strategy of common cultural preparation, on physical training it is necessary to switch on two basic units in curriculums: binding, providing formation of the basic needs for physical training, and personal - valuable, taking into account individuality of each pupil, his motives, needs, interests, regional conditions and traditions of an educational institution.

Keywords: activity, physical training, sports, social.

Введение.

Комплекс потребностей формируется в течение всей жизни человека, начиная с самого раннего детства, и продолжается всю жизнь. На их формирование и развитие огромное влияние оказывают семья, детский сад, школа (начальная, средняя, высшая), армия, трудовой коллектив. Различные общественные организации (группы, команды, секции, клубы) весь быт и вся личная и социально- общественная жизнь человека. Естественно, чем выше культура человека и его окружения (социального и природного), тем разнообразнее и шире эти потребности. [6]

Физическая культура решает задачи по формированию и развитию потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, в повышении общей физической подготовленности, углублении знаний, уме-

ний и навыков в области физической культуры, исходя из личностных интересов, вкусов, потребностей и будущей профессиональной деятельности.

Принципиальным в формировании потребности в спортивно ориентированной физкультурной деятельности становится идея развития личностного и деятельностного подхода. Освоение личностью ценностного потенциала физической культуры, оптимизации и интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе применения современных педагогических, психолого-физиологических теорий обучения, воспитания и всестороннего развития личности. [2]

Данный подход позволяет в педагогическом процессе обеспечить каждому доступ к различным видам физической культуры, максимальному раскрытию их способностей, удовлетворению интересов и потребностей в спортивно ориентированной физкультурной деятельности. Учебно-тренировочный процесс в нашем случае должен строиться на основе использования широких и гибких средств и методов обучения с учетом разного уровня двигательных и психических возможностей личности. Приоритетным становится научить молодого человека самостоятельно и целенаправленно планировать средства различных видов спортивно ориентированной физкультурной деятельности в режиме труда и отдыха, использовать прикладные умения и навыки для приобретения общей и специальной физической подготовки, что в значительной степени решает проблему повышения физической культуры личности. [8]

Работа выполнена по плану НИР Воронежского государственного педагогического университета.

Формулирование целей работы.

Цель работы – разработка направлений формирования потребности в спортивно ориентированной физкультурной деятельности.

Результаты исследований.

Социологические исследования ЦЧР России показали, что изучение потребностей и интересов молодежи в спортивно ориентированной физкультурной деятельности - процесс достаточно сложный (они динамичны, многообразны, дифференцированы). Однако следует отметить, что сам процесс развития интересов и потребностей в различных видах спортивно ориентированной физкультурной деятельности в последнее время резко активизировался. Это находит свое выражение в значительных изменениях популярности традиционно культивируемых и нетрадиционных видов, формах спортивно ориентированной физкультурной деятельности, быстро обретающих многочисленных поклонников.

Явление это само по себе представляет большой интерес, тем более, что наблюдается оно в различных регионах страны. Отмечается обо-

гашение спортивных интересов молодежи, приобретая особенно бурный характер в связи со снятием идеологических, экономических, информационных и других искусственных ограничений на пути естественного хода эволюции.

Но вместе с тем анализ факторов, обусловивших интенсификацию развития интересов в спортивно ориентированной физкультурной деятельности на современном этапе, позволяет составить представление об основополагающих закономерностях формирования физической культуры молодежи в целом. К их числу, прежде всего относятся увеличение потребности молодежи к активным формам отдыха, стимулирующее развитие традиционных и новых видов спорта, по своему содержанию наиболее отвечающих тем целям, которые молодежь обычно ставит, занимаясь различными видами спортивно ориентированной физкультурной деятельностью. Важным является обеспечение необходимого объема, интенсивности физических нагрузок, потребность в эмоциональной разрядке, общение с природой и т.п.

Изучение интересов и потребностей к различным видам спортивно ориентированной физкультурной деятельности имеет огромное значение для уточнения их структуры, выяснения общекультурного, воспитательного и оздоровительного значения. Данные, полученные в социологических исследованиях показывают, что интерес к спортивно ориентированной физкультурной деятельности определяется: 1 - активизацией познавательной деятельности и развитием сознательного отношения к изучаемым двигательным действиям; 2 - повышением образовательной направленности учебно-тренировочных занятий, углублением теоретических основ обучения двигательным действиям, установлением межпредметных связей; 3 - развитием активности и самостоятельности при выполнении различных упражнений; 4 - дифференцированным подходом к избранию видов и форм спортивно ориентированной физкультурной деятельности; 5 - использованием данных контрольных испытаний физической подготовленности, уровня работоспособности и результатов медицинского освидетельствования с целью изучения их в динамике. [5]

Анализ показал, что в социально-психологическом восприятии традиционные учебные занятия по физическому воспитанию оцениваются многими как требуемая «социальная обязанность» и не представляют собой потребности в «естественном». Однако известно, что любой человек испытывает неприятие принуждения, сопротивляется ему. В данном случае принуждение может воспитывать упрямство, нежелание следовать ни советам, ни требованиям педагога. Игнорируя эту педагогическую аксио-

му, нельзя добиться эффекта в формировании любой культурной потребности, в том числе и в сфере спортивно ориентированной физкультурной деятельности. «Рефлекс свободы», сформулированный академиком И.П.-Павловым, можно «загнать вглубь», но изъять его из сознания человека невозможно. Недооценка этой закономерности является, на наш взгляд, одной из главных причин постепенного исключения физической культуры из сферы потребностей и интересов личности, тенденции снижения образовательного и воспитательного значения спортивно ориентированной физкультурной деятельности в целом. Именно на этой основе осуществляется формирование отношения к своему физическому совершенствованию, осознанию личной ответственности в использовании системы знаний в спортивно ориентированной физкультурной деятельности.

Правомерно утверждать, что формирование потребности в занятиях различными видами спортивно ориентированной физкультурной деятельности следует исходить из потребности в «естественном». Этот процесс в педагогической системе представляется делом крайне сложным. Приоритетным здесь, по-видимому, может быть «свободная самодеятельность», которая превращает «навязываемую» личности деятельность во внутреннее, осознанное и принятое ей убеждение в необходимости спортивно ориентированной физкультурной деятельности. Самовыражение молодого человека в этой свободно избранной спортивно ориентированной физкультурной деятельности служит одним из способов образовательного и культурного развития личности. «Безусловное уважение самооценки человека, его прав на свободу выбора форм физкультурного совершенствования, его актуальных и долгосрочных целей рассматривается как одно из важнейших условий гуманизации процесса воспитания, включения в него собственного потенциала ученика, его мотивационной и потребностной сферы». [4]

Позиция децентрализации бывших учебных программ по физической культуре, составление авторских региональных программ по физической культуре позволит планировать и проводить занятия, с учетом потребностей учащихся в спортивно ориентированной физкультурной деятельности, с учетом местных традиций, материальной базы, профессионализма педагогов. Получив необходимые теоретические и методико-практические знания и умения учащейся самостоятельно, с учетом личных мотивов разрабатывает свою программу спортивно ориентированной физкультурной деятельности.

Как показали педагогические наблюдения, спортивно ориентированная физкультурная деятельность формируется, в основном, под воз-

действием двух факторов. С одной стороны - уровень социальных достижений общества с его наукой, образованием, рыночной экономикой, культурными и региональными традициями выдвигает конкретные требования к развитию психофизических способностей молодого человека; с другой - каждый индивид избирательно ориентируется к ценностям физической культуры, исходя из своих личных интересов и целей в данном виде общей культуры человека. Как показывает опыт работы, это приводит каждого учащегося к индивидуальной системе отношений в сфере физической культуры, проявляющейся в специфической форме включенности и активности. [3]

Интересы в сфере спортивно ориентированной физкультурной деятельности тесно взаимосвязаны с социальной активностью, на которую существенное влияние оказывают такие устойчивые элементы психической структуры личности, какими являются ценности. Они выступают как важный фактор развития потребностей. «Ценности существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры личности, важным регулятором поведения». Знание ценностных ориентаций личности позволяет эффективнее применять средства стимуляции активности, оценивать результаты воспитательной работы и четко координировать ее в процессе воспитания личности. [1, 7]

Выводы.

К методам и приемам, наиболее эффективно способствующим развитию и закреплению интереса в регулярных занятиях физическими упражнениями, относятся методы убеждения (беседы, лекции, информация, инструктаж, объяснение и т.п.), практические методы (показ, демонстрация, проверка знаний и умений, консультирование и др.), методы коррективки и стимулирования физкультурной деятельности (поощрение и порицание). При использовании методов в комплексе и каждого в отдельности необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ученика.

В условиях свободного выбора спортивно ориентированной физкультурной деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки, в учебные программы по физической культуре следует включить два основных раздела: обязательный, обеспечивающий формирование основных (приоритетных) потребностей в физической культуре, и личностно-ценностный, учитывающий индивидуальность каждого ученика, его мотивы, потребности, интересы, региональные условия и традиции учебного заведения.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования потребности в спортивно ориентированной физкультурной деятельности.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 19 -22.
2. Выдрин, В.М. Формирование культуры личности в сфере физической культуры / В.М. Выдрин // Проблемы развития физической культуры молодежи: Сборник научных трудов / под редакцией А.В.Лотоненко, Б.К.Зыкова. – Воронеж: ВГАУ, 1992. – С. 5 -14.
3. Козлов, А.В. Педагогическая технология спортивно ориентированного физического воспитания: монография / А.В.Козлов. - Воронеж: ВЭПИ. - 117 с.
4. Кузин, В.В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - № 1. – С. 3 - 4.
5. Лотоненко, А.В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре: учебное пособие / А.В.Лотоненко. - Воронеж: ВПИ, 1995. - 145 с.
6. Лотоненко, А.В. Культура физическая и здоровье: монография /А.В. Лотоненко, Г.Р.Гостев, С.Р.Гостева, О.А.Григорьев. - М.: «Еврошкола», 2008. - 450 с.
7. Лубышева, Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2002. - № 3. - С. 11.
8. Лубышева, Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: социальный аспект/ Л.И. Лубышева // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научной конференции - СПб.: Шатон, 2003.- С. 26 -28.

Поступила в редакцию 14.01.2009г.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Козлов В.И., Готовцев Е.В., Петько В.А.

Воронежский государственный архитектурно-строительный университет

Аннотация. Одним из факторов, стимулирующих студентов к занятиям физической культурой и спортом, является притягательная сила соревнований. Занятия спортивными играми значительно повышают функциональное состояние студентов. Целесообразно планирование занятий в группах спортивных игр по годам обучения и их уровню спортивной подготовки. Годовые учебные планы в спортивных группах составляются с учетом времени сессий, каникул, производственных практик. Использование самостоятельных занятий во время сессий, каникул, производственных практик повышают эффективность учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивные игры, студенты, план, курсы, условия, база, семестр, период, каникулы, тренировка.

Анотація. Козлов В.І, Готовцев Є.В., Петько В.А. Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів. Одним з факторів, що стимулюють студентів до занять фізичною культурою й спортом, є притягальна сила змагань. Заняття спортивними іграми значно підвищують функціональний стан студентів. Доцільне планування занять у групах спортивних ігор по роках навчання і їхньому рівню спортивної підготовки. Річні навчальні плани в спортивних групах складаються з урахуванням часу сесій, каникул, виробничих практик.

Використання самостійних занять під час сесій, канікул, виробничих практик підвищують ефективність учбово-тренувального процесу.

Ключові слова: спортивні ігри, студенти, план, курси, умови, база, семестр, період, канікули, тренування.

Annotation. Kozlov V.I., Gotovtsev E. V., Pet'ko V.A. **Sports games in the system of physical education for students.** One of the stimulating factors for students is to go in for sport. Sports games sufficiently increase the functional condition of students. It's expedient to plan trainings including different sports games according to students' level of calisthenics and the year of study. The time of midyear, vocation and practical training is taken into account while planning the annual curriculum. Self-training is very efficient during midyear, vocation and practical training.
Key words: sports games, students, planning, courses, conditions, base, semester (term), period, holidays, training

Введение.

В 21 веке система образования – главный источник воспроизводства и повышения интеллектуального потенциала общества. Реформирование высшей школы направленно на решение проблемы качества подготовки выпускников. Образование является одним из основополагающих факторов экономического и социального прогресса, духовного обновления общества.

Одним из факторов, стимулирующих студентов к занятиям физической культурой и спортом является использование притягательной силы соревнований по олимпийскому признаку, где главное не победа любой ценой, а участие с полной отдачей сил. С точки зрения олимпийского воспитания молодежи необходимо формировать у студентов соответствующую мотивацию на спорт, спортивные соревнования и контакты, на гуманизм. Эффективность учебного процесса во многом определяется сознательным выбором студентами учебных дисциплин [7].

Воспитательные функции физической культуры и спорта проявляются через формирование таких способностей, умений и навыков, интересов и потребностей, ценностных ориентаций, знаний, эмоциональных реакций, элементов культуры, которые характеризуют гармонично развитую личность. По мнению многих ученых, физическая культура и спорт призваны содействовать укреплению здоровья, формированию навыков и умений, позволяющих развивать способности к другим предметам и наукам, помогающим ориентироваться в жизненных ситуациях и способствующим овладению избранной специальности [5,6].

В. К. Бальсевич, рассматривая проблему развития физкультурных знаний, справедливо подчеркивает, что в «современных условиях возрастает влияние на развитие знаний в сфере физической культуры со стороны всего комплекса наук о человеке» [1]. Переориентация педагогических ценностей, наблюдающаяся в настоящее время во всем мире, заставляет отой-

ти от узкоспециальной подготовки специалиста и развивать способности к творческой деятельности. Необходимость в подготовке такого специалиста обуславливается методологическими предпосылками – требованиями перестройки высшей педагогической школы, связанной с подготовкой активного и высококультурного педагога, являющегося носителем не только профессиональной, но и общечеловеческой культуры. В творческой педагогической деятельности специалист проявляет познавательную активность, может реализовать полученные знания и умения в творческих созидательных процессах, что создает предпосылки к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию и самореализации [2].

Работа выполнена по плану НИР Воронежского государственного архитектурно-строительного университета.

Формулирование целей работы.

Цель работы – анализ факторов, стимулирующих студентов к занятиям спортивными играми, и особенностей планирования занятий в группах спортивных игр, а также совершенствование годовых учебных планов в спортивных группах.

Результаты исследований.

Анкетный опрос по определению мотивации и выявлению наиболее интересных для студентов форм проведения практических занятий различной направленности позволил разработать и внедрить в учебный процесс программы практических занятий, позволяющие учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Известно, что в вузы поступают молодые люди с разным жизненным опытом, в том числе и спортивным. Наиболее перспективное направление в совершенствовании организации физического воспитания – свобода выбора занимающимися форм занятий различными видами спорта или системами физических упражнений для спортивного совершенствования. Такой подход требует активного совершенствования научно-методических основ физического воспитания студентов. В ближайшее время предстоит задача приспособить структурную организацию физического воспитания молодежи к сложившимся условиям, запросам студентов и традициям массово-оздоровительной и спортивной работы в условиях вуза [4].

Учебная программа, утвержденная в 1975 году, а также Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений, принятая в мае 1978 года, предусматривали организацию учебного процесса по физическому воспитанию в вузах на протяжении всего периода обучения студентов. Процесс этот складывался из обязательных и самостоятельных занятий студентов физической культурой, спортом и туризмом, а также из участия их в массовых физкультурно-

оздоровительных и спортивных мероприятиях в свободное от учебы время, в выходные дни, в период зимних и летних каникул, во время производственных практик, в студенческих спортивно-оздоровительных лагерях, строительных отрядах [3, 9].

В целях наилучшей подготовки в вузах спортсменов высокого класса рекомендовано, что в отделениях спортивного совершенствования спортсмены вплоть по второй разряд занимаются до шести часов в неделю, студенты, имеющие первый разряд, и кандидаты в мастера спорта — до 8 часов, мастера спорта — до 12 часов. Наиболее подготовленным спортсменам, занимающимся в межвузовских объединениях, отделениях (группах) спортивного совершенствования, тренировочная нагрузка определялась 16—20 часов в неделю.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований, пришедших к выводу, что занятия по общей физической подготовке не решают всего комплекса задач, стоящих перед физическим воспитанием студентов. Так, была установлена низкая активность студентов на занятиях по общей физической подготовке. Кроме того, поскольку спортивная подготовка, направленная на достижение высоких спортивных результатов в одном из видов спорта, отсутствует, то и интерес к занятиям спортом в таких группах не прививается и, как правило, подавляющее большинство студентов после окончания обязательного курса прекращают заниматься физическими упражнениями.

Организованный эксперимент по созданию учебных групп со спортивной направленностью и, в частности, по спортивным играм позволил установить, что посещаемость занятий и активность студентов, значительно повысились. Улучшились физическое развитие и физическая подготовленность занимающихся. Кроме того, учебные занятия по физическому воспитанию, организованные по принципу совершенствования в спортивных играх, способствовали улучшению физической подготовленности студентов, оказывали положительное влияние на функциональное состояние организма, повышали уровень возбудимости центральной нервной системы, улучшали умственную работоспособность, увеличивая сосредоточенность и устойчивость внимания.

К сожалению, до настоящего времени в вузах еще не выработано единого подхода к обучению студентов спортивным играм. В одних вузах в отведенное на обучение спортивным играм время стремятся познакомить студентов с основами игры для последующего их участия в массовых институтских соревнованиях, в других — изучение элементов спортивных

игр используется для повышения физической подготовленности студентов, обучения их новым разнообразным движениям.

Однако наиболее эффективной формой организации занятий по спортивным играм на подготовительном отделении все же является создание специализированных групп. Поскольку работа спортивных групп по спортивным играм стала, наряду с другими, одной из основных форм организации физического воспитания в высшей школе, то особого внимания заслуживают вопросы планирования учебной работы, определения объема и содержания учебного материала, а также методики обучения.

Опыт показывает, что при составлении планов, прежде всего необходимо учитывать подготовленность занимающихся и условия предстоящей работы. План должен быть перспективным. Он составляется на весь период обучения и определяет задачи, содержание, средства, объем работы в учебных часах, распределение учебного материала по годам. Учебный план должен предусмотреть физическую подготовку занимающихся и рост их спортивного мастерства. На основании перспективного плана составляются годовые учебные планы. Они разрабатываются отдельно для групп начинающих и разрядников.

Объем и содержание учебного материала зависят от года обучения. На первых двух курсах материал должен быть широк по объему и разнообразен в пределах общеразвивающих подготовительных и подводящих упражнений, а также элементов техники и тактики спортивных игр. Новички, наряду с развитием физических качеств, изучают и совершенствуют элементы техники спортивных игр, разучивают простейшие тактические комбинации.

На старших курсах основное внимание уделяется специальным упражнениям для выработки прыгучести, скорости, быстроты, силы, выносливости и других качеств. Большая часть времени отводится совершенствованию техники и тактики игры. Спортсмены активно готовятся к участию в соревнованиях, работают над совершенствованием морально-волевых качеств. Участвуя же в соревнованиях, они повышают свое спортивное мастерство.

План работы учебных групп по спортивным играм должен тщательно разрабатываться с учетом конкретных условий каждого вуза. В нем необходимо сочетать годовые планы с перспективными, обеспечить единство педагогического процесса, его непрерывность, последовательность и систематичность круглогодичной тренировки.

Годовой учебный план определяет содержание и средства работы на отделениях спортивных игр, ее объем в учебных часах и наглядно показы-

ваит последовательность прохождения программного материала в течение года, семестра, недели. Одновременно план устанавливает сроки выполнения контрольных нормативов, зачетов, проверки физической подготовленности и самостоятельной работы. Большое внимание при планировании следует обратить на регулярные занятия студентов не только в течение семестра, но и в дни экзаменационной сессии, а также на самостоятельную работу в каникулярное время.

Рациональное распределение времени, отводимого на занятия в период экзаменационных сессий: зимняя сессия – (при четырех часах занятий в неделю) – 12 часов, весенняя сессия – (при том же объеме времени в неделю) – 16 часов.

Учитывая, что каникулы и производственная практика в высшей школе довольно продолжительны, большое значение приобретает правильная организация самостоятельной работы студентов в это время. Основная цель занятий в период летних каникул — общее физическое развитие, индивидуальная работа каждого спортсмена над совершенствованием недостающих качеств (силы, прыгучести, гибкости, выносливости и т. д.), а также совершенствование элементов техники.

Опыт показывает, что подавляющее большинство студентов добросовестно выполняют индивидуальные планы самостоятельной подготовки.

Самостоятельные занятия в сочетании с основными способствуют непрерывности тренировочного процесса, его целенаправленности и в конечном итоге улучшению физической подготовленности спортсменов. Особенности учебного года студентов (семестр, сессия, каникулы, производственная практика, основные соревнования) требуют соответствующей периодизации учебно-тренировочной работы для отделения спортивных игр.

Для групп новичков и спортсменов III разряда подготовительного отделения периодизация в первом полугодии будет выглядеть следующим образом: подготовительный период — с 1 сентября по 1 октября; основной — с 1 октября по 1 января; переходный — с 1 января по 7 февраля (совпадает с зимней экзаменационной сессией и каникулами). Во втором полугодии: подготовительный период — с 7 февраля по 20 февраля; основной — с 20 февраля по 1 июля; переходный — с 1 июля по 1 сентября (совпадает с весенней экзаменационной сессией и летними каникулами).

Для команд II и I спортивных разрядов отделения спортивного совершенствования, в учебно-тренировочном процессе которых особое место отводится подготовке и участию в соревнованиях, периодизация будет выглядеть иначе.

В первом полугодии: подготовительный период — с 1 сентября по 1 октября; предсоревновательный этап — с 1 октября по 1 ноября; соревно-

вательный период — с 1 ноября по 1 января; переходный — с 1 января по 7 февраля. Во втором полугодии: подготовительный период — с 7 февраля по 20 февраля; предсоревновательный этап — с 20 февраля по 1 апреля; соревновательный период — с 1 апреля по 1 июля; переходный — с 1 июля по 1 сентября.

Организация учебно-тренировочной работы студентов на отделении спортивного совершенствования (комплектование команд и спортивных секций) имеет свою специфику. В тех вузах, где имеются хорошая спортивная база и большой контингент занимающихся, можно создавать однородные по спортивной подготовленности группы (команды), которые могут тренироваться как в учебное, так и в свободное от занятий время. В тех же вузах, где количество студентов невелико, да и спортивная база не позволяет организовать работу нескольких групп по спортивным играм, создаются сборные команды. В их состав входят студенты различных курсов и разной спортивной квалификации. Занятия назначаются в вечернее время, когда всем студентам удобно посещать их. Сложность для нормальной организации работы таких спортивных групп заключается не только в том, что в них входят студенты различных курсов и подготовленности, но и в том, что сроки сессий, каникул, производственной практики у них не совпадают. Из-за этого преподавателю приходится планировать тренировку в то время, когда могут собраться все игроки команды [5].

В таких условиях наиболее опытные преподаватели часто прибегают к проведению индивидуальных занятий. Индивидуальная тренировка способствует повышению технического мастерства волейболиста и имеет следующие преимущества.

Во-первых, индивидуальную тренировку можно провести с высокой интенсивностью. Игрок получает возможность многократно повторять прием, больше времени уделять технике владения мячом.

Во-вторых, в такой тренировке лучше выполняются специальные задачи, которые ставятся перед игроком, легче устраняются ошибки, обнаруженные в технике и тактике.

В-третьих, в индивидуальной тренировке игрок самостоятельно обучается выполнять упражнения. Он привыкает сознательно подходить к заданиям и находить способы более совершенного их исполнения исходя из своих возможностей.

Индивидуальные тренировки широко используются в подготовительном и переходном периодах. В целях более качественного проведения индивидуальных тренировок каждому спортсмену необходимо составить индивидуальный план, который можно реализовать не только в учебное время, но и в период экзаменационных сессий и каникул.

Физическая культура в современном образе становится показателем культуры человека, отдельного народа и общества в целом.

Выводы.

Проблема совершенствования процесса физического воспитания студентов в основном рассматривалась как совершенствование физических кондиций как узко утилитарная цель – повышения дееспособной деятельности и сиюминутное повышение уровня физической подготовленности. В настоящее время этот вопрос должен ставиться гораздо шире, он заключается в социально обусловленной необходимости целенаправленного совершенствования физического состояния человека. И в целом это должно трансформироваться в культурную потребность, в стремление к физическому совершенствованию, гармоническому развитию личности студента.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем применения спортивных игр в системе физического воспитания студентов.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность/ В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры.-1995.-№4.-С.2-8
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: учеб. пос./ М.Я. Виленский. – М.:МГПИ, 2004. – 197с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура. Учебная программа с методическими рекомендациями/ М.Я. Виленский, М.М.Борисов, А.Г.Горшков.- М.:МОСУ, 1997.-36с.
4. Готовцев, Е.В. Развитие студенческого спорта через русскую лапту// Проблемы и перспективы развития высшей школы в условиях модернизации современной системы образования: Матер. международ. науч.-практ. конф. «Модернизация отечественного педагогического образования: проблемы, подходы, решения». В 2 т./ Готовцев, Е.В. – Воронеж: ВГПУ, 2006. – Т. 2. – С 211-214.
5. Козлов, В.И. Волейбол в системе физического воспитания не физкультурных вузов. Физическая культура и спорт: сегодня, завтра. Научные труды. Международная практическая конференция под общей редакцией Евсеева Ю.И. , Кабарнина И.А. Том 2/ В.И. Козлов, Л.Н. Козлова. – Ростов-на-Дону:2005. – С. 49-54
6. Лотоненко, А.В. Физическая культура, оздоровительные технологии и экологическое образование студентов в XXI веке: учебная программа с методическими материалами (на примере Центрально-Черноземного региона)/ А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, Н.К. Чуриков, В.И.Щербаков. – Воронеж: ВГУ, 2000.-120с.
7. Лотоненко, А.В. Физическая культура и здоровье: монография/А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.-450с.
8. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/ Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп.. – СПб.:Лань, 2005.-384с.
9. Формунов, А.Г. Студенческий волейбол./ А.Г. Формунов. – Мн.: Выш. школа, 1983.- 175 с.

Поступила в редакцию 16.01.2009г.

ВЛИЯНИЕ И ВЗАИМОСВЯЗЬ АГРЕССИВНОСТИ БОРЦОВ НА АДАПТИРОВАННОСТЬ В СПОРТЕ

Кутергин Н.Б., Алексеев Н.А., Славко А.Л.

Белгородский юридический институт МВД России

Аннотация. Интегральный показатель субъективной адаптированности к спортивной деятельности – общая удовлетворённость занятиями спортом. Он сильно зависит от характеристик агрессивности спортсменов. Выраженные проявления подозрительности и враждебности борцов сопряжены со снижением общей удовлетворённости спортивной деятельностью. Проявления агрессивности в физической форме у борцов способствуют формированию удовлетворённости спортом. Проявления агрессии у борцов по отношению к удовлетворённости спортивной деятельностью имеют позитивные и негативные стороны.

Ключевые слова: адаптированность, борцы, спорт, спортсмены, агрессивность.

Анотація. Кутергін М.Б., Алексєєв М.О., Славко О.Л. Вплив і взаємозв'язок агресивності борців на адаптованість у спорті. Інтегральний показник суб'єктивної адаптованості до спортивної діяльності - загальна задоволеність заняттями спортом. Він сильно залежить від характеристик агресивності спортсменів. Виражені прояви підозрливості й ворожості борців сполучені зі зниженням загальної задоволеності спортивною діяльністю. Прояву агресивності у фізичній формі в борців сприяють формуванню задоволеності спортом. Прояви агресії в борців стосовно задоволеності спортивною діяльністю мають позитивні й негативні сторони.

Ключові слова: адаптованість, борці, спорт, спортсмени, агресивність.

Annotation. Kutergin N.B., Alekseev N.A., Slavko A.L. Effect and interrelation of aggression of fighters on adaptedness in sports. An integrated parameter of subjective adaptedness to sports activity - general satisfaction occupations by sports. It hardly depends on performances of aggression of sportsmen. The expressed exhibitings of suspiciousness and animosities of fighters conjugate with decrease of general satisfaction by sports activity. Exhibitings of aggression in the physical form at fighters promote formation of satisfaction by sports. Exhibitings of aggression at fighters in relation to satisfaction sports activity have the positive and negative parties.

Keywords: adaptedness, fighters, sports, sportsmen, aggression.

Введение.

В научной литературе отсутствуют сведения о специфике влияния характеристик агрессивности занимающихся спортивной борьбой на их адаптированность к данному виду деятельности. С целью заполнения этого пробела изучались характеристики адаптированности и агрессивности в спортивной деятельности у спортсменов–борцов (37 человек) и представителей других спортивных специализаций (43 человека) мужского пола, в возрасте 18-20 лет. Использовались методики диагностики: агрессивности личности А. Басса, А. Дарки (Рогов Е.И., 1996), успешности спортивной деятельности Г.В. Лозовой (2003) и удовлетворенности спортивной деятельностью Г.В. Лозовой (2004).

Работа выполнена по плану НИР Белгородского юридического института МВД России.

Формулирование целей работы.

Цель работы - анализ адаптированности и агрессивности в спортивной деятельности у спортсменов–борцов и представителей других спортивных специализаций мужского пола, в возрасте 18-20 лет.

Результаты исследований.

Сравнительный анализ показателей адаптированности к спортивной деятельности показал отсутствие достоверных различий их выраженности у спортсменов-борцов и представителей других спортивных специализаций. Спортсменам, независимо от специализации, присущ средний уровень адаптированности в спорте (по критериям успешности и удовлетворенности занятиями).

Независимо от специализации, у всех спортсменов выше удовлетворённость самосовершенствованием вследствие спортивной деятельности, процессом занятий и общением с участниками спортивного процесса. Большая часть спортсменов, хотя и не достигает высших результатов в соревновательной деятельности, посредством занятий спортом развивает свою личность, осваивают навыки позитивного общения

Поскольку стратегия адаптированности борцов является более агрессивной, чем у спортсменов других спортивных специализаций, возможно предположить наличие серьёзной зависимости особенностей адаптированности борцов к спорту от их агрессивности. У борцов (таблица – 1) обнаружены 34 зависимости показателей агрессивности и адаптированности к спорту, 9 из них достигли 99,9%, 10 – 99% и 15 – 95% уровня достоверности. У спортсменов не борцовских специализаций (таблица–2) связей показателей адаптированности к спорту и агрессивности в два раза меньше и они не столь тесны. Всего связей обсуждаемых показателей у них 17, из них 5 – на 99,9%, 5 – на 99% и 7 – на 95% уровне достоверности. Таким образом, адаптированность борцов к спорту в большой степени обусловлена проявлениями их агрессивности. Кроме того, у спортсменов не борцовских специализаций имеются показатели агрессивности, которые никак не связаны с характеристиками адаптированности к спорту. Это косвенная агрессия, негативизм и чувство вины.

Обнаружены отрицательные связи показателя удовлетворённости самосовершенствованием в спорте с раздражением, подозрительностью, враждебностью и чувством обиды ($p \leq 0,05$). Показатель удовлетворённости самосовершенствованием в спорте у борцов положительно коррелирует с показателями индекса агрессивности и физической агрессией ($p \leq 0,05$).

Поведенческие проявления агрессивности борцов сопровождаются уверенностью в том, что их потребность в спортивном самосовершенствовании реализована. У спортсменов не борцовских специальностей удовлетворённость самосовершенствованием в спорте возрастает в связи проявлениями агрессивных эмоций раздражения ($p \leq 0,001$), подозрительности и враждебности ($p \leq 0,05$), а также при условии проявления агрессивных поведенческих реакций, преимущественно в вербальной форме ($p \leq 0,01$). Проявления агрессивных эмоций борцы трактуют как проявления слабости, и поэтому они отрицательно коррелируют с показателем удовлетворенности самосовершенствованием в спорте. Удовлетворение потребности совершенствования себя в спорте у борцов основано на открытых проявлениях агрессивности в физической форме, а также имеет эффект преодоления агрессивных внутренних переживаний. У спортсменов не борцовских специализаций проявления агрессивности в вербальной форме сопряжены с ростом удовлетворённости самосовершенствованием в спорте.

Таблица 1

Матрица достоверных корреляционных взаимосвязей показателей адаптивности к спорту и агрессивности у борцов ($n = 45$; $p \leq 0,05$ при $r = 0,29$; $p \leq 0,01$ при $r = 0,38$; $p \leq 0,001$ при $r = 0,48$)

Показатели:	1	2	3	5	6	7	8
Физическая агрессия	0,39		0,31	<u>0,45</u>	0,47	<u>0,70</u>	
Вербальная агрессия		0,29		- 0,35			
Косвенная агрессия				<u>0,79</u>			
Негативизм		<u>0,58</u>		0,37	0,35		
Раздражение			- 0,42		- 0,33		- 0,45
Подозрительность	- 0,38		- 0,46		- 0,44	- 0,42	<u>- 0,74</u>
Обида	- 0,30	<u>0,78</u>	- 0,31				
Чувство вины		0,32		<u>0,48</u>			- 0,36
Индекс агрессивности			0,29	<u>0,74</u>		0,36	
Индекс враждебности	<u>- 0,68</u>	0,33	- 0,44		- 0,34	- 0,35	- 0,41

Условные обозначения удовлетворённости: 1 – спортивными результатами, 2 – процессом занятий спортом, 3 – самосовершенствованием вследствие занятий спортом, 5 – вознаграждениями за занятия спортом, 6 – исполнением своего долга посредством занятий спортом, 7 – общая удовлетворённость, 8 – спортивная успешность.

В наибольшей степени проявления агрессивности борцов связаны с удовлетворённостью вознаграждениями в спорте (таблица–1). Поведенческие проявления косвенной и физической ($p \leq 0,001$) агрессии, а также негативизма ($p \leq 0,05$) усиливают удовлетворённость ими. В то же время связь показателей агрессивности и удовлетворенности борцов вознаграждениями сопровождается актуализацией чувства вины ($p \leq 0,001$) и снижением выраженности проявлений вербальной агрессии ($p \leq 0,05$). Очевидно, стремление к спортивным наградам у борцов основано на проявлениях агрессивности и стимулирует ощущение вины по отношению к окружающим. У спортсменов не борцовских специализаций (таблица – 2) удовлетворённость наградами в спорте связана только с одним показателем агрессивности – с готовностью к агрессивным реакциям при минимальных стимулах ($p \leq 0,001$).

Удовлетворённость борцов спортивной деятельностью значительно снижается ($p \leq 0,05$), как и уровень реальных спортивных достижений ($p \leq 0,01$), в связи с проявлениями агрессивных эмоций и чувств. Однако при росте враждебности по отношению к окружающим борцы проявляют выраженную заинтересованность и удовлетворённость процессом занятий спортом ($p \leq 0,05$). Более того, враждебность у спортсменов других специализаций оказывает стимулирующее действие на удовлетворённость самосовершенствованием и общением в спортивной деятельности ($p \leq 0,05$). Показательно, что проявления враждебности у спортсменов не борцовских специализаций в меньшей степени снижают адаптированность к спортивной деятельности. Высокая враждебность у них сопряжена со снижением адаптированности только по одному из показателей – удовлетворённости спортивными результатами и эта тенденция выражена в меньшей степени, чем у борцов ($p \leq 0,05$).

У спортсменов не борцовских специализаций (таблица – 2) склонность к проявлениям агрессивности при минимальном стимуле извне у них сопряжена с повышением общей удовлетворённости спортом, удовлетворённости процессом занятий спортом, самосовершенствованием в нём, вознаграждениями, исполнением чувства долга ($p \leq 0,001$) и положительной оценкой достигнутых спортивных результатов ($p \leq 0,01$). Их склонность к агрессивному раздражению не влияет на реальную успешность в спорте, определяя лишь субъективные проявления адаптированности в рассматриваемой сфере деятельности. У борцов имеется взаимовлияние показателей спортивной успешности и агрессивного раздражения. Несмотря на меньшее количество связей показателя раздражения с характеристиками адаптированности, его значение для приспособления к спорту у борцов не менее важно, чем у спортсменов иных специализаций.

Показатель агрессивного раздражения у борцов является серьёзным негативным фактором адаптированности в спорте, проявления готовности к агрессивному реагированию у борцов снижают адаптированность к спорту (таблица – 1) по показателям спортивной успешности, удовлетворённости самосовершенствованием в спорте ($p \leq 0,01$) и выполнением своего спортивного долга ($p \leq 0,05$).

У борцов 3 показателя агрессивности выступают в качестве наиболее значимых для адаптированности к спорту: физическая агрессия, подозрительность и враждебность. То есть, агрессивные поведенческие реакции и чувства являются основой адаптации адаптированности борцов в спортивной деятельности.

Выражение физической агрессии повышают адаптированность борцов к спорту в субъективных критериях: использование физической силы против другого лица коррелирует с высокой общей удовлетворённостью занятиями спортом, удовлетворённостью вознаграждениями ($p \leq 0,001$), достижениями, исполнением своего долга ($p \leq 0,01$) и самосовершенствованием в спортивной деятельности. В то время как у других спортсменов проявления физической агрессии достоверно коррелируют только с показателем удовлетворенности исполнением долга перед окружающими людьми вследствие занятий спортом ($p \leq 0,05$).

Таким образом, проявления агрессивности в наиболее прямой физической форме способствуют повышению адаптированности борцов к спортивной деятельности.

Таблица 2

Матрица достоверных корреляционных взаимосвязей показателей адаптированности к спорту и агрессивности у спортсменов не борцовских специализаций ($n = 45$; $p \leq 0,05$ при $r = 0,29$; $p \leq 0,01$ при $r = 0,38$; $p \leq 0,001$ при $r = 0,48$)

Показатели:	1	2	3	4	5	6	7
Физическая агрессия						0,34	
Вербальная агрессия			0,44	0,30			
Раздражение	0,45	<u>0,61</u>	<u>0,57</u>		<u>0,63</u>	<u>0,51</u>	<u>0,74</u>
Подозрительность	-0,41		0,33				
Обида		-0,36					
Индекс агрессивности			0,39	0,41			
Индекс враждебности	-0,31		0,34	0,36			

Условные обозначения удовлетворённости: 1 – спортивными результатами, 2 – процессом занятий спортом, 3 – самосовершенствованием вследствие занятий спортом, 4 – общением с участниками спортивного процесса, 5 – вознаграждениями за занятия спортом, 6 – исполнением своего долга посредством занятий спортом, 7 – общая удовлетворённость.

Ещё одним важным для адаптированности борцов к спорту является показатель агрессивной подозрительности, с которым связаны 5 характеристик адаптированности. Чем более подозрителен борец, тем в меньшей степени он удовлетворён спортивной деятельностью в целом, своей успешностью в ней ($p \leq 0,001$), исполнением долга в спорте и своим самосовершенствованием ($p \leq 0,01$). Выраженная подозрительность борцов отрицательно коррелирует с их реальной успешностью в спорте ($p \leq 0,01$). У спортсменов не борцовских специализаций показатель подозрительности связан только с субъективными характеристиками адаптированности к спорту. Проявления подозрительности у спортсменов повышают удовлетворённость самосовершенствованием в спорте ($p \leq 0,05$) и уменьшают удовлетворённость достигнутыми результатами ($p \leq 0,01$).

Важно, что у спортсменов не борцовских специализаций реальная спортивная успешность не связана с проявлениями агрессивности. А у борцов этот показатель отрицательно коррелирует с ее характеристиками (таблица – 1). Проявления агрессивности борцов в форме подозрительности ($p \leq 0,001$), раздражения, враждебности ($p \leq 0,01$) и чувства вины ($p \leq 0,05$) снижают их достижения в спорте.

Выводы.

Интегральный показатель субъективной адаптированности к спортивной деятельности – общая удовлетворённость спортом у борцов так же сильно зависит от характеристик их агрессивности. Выраженные проявления подозрительности и враждебности борцов сопряжены со снижением общей удовлетворённости спортивной деятельностью. А проявления агрессивности в физической форме у борцов способствуют формированию удовлетворённости спортом. Таким образом, проявления агрессии у борцов по отношению к удовлетворённости спортивной деятельностью являются как позитивными, так и негативными.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем влияния и взаимосвязи агрессивности борцов на адаптированность в спорте.

Литература

1. Баев, М.Н. Целенаправленное совершенствование подготовленности спортсменов в играх и единоборствах / М.Н. Баев, А.А. Гераськин // Тезисы докладов 13-й научно-практи-

- ческой конференции по психологии физического воспитания и спорта (21-22 октября 1992 г.). – М.: ЦНИИС, 1992. – С. 30
2. Бандура, А. Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М.: «Апрель Пресс», 1999. – 512 с.
 3. Бермудес, А.Б. Особенности самоконтроля в процессе соревновательной деятельности: Автореф. ... дисс. канд. психол. наук / А.Б. Бермудес. – Л.: ЛГУ, 1983. – 19 с.
 4. Гавриленко, В.А. Психологическая характеристика борьбы / В.А. Гавриленко. – М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23 с.
 5. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартянов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 288 с.
 6. Лозовая, Г.В. Методика изучения успешности профессиональной деятельности / Г.В. Лозовая // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы межвузовской научной конференции. – СПб.: СПбГАФК, 2003. – С. 58-60.
 7. Лозовая, Г.В. Методика изучения удовлетворённости спортивной деятельностью / Г.В. Лозовая // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 31-й научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: СПбГАФК, 2004. – С. 104-107.
 8. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
 9. Семенов, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенов. – М.: Флинта, 2003. – 96 с.

Поступила в редакцию 19.01.2009г.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЕ ПО БАСКЕТБОЛУ

Малинаускас Р.К.

Литовская академия физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы формирования психологических навыков в студенческой команде по баскетболу. В исследовании участвовали спортсмены двух команд по баскетболу Литовской студенческой баскетбольной лиги из Каунаса (Литва). После выполнения программы формирования психологических навыков у спортсменов экспериментальной группы улучшились ($p < 0,05$) показатели, характеризующие навыки создавать представления, определять цели спортивной деятельности, повысилась уверенность в себе.

Ключевые слова: психологические навыки, программа формирования психологических навыков, студенты вузов.

Анотація. Малинаускас Р. К. Особливості формування психологічних навичок у студентській команді з баскетболу. У статті розглянуті питання формування психологічних навичок у студентській команді з баскетболу. У дослідженні брали участь спортсмени двох команд з баскетболу Литовської студентської баскетбольної ліги з Каунасу (Литва). Після виконання програми формування психологічних навичок у спортсменів експериментальної групи покращились ($p < 0,05$) показники, що характеризують навички створювати уявлення, визначати цілі спортивної діяльності, а також підвищилася впевненість в собі.

Ключові слова: психологічні навички, програма формування психологічних навичок, студенти вузів.

Annotation. Malinauskas R. Peculiarities of implementing psychological skills training program in basketball team of university athletes. This article deals with questions of implementing psychological skills training program in basketball team of university athletes. The research was carried out at Kaunas (Lithuania) in two basketball teams of Lithuanian student's basketball league. The self-confidence, the level of imagery skills and goal-setting skills for the basketball players in experimental group improve statistically significant ($p < 0.05$) after experiment. **Key words:** psychological skills; psychological skills training program, university athletes.

Введение.

Одна из основных задач профессиональной подготовки специалиста в высшей школе - формирование и совершенствование механизмов адаптации к избранному виду будущей профессиональной деятельности. Целе-направленное использование адекватных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий способствует повышению адаптационных возможностей, психологической надежности и профессиональной работоспособности человека [3, 6].

Имеются публикации, свидетельствующие об эффективности использования спортивных игр как средства психорегулирующей тренировки, не угнетающей и нейтрализующей, а, напротив, активизирующей и переключающей направленности [1, 7]. В спортивных играх имеется обширный арсенал средств, методов и методик психофизиологической саморегуляции, которые необходимо использовать в профессиональной физической подготовке будущих специалистов.

В последние годы появляются публикации, свидетельствующие о том, что психологическая подготовка студентов-спортсменов – сложный процесс, способствующий повышению их адаптационных возможностей, психологической надежности и профессиональной работоспособности [3]. В этой статье представлены результаты исследования опыта работы со студентами-спортсменами студенческой команды по баскетболу.

В настоящее время не определено, какой комплекс показателей может указать на эффективность программ психологической подготовки, но значимость некоторых навыков не вызывает сомнения. Это способность спортсменов определить цели, способность создавать представления, способность быть уверенным в себе [4, 8].

Нет нужды иметь специальные способности, чтобы заметить, что поддержка боевого духа спортивной команды невозможно без интенсивной психологической подготовки спортсменов. Практический опыт специалистов в сфере баскетбола показывает пользу управления психологическим состоянием спортсменов, открывает новые возможности для формирования важных психологических навыков [2, 5].

Интенсивное психологическое обучение открывает возможности достичь лучших спортивных результатов, сохранить соматическое и психическое здоровье спортсменов. Тренер может постоянно влиять и целесообразно стимулировать желательное поведение в ситуациях, которые возникают из-за стресса и конфликтов на соревнованиях. Польза от программы формирования психологических навыков заключается в том, что становится возможным оптимально использовать физические и психические ресурсы игроков в течение тренировок и соревнований; реально оценить свои возможности, сильные и слабые стороны, профессиональный уровень; сконцентрироваться и гибко действовать в течение соревнований; восстановить психическую работоспособность после физической и психической нагрузки; научиться радоваться успеху, анализировать причины неудач, преодолевать конфликты и ситуации кризиса [9].

Хотя тренеры студенческих баскетбольных команд ежедневно встречаются с психологическими проблемами, например, проблемами мотивации спортсменов, решения конфликтов, управления командой, – часто психологической подготовке придаётся второстепенное значение. Нет оснований отрицать, что большее внимание уделяется технике и тактике тренировок. Можно полагать, что более частое использование психологических навыков могло бы облегчить труд тренера [8]. Только тогда открывается возможность для воспитания психологических качеств: уверенности, решительности, настойчивости, самообладания и выдержки [3]. Так как баскетбольные команды состоят из 12 игроков, часто не имеется достаточно времени для индивидуальной психологической подготовки, и поэтому стоит использовать программы формирования психологических навыков [13]. Имеются данные [11], что следующие психологические навыки могут помочь спортсменам получить преимущество над соперником: навыки формирования представлений, управления психической энергией, управления психическим состоянием, навыки концентрации внимания, навыки определения целей. Указывается, что можно ограничиться программой, направленной на формирование представлений, определение целей, укрепление уверенности в себе [13].

Формулирование целей работы.

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

Новизна исследования. Выбор проблемы обуславливается тем, что вопросы психологической подготовки студентов-спортсменов не были широко обсуждены в научной литературе, хотя можно найти много публикаций посвященных решению этой проблемы за границей. Научная про-

блема состоит в том, что мы все еще испытываем недостаток информации, как программы формирования психологических навыков помогают спортсменам развивать их необходимые навыки воображения, уверенности в себе и постановки спортивных целей.

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

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

Задачи исследования:

1. Оценить, влияние программы психологической подготовки на формирование у спортсменов навыков создавать и использовать представления.
2. Изучить влияние психологической подготовки на формирование навыков определять цели спортивной деятельности.
3. Определить динамику показателей уверенности в себе в процессе реализации программы психологической подготовки спортсменов.

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

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовались опросники Л.А. Бумп [10], с помощью которых оценивались способности создавать и использовать представления, определять цели, определён уровень уверенности в себе. Валидность и достоверность опросников, разработанных Л. А. Бумп [10], проверены в специальных исследованиях Р. Малинаускаса [5].

Были оценены навыки использования представлений, навыки ставить перед собой реальные цели и уверенность в себе.

Поскольку эти методы никогда не использовались в Литве, перед нашим исследованием было выполнено пилотажное исследование, в котором была установлена надежность методов. Надежность методов была установлена, используя повторный опрос (спустя месяц) тех же самых баскетболистов-студентов Литовской академии физической культуры. Стабильность данных составила 88,3 процентов.

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

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

Предполагалось, что каждый член студенческой баскетбольной команды будет следить за уровнем навыков и за их прогрессом. Программа формирования психологических навыков состояла из трех частей: ознакомление спортсменов с психологическими навыками, помощь спортсменам приобрести те навыки работая по программе, совершенствование психологических навыков, чтобы спортсмены могли использовать их в соревновательных ситуациях.

Для эффективного овладения психологическими навыками осуществлялись: самонаблюдение (в своих дневниках спортсмены вели учет степени овладения психологическими умениями и навыками); самооценка (сравнение результатов самонаблюдения); подкрепление (реакция спортсмена на самооценку).

Главная цель программы для тренировки навыков формирования представлений состояла в том, чтобы увеличить отчетливость представлений и способность управлять ими. Программа фактически направляла внимание студентов-спортсменов к тем действиям, которые им надо было освоить. В начале этой программы обучения у каждого спортсмена был определен уровень способности использовать представления. Учитывая, что эта способность в большей степени развивается в условиях релаксации [4, 8], перед каждым занятием спортсмены должны были полностью расслабиться.

Кроме того, идеомоторная тренировка проводилась с использованием видеоаппаратуры. Спортсмены, принимающие участие в программе, отмечали свои достижения в дневниках.

Следующая часть программы укрепляла уверенность в себе и умения определять реальные цели. Эта часть программы была основана на следующих принципах: определять цели спортивных действий, но не спортивных результатов; определять реалистические, но не слишком легкие цели; определять кратковременные, а не отдаленные цели. Чтобы достичь этого, спортсмены исполняли упражнения, нацеленные на определение целей.

Тренеры (преподаватели) студентам-спортсменам помогали ставить перед собой реалистичные и кратковременные цели деятельности, так как они обеспечивали наиболее эффективное изменение поведения. Для этого в ходе занятий анализировалось задание, оценивалось его выполнение, определялись и фиксировались цели, разрабатывались стратегии их дости-

жения, организовывалась поддержка авторитетных для спортсмена людей.

Цель программы состояла в том, чтобы помочь студентам-спортсменам широко распространенные цели победы трансформировать в реалистичные цели качества спортивных действий. Наиболее важная вещь в определении реалистичных целей состоит в том, чтобы помочь студентам-спортсменам понять, какими они хотят быть и чего хотят достичь. Спортсменам сначала рекомендуются ставить перед собой кратковременные цели, а затем идти к отдаленным целям. Цели команды и индивидуальные цели не отличались. Некоторые авторы [13] указывают, что цели баскетбольной команды эффективны, если члены команды ясно определили индивидуальные цели, которые соответствуют целям команды. Студентам-спортсменам было рекомендовано записать цели на листе и повесить бумагу в месте, где спортсмены могли бы видеть намеченные цели. Это было более эффективно, чем постоянно сообщать спортсменам, как вести себя, чтобы достичь желательных целей [5].

Результаты исследования.

В начале педагогического эксперимента уровень психологических навыков у студентов-спортсменов опытных групп достоверно не различались. После применения программы формирования психологических навыков у студентов-спортсменов экспериментальной группы статистически достоверно улучшились навыки создания представлений от $2,45 \pm 0,83$ до $3,19 \pm 0,89$ балла (Табл. 1). По данным исследования обнаружены статистически значимые различия по уровню навыков создания представлений ($p < 0,05$) указывают на то, что программа формирования психологических навыков в студенческой баскетбольной команде может быть эффективна.

Таблица 1

Статистические показатели уровня навыков создания представлений (мысленных образов)

Группа	Уровень навыков создания представлений		
	Среднее и стандартное отклонение до эксперимента	Среднее и стандартное отклонение после эксперимента	Значение t-критерия и уровень значимости
Контрольная группа	$2,61 \pm 0,94$	$2,83 \pm 0,93$	-0,53 $p > 0,05$
Экспериментальная группа	$2,45 \pm 0,83$	$3,19 \pm 0,89$	-1,96 $p < 0,05$

Статистические показатели оценки уровня навыков определения реальных целей также указывают на статистически достоверные различия ($p < 0,05$) до эксперимента и после него (Табл. 2). По окончании педагогического эксперимента у спортсменов экспериментальной группы произош-

ло статистически достоверное увеличение показателя, характеризующего навыки определять цели деятельности от $3,05 \pm 0,72$ до $3,67 \pm 0,71$. Это означает, что после анализа оцененных различий мы можем предполагать, что программа формирования психологических навыков предопределила увеличение этих особенностей. Исследования показали, что не целесообразно определять слишком много целей в одно время. Кроме того, слишком много целей обычно недостижимы.

Таблица 2

Статистические показатели оценки уровня навыков ставить перед собой реалистичные цели до и после эксперимента

Группа	Показатели уровня навыков определения целей		
	Среднее и стандартное отклонение до эксперимента	Среднее и стандартное отклонение после эксперимента	Значение t–критерия и уровень значимости
Контрольная группа	$3,01 \pm 0,79$	$3,24 \pm 0,85$	-0,64 $p > 0,05$
Экспериментальная группа	$3,05 \pm 0,72$	$3,67 \pm 0,71$	-1,96 $p < 0,05$

Уверенность в себе тоже очень важна для спортсменов. Предполагается, что статистически достоверное ($p < 0,05$) повышение уверенности в себе у студентов-спортсменов экспериментальной группы после психологической программы обусловлено именно этой программой (Табл. 3).

Таблица 3

Статистические показатели уверенности в себе до и после эксперимента

Группа	Уверенность в себе		
	Среднее и стандартное отклонение до эксперимента	Среднее и стандартное отклонение после эксперимента	Значение t–критерия и уровень значимости
Контрольная группа	$4,15 \pm 0,91$	$4,29 \pm 0,92$	-0,35 $p > 0,05$
Экспериментальная группа	$4,09 \pm 0,87$	$4,86 \pm 0,91$	-1,97 $p < 0,05$

Наши результаты исследования показывают, что использованная программа формирования психологических навыков эффективна. Другие авторы [11, 12] получили подобные результаты. 90 проц. исследований показывают, что программа формирования психологических навыков улучшает самочувствие у спортсменов [11, 12].

Результаты исследований [11, 12] свидетельствуют о том, насколько важно спортсмену быть уверенным в себе. Для уверенных в себе спортсменов характерна целеустремленность в достижении цели, вера в свои возможности. Думаем, что между определением цели и уверенностью в себе есть тесная связь. Можно предположить, что более развиты психологические умения и навыки (создание представлений и определение целей) значимо повлияли на повышение уверенности в себе после применения программы психологической подготовки. Это предположение подтверждается результатами других исследований [5, 14], которые свидетельствуют о том, что программы психологической подготовки спортсменов положительно влияют на формирование уверенности в себе у спортсменов. Результаты нашего исследования согласуются с данными, полученными другими исследователями результатами [5, 11, 12].

Выводы.

1. После выполнения программы формирования психологических навыков у студентов-спортсменов экспериментальной группы статистически достоверно улучшились навыки создания представлений.
2. После выполнения программы формирования психологических навыков у студентов-спортсменов экспериментальной группы заметно улучшились показатели, характеризующие навыки определять реалистичные цели спортивной деятельности.
3. Программа формирования психологических навыков имела достоверное положительное влияние на повышение уверенности в себе у студентов-спортсменов экспериментальной группы.

Перспективы дальнейших исследований.

Так как это исследование было ограничено студентами-спортсменами мужского пола, такое исследование можно провести и со студентками-баскетболистками. Следует также отметить, что целесообразно проведение дальнейших исследований в этом направлении. Не решенными остаются такие вопросы: каким образом уровень психологических навыков связан с продолжительностью программы психологической подготовки; в течение какого времени после реализации программы психологической подготовки у спортсменов сохраняются психологические навыки на достигнутом уровне; какое содержание психологической подготовки способствует совершенствованию у спортсменов психологических умений и навыков.

Список литературы

1. Диренко Л.Л. и др. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов // Тез. докл. респ. науч.-практ. конф. - Ив.-Франковск: Госком. УССР по ФКиС, 1988. - С. 69-70.
2. Дорошенко Э.Ю. Общие принципы управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и еди-

- ноборств в высших учебных заведениях //Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. / IV международная научная конференция,5 февраля 2008 года. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. - С. 45-48
3. Зайцев В.П., Бондаренко Т.В., Панина Е.Л. Использование спортивных игр и единоборств как средства психофизической регуляции профессиональной работоспособности будущих специалистов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2008. - № 1. - С. 71-76.
 4. Ивашкене В.А., Малинаускас Р.К. Влияние программы психологической подготовки на психические умения и навыки легкоатлетов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : сборник научных трудов. Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2005. - С. 88-94.
 5. Малинаускас Р.К. Осуществление программы формирования психологических навыков в командах по баскетболу. Наука в олимпийском спорте. - 2003. - № 1. - С. 121-124.
 6. Ткачева Т.В., Бортникова Г.Н. Актуальность и особенности психологической работы со студентами. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях //Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. /IV международная научная конференция,5 февраля 2008 года. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. - С. 178-180.
 7. Ровный А.С., Бурень Н.В. Коррекция психофизической подготовленности студентов технических специальностей игровыми средствами. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2008. - № 1. - С. 71-76.
 8. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература. - 2001. - 237 с.
 9. Blakeslee M.L., Goff D.M. The Effects of a *Mental Skills Training* Package on Equestrians. *Sport Psychologist*. - 2007. - Vol. 21, № 3. - P. 288-301.
 10. Bump L. A. *Sport Psychology for Coaches*. Vilnius: LISC - 2000. - P. 231-251.
 11. Howland J.M. *Mental Skills Training* for Coaches to Help Athletes Focus Their Attention, Manage Arousal, and Improve Performance in Sport. *Journal of Education*. - 2006. - Vol. 187, № 1. - P. 49-66.
 12. Frey M.; Laguna P.L., Ravizza K.J. Collegiate Athletes' *Mental Skill* Use and Perceptions of Success: An Exploration of the Practice and Competition Settings. *Journal of Applied Sport Psychology*. - 2003. - Vol. 15, № 2. - P. 115-128.
 13. Martens R. *Coaches guide to sport psychology*. Vilnius: LISC.- 1999. - 172 p.
 14. Thelwell R.C., Greenless I.A. The Effects of a *Mental Skills Training* Package on Gymnasium Triathlon Performance. *Sport Psychologist*. - 2001. - Vol. 15, № 2. - P. 127-141.

Поступила в редакцию 19.01.2009г.

СПОРТИВНАЯ ИГРА В ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ИГР

Мусиков Г.В., Захаров П.А.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Аннотация. Спортивная игра облагораживает участников, способствует укреплению коллективистских начал, учит рыцарственности и благородству. Развитие спортивных игр реализует задачу формирования патриотических начал. Этому способствует возрождение на-

родных (фольклорных) игр. Международные соревнования по спортивным играм проходят под флагами государств. Они предполагают исполнение государственных гимнов. Это вызывает сопереживание, всплеск патриотических настроений болельщиков.

Ключевые слова: спортивная игра, теория, патриотизм, философия.

Анотация. Мусиков Г.В., Захаров П.А. Спортивная игра в загалійній теорії ігор. Спортивна гра облагороджує учасників, сприяє зміцненню колективістських початків, учить лицарству і шляхетності. Розвиток спортивних ігор реалізує завдання формування патріотичних початків. Цьому сприяє відродження народних (фольклорних) ігор. Міжнародні змагання зі спортивних ігор проходять під прапорами держав. Вони припускають виконання державних гімнів. Це викликає співпереживання, сплеск патріотичних настроїв вболівальників.

Ключові слова: спортивна гра, теорія, патріотизм, філософія.

Annotation. Musikov G.V., Zaharov P.A. Sports play in a general theory of plays. The sports play improves participants, promotes strengthening of the collectivist beginnings, teaches chivalrous and to nobleness. Development of sports will realize a problem of formation of the patriotic beginnings. This is promoted by revitalization of national (folklore) plays. International competitions on sports pass under flags of the states. They guess performance of national anthems. It produces empathy, splash of patriotic sentiments of fans.

Keywords: sports play, theory, patriotism, philosophy.

Введение.

«Слова “игра”, “играть” в русском языке чрезвычайно многозначны. Слово “игра” употребляется в значении развлечения, в переносном значении, например “игра с огнем”, и в значении чего-то необычного – “игра природы” или случайного – “игра судьбы”. Слово “играть” употребляется в значении развлечения, исполнения какого-либо музыкального произведения и роли в пьесе, в переносном значении притворства – “играть комедию” или раздражающего действия – “играть на нервах”; занимать какое-либо положение – “играть руководящую роль”; рисковать – “играть с жизнью”; обращаться с чем-либо легкомысленно – “играть с огнем”, “играть с людьми”; проявляться в особой живости, блеске – “солнце играет на воде”, “волна играет”», - отмечает Д. Б. Эльконин [8].

Игра – общенаучное междисциплинарное понятие, широко используемое в самых разных отраслях гуманитарного и не только научного знания. Философы, культурологи, психологи, педагоги неоднократно обращались к феномену игры, приводили значительное количество дефиниций. Так, Й. Хейзинга пишет об игре: «Это действие, протекающее в определенных рамках места, времени и смысла, в обозримом порядке, по добровольно принятым правилам и вне сферы материальной пользы и необходимости. Настроение игры есть отрешенность и воодушевление – священное или просто праздничное, смотря по тому, является ли игра посвящением или забавой. Само действие сопровождается чувством подъема и напряжения и несет с собой радость и разрядку» [7]. В Философском энциклопедическом словаре игра определяется как «широкий круг деятельности жи-

вотных и человека, противопоставляемый обычно утилитарно-практической деятельностью и характеризующийся переживанием удовольствия от самой деятельности» [6], а в Советском энциклопедическом словаре – как «вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе» [3]. Все вышеизложенные определения игры подчеркивают непродуктивность последней, отсутствие в ней утилитарно-практической значимости как важного признака игры. Более того, Й. Хейзинга ведет речь еще о добровольности. Как показывает Д. Б. Эльконин, игра социальна по своему происхождению, является видом коллективной деятельности (из чего вытекает недопустимость биологизаторских ее трактовок), сказывается на становлении личности [8].

Д. Б. Эльконин поднимает важную проблему философско-антропологического значения. В философской антропологии сложилось два противоположных подхода к человеку: биологизаторский и социологизаторский. Если первый исходит из природных факторов, то второй объясняет человека, отталкиваясь от его социальных сущностных характеристик (истина, как всегда посередине). Социологизаторский подход долгое время доминировал в СССР, чему способствовали не только установки марковского философского наследия, но и в немалой степени активность академика Т. Д. Лысенко, в 1938-1956 и 1961-1962 гг. президента Всесоюзной академии сельскохозяйственных наук, откровенного социологизатора. Если на социологизаторских позициях стоял биолог Т. Д. Лысенко, то уж конечно они господствовали в советской общественной науке. Аналогичная ситуация складывается и применительно к теоретическому освоению игры. «В принципиальных подходах к изучению детской игры с определенной степенью условности можно выделить *два магистральных направления*. С одной стороны, прослеживается преимущественно биологический взгляд на ее происхождение и развитие. В русле этого направления выполнены работы Д. А. Колодца, К. Грооса, Г.Компере, Ф. Бойтендайка, В. Штерна, К. Бюлера и других, отражающие попытку ответить на вопросы *р а д и ч е г о и п о ч е м у* существует игра и, в частности, игра детей. С другой стороны, многие исследователи в определении природы детской игры считают приоритетными социальные, или средовые, факторы, тем самым осуществляя поиск ответов на вопросы *к а к* играет ребенок и *ч т о* представляет собой детская игра». – пишут О. А. Степанова, М. Э. Вайнер и Н. Я. Чутко [5]. То, что происхождение игры связано не с действием «врожденных инстинктивных сил», а с вполне определенными условиями социальной жизни, отражено в работах Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева. Сущность человека не сводится исключительно к его биологической стороне или к совокупности общественных отношений (К. Маркс), она биосоци-

альна. Так же и с игрой: «В то же время данные современной физиологии и других естественных наук не позволяют полностью забыть о биологической стороне детской игры, которая, по мнению И. А. Аршавского (1974), представляет собой инстинкт глубочайшего физиологического смысла, так или иначе сопровождающий развитие организма до окончательного полового созревания» [5]. «До полового созревания», поскольку речь идет о детской игре, но как бы не менялась игра с возрастом играющего, эти изменения не дают оснований для противопоставления детской и взрослой игр. Принципиальная основа игровой деятельности с возрастом не меняется, хотя, конечно, есть игры, в которые играют только дети, а есть игры, для детей и подростков в силу их малого возраста недоступные.

Работа выполнена по плану НИР Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова.

Формулирование целей работы.

Цель работы – анализ места и роли спортивных игр в общей теории игр.

Результаты исследований.

В исследовательской и учебной литературе встречаются разные варианты классификации игр. Ряд классификаций игр приводится в учебном пособии «Педагогическая технология». Например, Е. И. Добринская и Э. В. Соколов классифицируют игры по «содержательному знаку» (военные, спортивные, художественные, экономические, политические), составу участников (детские, взрослые, одиночные, парные, групповые), по способностям, которые игры обнаруживают и тренируют (физические, интеллектуальные, состязательные, творческие и др.). Обособленно у них стоят игровые методы обучения и игровые автоматы как вид технической игры.

С. А. Шмаков выделяет следующие виды:

1. Физические и психологические игры и тренинги (двигательные, экспромтные, освобождающие, лечебные).
2. Интеллектуально-творческие (предметные, сюжетно-интеллектуальные, дидактические, особой строкой строительные, технические, конструкторские, электронные, компьютерные, кнопочные (игры-автоматы), игровые методы обучения).
3. Социальные игры (творческие, сюжетно-ролевые, деловые игры).
4. Комплексные игры (коллективно-творческие, досуговая деятельность).

Досуговая деятельность, во всяком случае в широком смысле, охватывает большую часть игр 1 и 2 групп, что показывает уязвимость данной классификации. В определенной степени пересечение содержательных сторон разных видов объясняется стремлением С. А. Шмакова к поискам форм,

являющихся синтезом различных игр. Особое внимание в указанном пособии уделено классификации П. И. Пидкасистого и Ж. С. Хайдарова, которые делят игры на индивидуальные (автодеятельность одного игрока в «пространствах другого времени»), одиночные (деятельность одного игрока в системе имитационных моделей), парные, групповые, коллективные (коллективные отличаются от групповых тем, что команда заменяет игрока), массовые (тиражированная одиночная, например, спортлото) и планетарные (чемпионаты мира) См: [2].

А.М. Страхов в обширную классификацию игр добавляет любовные игры, определяя любовную игру в широком значении как «весь комплекс разнообразных действий, направленных на взаимодействие с потенциальным или реальным сексуальным партнером и являющихся выражением более или менее устойчивого полового интереса» [4].

Уже в вышеизложенных попытках классификации игр мы неоднократно видим игры спортивные, которые как бы «размыты» в них, подпадая под ряд выделяемых классифицируемых признаков. Так, спортивная игра – и парная, и групповая, и коллективная, и массовая, и планетарная (классификация П.И. Пидкасистого и Ж.С. Хайдарова), и физическая, и комплексная (классификация С.А. Шмакова).

Думается, единой и стройной классификации игр, в которой нашлось бы строго определенное место спортивной игре, в принципе не создать и следует, отталкиваясь от специфики содержательной стороны игры, выстраивать типологии игровой деятельности в зависимости от: целей и задач игры; формы проведения; способов организации; места и условий проведения; длительности проведения; количества участников; возраста участников; гендерного аспекта.

По **целям и задачам** спортивные игры делятся на дворовые, любительские и профессиональные.

По **форме проведения** спортивные игры можно подразделить на товарищеские и официальные.

По **способу организации** можно выделить среди спортивных игр матчи, турниры, чемпионаты, олимпиады, универсиады.

По **месту и условиям проведения** выделяются игры на открытом воздухе (пляжные, водные, площадочные, стадионные) и игры в закрытых помещениях.

По **длительности проведения** игры спортивные игры бывают летними, зимними, всесезонными.

В зависимости **от количества участников спортивные** игры делятся на индивидуальные (одиночные); на парные; на групповые (последние еще называют командными, коллективными). Впрочем, здесь свои

нюансы: с одной стороны, и в команде происходит взаимодействие своих игроков, а не только с игроками противника, с другой, и это уловили П. И. Пидкасистый и Ж. С. Хайдаров, в командной игре команда выступает как один игрок в игре парной.

По *возрасту участников* спортивные игры бывают детскими, юношескими, молодежными.

По *гендерному признаку* выделяются мужские, женские и смешанные игры.

Классификация спортивных игр отнюдь не исчерпывается вышеизложенными характеристиками. Можно вести речь о национальных (фольклорных, народных) играх, об играх силовых (контактных). Одни игры требуют сложной экипировки, другие – сложной технологической оснащённости. Одни носят в силу доступности правил и их исполнения являются массовыми, другие достаточно элитарны. Среди фольклорных игр кочевых народов встречаются такие, что проводятся с использованием лошадей. Внимание современного общества к лицам с ограниченными возможностями привело к появлению ряда игр, адаптированных к участию в них инвалидов. Спортивная игра может преследовать вспомогательные цели как неотъемлемый компонент тренировочного процесса (проводиться с целью разминки, отдыха, отработки каких-либо навыков и приемов, поддержания общефизического тонуса).

Разнообразие спортивных игр обуславливает значительную сложность определения. На наш взгляд, спортивная игра – это добровольная деятельность, проходящая по определенным правилам и характеризующаяся азартом, в которой эмоциональная сторона доминирует над утилитарно-практической и которая приносит удовлетворение и радость не только от результата, но и от самого процесса как непосредственным участникам игры, так ее наблюдателям (зрителям, болельщикам). Мы не можем, определяя спортивную игру, совершенно отвлечься от утилитарно-практической стороны, особенно применительно к профессиональному спорту. Впрочем, даже в самой, казалось бы, далекой от какого-либо профессионализма игровой деятельности, например, в детских прятках, уже присутствует стремление к результату – победе, успеху – достижению которого сопровождается дополнительной радостью, а неудача – огорчением, не перекрывающим, однако, эмоциональной положительной приподнятости и удовлетворения от самого процесса игры.

Игровая деятельность в тех или иных формах сопровождает всю жизнь человека, данное обстоятельство касается и спортивной игры. Обязательные в ней нагрузки вносят неизбежные и увеличивающиеся с возрастом человека ограничения непосредственного участия в спортивной

игре. Сказывается и малоподвижный образ жизни большинства пожилых людей, в чем их трудно упрекнуть: актуальнейшая задача, стоящая перед российским обществом – привлечь к занятиям физической культурой (а спортивная игра – неотъемлемая ее составная часть) подрастающее поколение. К сожалению, и его представители по объективным и субъективным причинам во многом от физической культуры и спорта фактически отлучены. Однако помимо непосредственного личного участия спортивная игра вне зависимости от возраста, требуя сопереживания, выполняет важнейшую функцию переориентации природной агрессивности человека, о которой пишет К. Лоренц. По его мнению, человек в отличие от хищников, наделенных тормозящими агрессию по отношению к себе подобным механизмами, на уровне инстинкта побороť свою врожденную агрессивность не способен. Последнюю сдерживает лишь разум, что провоцирует невротические состояния. «Мы все страдаем от необходимости подавлять свои побуждения; одни больше, другие меньше – по причине очень разной врожденной склонности к социальному поведению. По добромy, старому психиатрическому определению, психопат – это человек, который либо страдает от требований, предъявляемых ему обществом, либо заставляет страдать само общество. Так что, в определенном смысле мы все психопаты, поскольку навязанное общим благом отречение от собственных побуждений заставляет страдать каждого из нас», - отмечает Лоренц [1].

По справедливому убеждению Лоренца, самый надежный способ обезвредить агрессию – это переориентировать ее, что и позволяет сделать каждому его сопереживание за любимую команду или за любимого участника спортивной игры. Спорт «не только открывает замечательный клапан для накопившейся агрессии в форме ее более грубых, более индивидуальных и эгоистических проявлений, но и позволяет полностью проявиться и израсходоваться ее более специализированной, сугубо коллективной форме» [10]. Однако, заметим, сопереживание за исход спортивной игры не выступает панацеей. К сожалению, нередко наблюдается иная, прямо противоположная ожидаемой сублимации агрессии картина, когда безудержный фанатизм болельщиков провоцирует самые жесткие формы проявления агрессии. И драками на стадионах и вокруг них не всегда ограничивается. Так называемое «неспортивное поведение», разумеется, пресекаемое и наказуемое, порой допускают и сами спортсмены, участники спортивной игры.

Выводы.

Тем не менее именно спортивная игра облагораживает участников, способствует укреплению коллективистских начал, особенно в командных

спортивных играх, учит рыцарственности и благородству. Трудно переоценить роль спортивной игры в физическом развитии ее участников, в обеспечении здорового и активного образа жизни, хотя в современном большом профессиональном спорте не обходится без издержек, когда нагрузки отдельных спортсменов выходят за пределы допустимого, что может привести к подрыву здоровья и даже к гибели спортсмена в процессе тренировки или соревнования. Наконец, развитие спортивных игр реализует задачу формирования патриотических начал. С одной стороны, этому способствует возрождение народных (фольклорных) игр, каковой, к примеру, является русская лапта, переживающая сегодня второе свое рождение и даже выходящая на международный уровень, приобретая международный характер. С другой стороны, международные соревнования по спортивным играм проходят под флагами государств, предполагают исполнение государственных гимнов, как перед началом игры, так в процедуре награждения победителей, вызывают сопереживание и соответственно всплеск патриотических настроений болельщиков (человечество еще не созрело до космополитических воззрений, актуальность патриотизма рано отменять). Здоровые проявления национального самосознания ничего общего с шовинизмом не имеют, национальная гордость вовсе не предполагает пренебрежение другими культурами и этносами. К тому же россиянам и особенно государствообразующему – русскому – этносу комплекс неполноценности еще предстоит преодолеть, чему в немалой степени способствует успех россиян в спортивных играх на поприще большого спорта.

Остается надеяться, что спортивная игра будет занимать все более достойное место в игровой деятельности современного человека, а данная тенденция обязывает к пристальному вниманию и исследованию спортивной игры как социокультурному феномену.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем спортивных игр в общей теории игр.

Литература

1. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло) // Вопросы философии. – 1992. - № 3.- С.24-32.
2. Педагогические технологии: Учебное пособие. – Белгород: БелГУ, 1988.- С.232-235.
3. Советский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1981. - С.480.
4. Страхов А.М. Игра во взаимоотношении полов // Актуальные проблемы социогуманитарного знания. Сборник научных трудов кафедры философии МПГУ. Вып. XXIX. – М.: Прометей, 2005.- С.215.
5. Степанова О.А., Вайнер М.Э., Чутко Н.Я. Методика игры с коррекционно-развивающими технологиями: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2003.- С.7-10.
6. Философский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1983.- С.195.
7. Хейзинга Й. Homo Ludens. Опыт исследования игрового момента в культуре // Самосоз-

нание европейской культуры XX века: Мыслители и писатели Запада о месте культуры в современной обществу. – М.: Политиздат, 1991.- С.80.
8. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978.- С.13-64.

Поступила в редакцию 14.01.2009г.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОСТЯЗАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ СРЕДИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Попов Ф.И., Варжеленко И.И., Горелов А.А.

Харьковский университет Воздушных Сил им. Ивана Кожедуба

Военный Институт физической культуры, г. Санкт-Петербург

Белгородский Государственный Университет

Аннотация. Организация и проведение состязаний по рукопашному бою в подразделениях, воинских частях и ВУЗах является одним из важных средств психологической и физической закалки военнослужащих. Это вызывает у них стремление к физическому совершенствованию, систематическим занятиям военно-прикладными видами спорта. Подготовка и проведение состязаний в подразделениях осуществляется спортивным активом под руководством соответствующих командиров. Основным документом при этом является «Положение о состязаниях», которое разрабатывается спортивным комитетом.

Ключевые слова: бой, военнослужащий, подготовка, тренировка.

Анотация. Попов Ф.И., Варжеленко И.И., Горелов А.А. Організація і проведення змагань з рукопашного бою серед військовослужбовців. Організація і проведення змагань з рукопашного бою в підрозділах, військових частинах і Вузах є одним з важливих засобів психологічного і фізичного загартування військовослужбовців. Це викликає в них прагнення до фізичного вдосконалювання, систематичних занять військово-прикладними видами спорту. Підготовка і проведення змагань у підрозділах здійснюється спортивним активом під керівництвом відповідних командирів. Основним документом при цьому є «Положення про змагання», що розробляється спортивним комітетом.

Ключові слова: бій, військовослужбовець, підготовка, тренування.

Annotation. Popov F.I., Varzhelenko I.I., Gorelov A.A. Organization and realization of contest on hand-to-hand fight among military men. Organization and realization of contest on hand-to-hand fight in subdividings, military units and high schools is one of the important means of psychologic and physical quenching military men. It produces in them tendency to physical perfecting, regular occupations by military - applied kinds of sports. Preparation and realization of contest in subdividings is carried out sports asset under the direction of the conforming commanders. The basic document thus are «The Regulations about contest» which is developed by sports committee.

Keywords: fight, military man, preparation, training.

Введение.

Рукопашный бой – один из основных разделов физической подготовки и представляет собой вид боевой деятельности военнослужащих в ближнем бою с противником [1, 2].

Военно-спортивные состязания являются одной из форм оценки качества усвоения военнотружущими программы по физической подготовке и состояния спортивно-массовой работы в воинских частях и военно-учебных заведениях.

Комплекс мероприятий по организации и проведению состязаний осуществляется в три этапа:

- 1) подготовка к состязаниям;
- 2) непосредственное их проведение;
- 3) подведение итогов.

Вместе с тем, имеется необходимость с учетом новых требований к личному составу воинских подразделений рассмотреть другие позиции по подготовке военнотружущих к рукопашному бою.

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами подготовки военнотружущих к рукопашному бою.

Формулирование целей работы.

Цель работы - анализ существующих программ физической подготовки военнотружущих и разработка на их основе рекомендаций по организации проведения занятий по рукопашному бою.

Результаты исследований.

Подготовка к состязаниям включает:

- разработку программы и положения о состязаниях, доведения их до организаторов и участников;
- разработку проекта приказа о проведении состязаний;
- пропаганду состязаний среди личного состава;
- подготовку экипировки спортсменов;
- организацию учебно-тренировочных занятий в подразделениях и контроль качества их проведения;
- подготовку мест состязаний, необходимого спортивного инвентаря и оборудования;
- подготовку мест для размещения участников и судей;
- подбор и подготовку судейской коллегии;
- подготовку грамот, дипломов, вымпелов, призов и других наград для участников состязаний;
- разработку планов торжественного открытия и закрытия состязаний;
- рассмотрение заявок на участие в состязаниях и проведение жеребьевки.

Подготовка и проведение состязаний в подразделениях осуществляется спортивным активом под руководством соответствующих командиров, а в воинской части и соединении – Спортивным комитетом. Основ-

ным документом при этом является «Положение о состязаниях», которое разрабатывается спортивным комитетом. Содержание его включает следующие пункты:

- цель и задачи состязаний;
- место и сроки проведения;
- руководство состязаниями;
- требования к составам команд и участникам;
- условия и программу состязаний;
- систему зачета, оценки и порядок награждения победителей;
- сроки предоставления заявок.

«Положение» доводится до командиров и личного состава не менее чем за 1 – 1,5 месяца до начала соревнований.

За 10 – 15 дней до начала состязаний соответствующим командиром издается приказ о создании организационного комитета и мероприятиях по подготовке и проведению состязаний. В приказе указываются место и сроки проведения; состав судейской коллегии; ответственные за подготовку мест состязаний, снаряжения, инвентаря, медицинское обеспечение, пропаганду состязаний, художественное оформление и радиофикацию, решение хозяйственных вопросов (размещение, питание, обслуживание).

В процессе формирования судейской коллегии с судьями организуется изучение «Положения» и правил состязаний. При этом вырабатывается единое толкование пунктов правил. Обязательно проводится практический инструктаж судей. Судейство осуществляется судьями из числа спортсменов–единоборцев, хорошо знающих технику и условия выполнения приемов рукопашного боя.

Одна из главных задач организационного комитета и судейской коллегии провести состязания так, чтобы судьи судили квалифицированно, чтобы участникам было удобно выступать, а тренерам и представителям команд спокойно работать.

Накануне первого дня состязаний главный судья проводит заседание судейской коллегии совместно с представителями команд.

Состязание делятся на торжественную и спортивную части.

Торжественная часть при проведении состязаний в роте, батальоне предусматривает: построение участников, доклад командиру, обращение его к личному составу и краткое напоминание о содержании и условиях проведения состязаний. В состязаниях на первенство воинской части и выше она включает: построение участников и судей, рапорт командующего парадом, краткую приветственную речь командира, подъем флага, прохождение участников торжественным маршем. Перед началом соревнований проводятся показательные выступления по рукопашному бою, а

также демонстрируется техника выполнения отдельных приемов и оценка их судьями [4].

Спортивная часть состоит из поединков в следующих весовых категориях: легчайшей – до 55 кг., средней – до 75 кг., полутяжелой – до 85 кг., тяжелой – свыше 85 кг. Состязание проводится, как правило, по олимпийской системе, т.е. проигравшей выбывает из дальнейших поединков. При этом осуществляется строгий контроль за соблюдением мер безопасности с целью предупреждения травматизма.

Через различные виды информации до участников и зрителей доводится программа состязаний, сведения о командах и отдельных участниках, разъясняются правила, комментируется ход состязаний и результаты отдельных встреч. В конце каждого дня проводится заседание судей и представителей команд. Секретарь соревнований ведет учет личных и командных результатов и готовит материалы для подведения итогов.

Соревнования заканчиваются: построением участников, объявлением перед строем итоговых, личных, командных результатов, награждением победителей, прохождением торжественным маршем.

В приказе об итогах состязаний дается краткая оценка их проведения, отмечаются командиры подразделений, объявляются спортсмены-победители и места команд, утверждаются результаты состязаний, поощряются лучшие участники и лица, обеспечивающие высокое качество проведения состязаний. Главный судья по результатам разрабатывает итоговый отчет.

В «Положении о состязаниях» по рукопашному бою с учетом специфики соревнований обязательно указывается, что каждый участник должен иметь страховой полис, а также личные защитные средства (защитный шлем на голову, защитный жилет для туловища, бандаж, перчатки, накладки на голень и подъем стопы, мягкую обувь). Включение спортсмена осуществляется только в «Заявку» с разрешения врачей-специалистов – хирурга, окулиста, невропатолога.

При проведении боевых схваток необходимо учитывать следующее:

- в состязаниях используются приемы и действия из бокса, борьбы вольной, дзю-до, каратэ и других видов единоборств;
- бой продолжается 3 минуты чистого времени;
- бой ведется на площадке с полу жестким покрытием (татами) размером 6Ч8 м., в защитных средствах, в полный контакт;
- в поединке разрешается наносить удары любой частью тела (рукой, ногой, головой, плечом), проводить броски, подножки, подхваты, подсечки, болевые приемы на руку и ногу;

- удары наносятся в голову, грудь, живот, боковые части тела (от таза до подмышечной впадины), спину (за исключением позвоночника);

В состязаниях запрещается: наносить удары кончиками пальцев в глаза и горло; проводить удушающие захваты и болевые приемы на голову, шею, позвоночник; прыгать на лежащего соперника; бить по суставам; проводить атакующие действия после команды «Стоп»; умышленно покидать площадку боя; выражать протест против решения судейской коллегии; отказываться немедленно подчиняться рефери [3].

Технические действия бойцов оценивают рефери и боковые судьи, а решения об исходе поединка определяется на основании судейских записок боковых судей по окончании боя.

Поединок может оканчиваться досрочно: в случае явного технического преимущества одного из бойцов; при дисквалификации одного из бойцов; ввиду невозможности продолжить бой одним из участников (из-за полученной травмы); когда один из бойцов отказывается продолжать поединок, или один из них получил три предупреждения за нарушения правил.

Поединок может закончиться чистой победой или победой по очкам. Чистая победа присуждается: спортсмену, имеющему явное преимущество, применившему болевой прием, дальнейшее проведение которого могло бы привести к травме; бойцу, соперник которого отказался продолжить поединок; при дисквалификации соперника; при неявке его на бой. По очкам победа присуждается спортсмену, набравшему большее количество очков в поединке. При этом удар или техническое действие, достигшее цели, засчитывается за одно очко.

Боковые судьи в судейских записках выигравшему рукопашную схватку проставляют двадцать очков, а проигравшему, в зависимости от характера боя -19, 18, 17 и т.д. (более подробно определение результатов боя по очкам изложено в «Правилах соревнований по боксу». –М: ФиС, 1982) [5].

Выводы.

Организация и проведение состязаний по рукопашному бою в подразделениях, воинских частях и ВУЗах является одним из важных средств психологической и физической закалки военнослужащих, вызывающих стремление у них к физическому совершенствованию, систематическим занятиям военно-прикладными видами спорта.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем организации и проведения состязаний по рукопашному бою среди военнослужащих.

Литература

1. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001). -М.: РИЦ Ген. Штаба ВС РФ. 2001. - С. 69-90.
2. Рукопашный бой. /Учебник для курсантов и слушателей института/ Л.: ВИФК, 1990. – 331 с.
3. Модестом В.В. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. Рязань, 1993. – 172 с.
4. Попов Ф.И., Попов Л.П., Блажко Ю.И. К вопросу обоснования оценки приемов рукопашного боя. Л.: ВИФК, 1985. - С. 96-98.
5. Правила соревнований по боксу. -М.: ФиС, 1982. – 200 с.

Поступила в редакцию 15.01.2009г.

ОЦЕНКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ (НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ)

Путинцев Н.Ю., Киршина Е.Д.

Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина

Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.
Астафьева

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

Аннотация. Баня является самым распространенным методом, который используют борцы для восстановления организма после тренировочного процесса. Тренировки борцов низкого класса нужно организовывать отдельно от тренировок сборной. Представленные показатели характеризуют тренировку спортсменов среднего класса. В тренировочной программе необходима перестройка или доработка тренировочного процесса. Упражнения должны быть индивидуальными для каждого спортсмена с учетом возраста и возможностей. На занятиях необходимо использовать метод электрокардиографии. Использование этого метода позволяет оценить формирование физической подготовленности, повысить спортивный результат спортсменов и защитить их от перегрузки.

Ключевые слова: борцы, отдых, тренировка, физическая, подготовка.

Анотація. Путинцев Н.Ю., Киршина Є.Д. Оцінка формування фізичної підготовленості борців вільного стилю (на прикладі збірної команди Красноярського краю). Лазня є найпоширенішим методом, що використовують борці для відновлення організму після тренувального процесу. Тренування борців низького класу потрібно організовувати окремо від тренувань збірної. Представлені показники характеризують тренування спортсменів середнього класу. У тренувальній програмі необхідні перебудова або доробка тренувального процесу. Вправи повинні бути індивідуальними для кожного спортсмена з урахуванням віку й можливостей. На заняттях необхідно використати метод електрокардіографії. Використання цього методу дозволяє оцінити формування фізичної підготовленості, підвищити спортивний результат спортсменів і захистити їх від перевантаження.

Ключові слова: борці, відпочинок, тренування, фізична, підготовка.

Annotation. Putintsev N.Yu., Kirshina E.D. Assessment of shaping of physical readiness of fighters of a freestyle (on an instance of a combined team of Krasnoyarsk region). The bath is the most widespread method which is used by fighters for regeneration of an organism after training process. Agings of fighters of a low class need to be organized separately from agings modular. Introduced parameters characterize aging sportsmen of middle class. In the training program rearrangement or completion of training process is necessary. Exercises should be individual for each sportsman with allowance for age and possibilities. On exercises it is necessary to use a method of an electrocardiography. Use of this method allows to evaluate shaping of physical readiness, to increase sports outcome of sportsmen and to protect them from transshipment.

Keywords: fighters, repose, aging, physical, preparation.

Введение.

Тренировка в вольной борьбе носит разносторонний характер. При правильном подборе средств и методов общей и специальной подготовки спортсменов, постоянной тренировке у борцов развиваются разнообразные физические качества, повышается уровень технической и тактической подготовленности. Изучение техники и совершенствование выносливости в борьбе является самой важной частью подготовки борца.

Одним из показателей эффективности тренировки является ее плотность. Различают общую (педагогическую) и моторную (двигательную) плотность занятия [1].

Работа выполнена по плану НИР Института спортивных единоборств имени Ивана Ярыгина.

Формулирование целей работы.

В 2007 г. с целью выяснения времени, уделяемого развитию и совершенствованию выносливости, методов восстановления организма после тренировок, использующихся борцами, нами было проведено наблюдение, длительность которого составила 5 недель. В нем приняли участие 114 спортсменов из сборной команды Красноярского края по вольной борьбе.

Результаты исследований.

Для выяснения количества времени, затраченного на каждое заданное действие на тренировке, мы использовали метод хронометрирования – определение количества времени, потребного при нормальных условиях для выполнения заданий, требующих тех или иных видов человеческих усилий. Хронометрирование проводится для того, чтобы учесть, проанализировать и суммировать время, необходимое для совершения некоторого движения или серии движений, и определить общее время, потребное для выполнения определенной работы [2;3]. Наблюдать во время урока рекомендуется за активными и дисциплинированными учениками со средним и высоким уровнем физического развития и подготовленности [1]. Все

данные записывались в протокол хронометрирования [4] и обрабатывались в таблицах Microsoft Excel.

По итогам наблюдения были получены следующие результаты. Общая плотность занятий – это время, которое использовалось педагогически целесообразно, для решения задач урока [5]. Сюда входит и время, потраченное учителем на объяснение, показ, отдых спортсменов между упражнениями и т.п. На рис. 1 отражена общая плотность занятия, которая в среднем составляет 88,6%, что говорит о наличии простоя — 12 минут на каждом занятии, поскольку тренеры опаздывали на занятия, отвлекались на установление дисциплины спортсменов — прекращение разговоров, спортсмены не выполняли упражнения, так как не знали терминологии, плохо понимали команды тренера. При этом уместно было бы заметить, что занятия в среднем длятся лишь 80 минут (рис. 2). В табл. 1 представлены расчеты времени основных видов заданий для тренировки. Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы [6].

Таблица 1

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Класс борцов	Урок	Стойка	Партер
низкий	45 мин	14-15 мин	5-6 мин
средний	90 мин	38-50 мин	12-16 мин
высокий	135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Моторная плотность – показатель, указывающий на время выполнения движений без учета отдыха [5]. В нашем исследовании этот показатель составил в среднем 72,5%, что является хорошим показателем (рис. 1). Если моторная плотность стремится к 80%, а общая плотность к 100%, то эффективность занятия — отличная [3].

На сообщение задач занятия, подведение итогов, объяснение техники выполнения приемов на каждом занятии затрачивается около 8 минут. Вспомогательным действиям, таким как индивидуальная помощь или наглядный показ отдельно взятым спортсменам, уделялось в среднем 50 секунд. Средняя продолжительность отдыха — 8 мин. Эти показатели представлены в рис. 2.

Также нами была выявлена доля общеразвивающих, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, используемых на каждом занятии. Длительность общеразвивающих упражнений составляла 27,50 мин. Спортсмены выполняли упражнения, такие как кросс, бег на длинные и средние дистанции, бег с ускорением, ходьба, кувырки, перево-

роты вперед, ходьба на руках, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Изучению специально-подготовительных упражнений — новых приемов, отработке изученных приемов в борьбе, применению изученных приемов на время в борьбе в среднем на каждом занятии уделялось 47,20 мин.

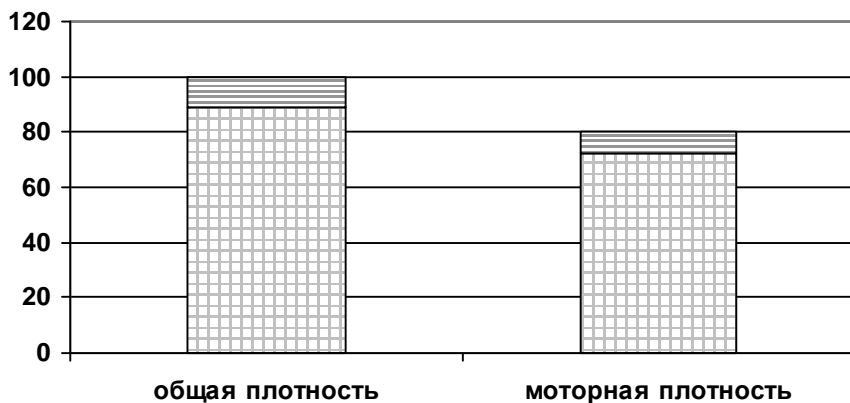


Рис. 1. Общая и моторная плотность занятий сборной команды Красноярского края по вольной борьбе

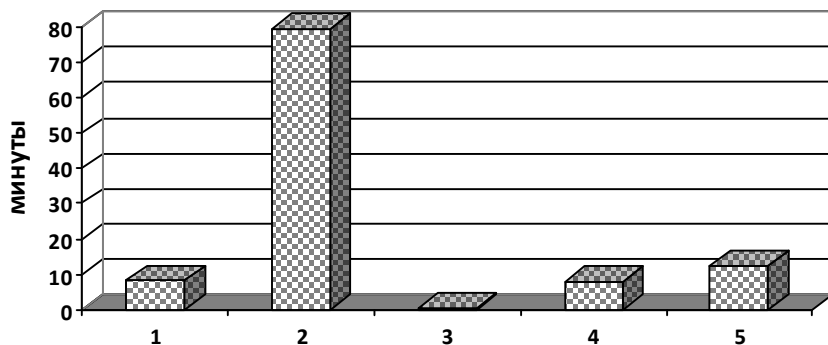


Рис. 2. Показатели плотности тренировки (среднее время на каждом занятии): 1 – объяснение; 2 – выполнение; 3 – вспомогательные действия; 4 – отдых; 5 – простой.

Соревновательные упражнения — схватки соревновательного вида, которые проводились каждую пятницу, и учебные схватки, завершающие каждую тренировку составляли в среднем 13,2 мин. (рис. 3).

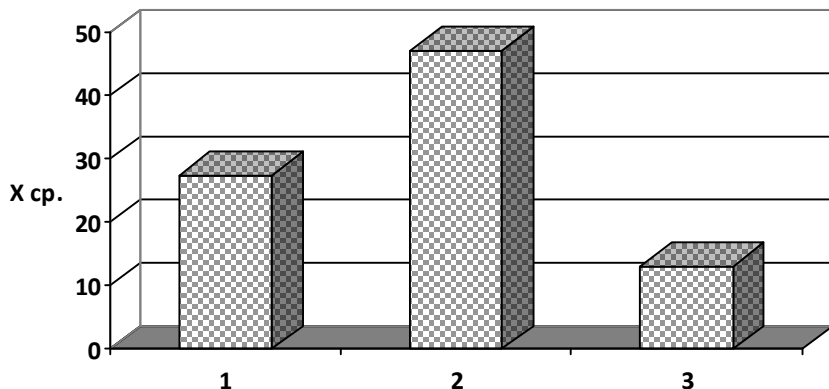


Рис. 3. Доля общеразвивающих (1), специально-подготовительных (2) и соревновательных (3) упражнений

Для восстановления организма после тренировки спортсмены сборной команды Красноярского края каждую среду использовали баню (72,30 мин) и массаж (36 мин) (рис. 4).

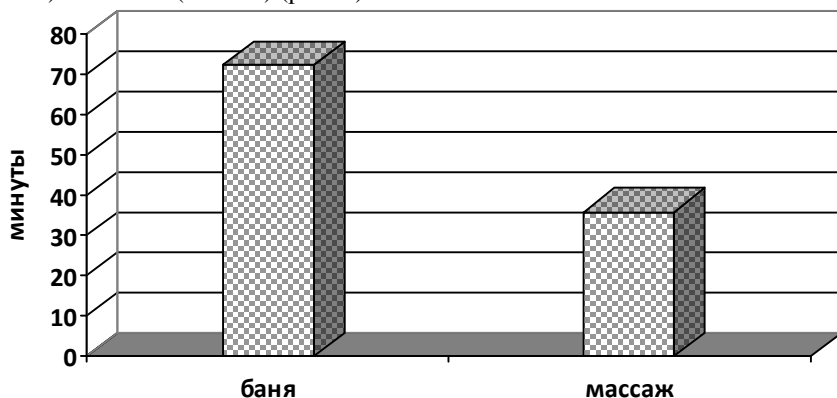


Рис. 4. Время, уделяемое на восстановление организма спортсменами сборной команды Красноярского края по вольной борьбе

Выводы.

Таким образом, продолжительность отдыха и объяснение техники выполнения приемов на каждом занятии составляли по 8 мин, а вспомогательным действиям уделялось 50 секунд, поэтому показатели общей и моторной плотности высокие. Но эти показатели не смогут достигнуть идеальных, так как время простоя — 12 минут — превышает время отдыха.

Баня является самым распространенным методом, который используют борцы сборной команды Красноярского края для восстановления организма после тренировочного процесса.

Необходимо признать, что тренировки борцов низкого класса нужно организовывать отдельно от тренировок сборной Красноярского края, так как из-за нарушения дисциплины образуется значительный простой в тренировочном процессе (в месяц примерно 273,05 минуты).

Представленные показатели характеризуют тренировку спортсменов среднего класса, а не высокого, это видно из сравнения с табл. 1. Исходя из этого, в тренировочной программе необходима перестройка или доработка тренировочного процесса, поскольку даваемые упражнения должны быть индивидуальными для каждого спортсмена с учетом возраста и возможностей. На занятиях необходимо использовать метод электрокардиографии, разработанный А.И. Завьяловым, поскольку использование этого метода позволяет оценить формирование физической подготовленности, повысить спортивный результат спортсменов и защитить их от перегрузки.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования физической подготовленности борцов вольного стиля.

Литература

1. Педагогическая практика по физической культуре в школе: Учебно-метод. пособие / Краснояр. гос. ун-т; Сост. С.Н. Чернякова, В.Л. Архипова, Е.Н. Сидорова, Н.О. Дорошенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Красноярск, 2004. — 40 с.
2. Воротынцев, А.И. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев.— М.: Советский спорт, 2002. — 139 с.
3. Гречко, А.С. Материалы по педагогической практике в общеобразовательной школе: Учебное пособие, издание 2-е, исправленное и дополненное / А.С. Гречко, Н.А. Симон, А.И. Чучалина. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. — 148 с.
4. Отчетная документация по педагогической школьной практике для студентов Института спортивных единоборств им. И. Ярыгина КГПУ им. В.П. Астафьева / Сост. А.А. Завьялов, Е.Д. Киришина. — Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2004. — 72 с.
5. Шкунов, А.Н. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте / А.Н. Шкунов, А.А. Кузьмин. — Тамбов: ПАХТТГУ, 2003. — 280 с.
6. Борьба вольная: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных. — Москва, 2003. — 211 с.

Поступила в редакцию 20.01.2009г.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ПРИОБЩЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ РЕГБИ

Сабинин Л.Т.¹, Чечеткина Т.В.²

¹Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

²Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы социализации молодежи, влияние на неё занятий физической культурой и спортом, приводятся результаты исследований уровня социализации учащихся школ г.Красноярска в зависимости от физической подготовки. Занятия спортом внешкольной программы позволяют быстрее провести процесс социализации подростка, привить высокие нравственные ценности будущему гражданину России. Такая оценка позволяет корректировать программу дисциплины «Физическое воспитание» для повышения качества социализации студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: социализация, подростки, групповая сплоченность, самооценка, социум.

Анотація. Сабінін Л.Т., Чечоткіна Т.В. Соціалізація підлітків через прилучення до занять спортом на прикладі регбі. У статті розглядаються питання соціалізації молоді, вплив на неї занять фізичною культурою й спортом, приводяться результати досліджень рівня соціалізації дітей шкіл м.Красноярска залежно від фізичної підготовки. Заняття спортом позашкільної програми дозволяють швидше провести процес соціалізації підлітка, прищепити високі моральні цінності майбутньому громадянину Росії. Така оцінка дозволяє коректувати програму дисципліни «Фізичне виховання» для підвищення якості соціалізації студентів вищих навчальних заведень.

Ключові слова: соціалізація, підлітки, групова згуртованість, самооцінка, соціум.

Annotation. Sabinin L.T., Chechetkina T.V. Socialization of teenagers by sports by the example of rugby. Problems of teenagers socialization and sports influence on youth, the results of socialization level research of school pupils of Krasnoyarsk depending on physical training are given in the paper. Exercises by sports of the out-of-school program allow to conduct faster process socialization the teenager, to impart high moral worth to the future citizen of Russia. Such assessment allows to correct the program of discipline "Physical training" for improvement of quality socialization students of higher educational establishments.

Key words: socialization, teenagers, group unity, self-assessment, environment

Введение.

Одной из главных проблем нашего общества является гармонизация взаимоотношений общества с каждой отдельно взятой личностью, то есть ее социализация. Особенно актуальной для общества является социализация подрастающего поколения. Именно в период детства, отрочества и юности складываются основные структуры личности, качественные характеристики которой, в существенной степени зависят от окружающей среды.

Анализ исследований, посвященных физическому, психическому и социально-нравственному здоровью (Антропова М.В., 1974; Бальсевич В.К., 1990; Банчукова Т.А., Полянская Н.В., Копылов Ю.А., 2003), показал, что наметился рост числа хронических заболеваний, ухудшилось психическое состояние, участились случаи нарушения норм общественной морали. Из этого следует, что дети и подростки не прошли социализацию в нужном объеме.

Представляется необходимым широкое применение принципов спортизированного физического воспитания детей и подростков (Бальсевич В.К., 1999) для повышения качества социализации и их устойчивости к неблагоприятному воздействию психосоциальных стресс-факторов (Криволапчук И.А., 2004).

Ведущим фактором социализации подрастающего поколения является свободное от учебы время, которое подвержено состоянию политики, экономики, идеологии, образованию и культуре. Как показывает практика, досуг детей и подростков, при относительно низкой культуре его использования не только не приносит ожидаемого восстановления утраченных сил, расцвета творческих способностей и тому подобное, а напротив, превращается в криминогенный фактор общества. Невозможность самореализации личности в условиях современного общества приводит к извращенным формам социального поведения человека, которые выражаются в увеличении случаев правонарушений, безнравственного поведения, росте алкоголизма, наркомании, самоубийств (Емельянов Ю. К., 1983, 1985; Кусова А.Р., Буланцева М.Б., 1998; Никитина Л.Е., 1998).

Анализируя статистику по Красноярскому краю, авторами были получены следующие данные. Увеличилось количество правонарушений совершенных подростками. По данным Краевого наркологического диспансера на начало 2006 года состоит на учете 2151 подросток и 692 ребенка. Это официальные данные выявленных и взятых на учет наркоманов. Достоверное количество наркоманов установить невозможно. Если срочно не принимать необходимые меры по изменению образа жизни детей и подростков, то в скором будущем наша страна победит все мировые рекорды в наркотизации подрастающего поколения.

По данным ГУВД Красноярского края за 2006 год было совершено детьми и подростками:

- административных правонарушений 13962,
- уголовных преступлений 5151.

В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8-10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60%.

Становление подростков «гражданами», их социализация зависит от установок, ценностей данного социума. Поэтому мы считаем, что приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом может оградить их от пагубного влияния улицы и успешно пройти социализацию.

Работа выполнена по научной тематике кафедры физической культуры и спорта Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

Формулирование целей работы.

Объектом исследования работы являются подростки 1990 года рождения из разных социальных групп с разными увлечениями. Были рассмотрены три таких группы:

Первая группа – подростки, занимающиеся регби в течение пяти лет, неоднократно принимавшие участие в соревнованиях городского, краевого и российского масштаба. На протяжении трех лет уверенно занимают первое место на первенстве России;

Вторая группа юноши воспитанники детского дома школы №107 г. Красноярска, занимающиеся любительским футболом и находящиеся на попечении государства.

Третья группа учащиеся 9 класса школы №83, г. Красноярска, занимающиеся физической культурой только в рамках школьной программы.

Предмет исследования влияние занятий физической культурой и спортом на социализацию подростков.

Результаты исследований.

Самооценка

Нашему обществу свойственно постоянная трансформация, молодые люди должны научиться ориентироваться не только в различных ситуациях, но и выбрать правильную тактику своего поведения, с учетом того, как это отразится на окружающих его людях. Одним из критериев социальной адаптации является «самооценка». Самооценка нужна для эффективности оценивания своих возможностей, приобретения навыка распределения «сильных» и «слабых» сторон личности. Правильное определение своих шансов может увеличить или, наоборот, снизить достигаемый результат.

Немаловажным является и окружающий социум. Подросток узнает не только собственное «Я», его также интересует «С кем Я?». Потребность подростка во взаимоотношениях с окружающими, превышает потребность в самоуважении.

Самооценка это область расчетов, а не эмоциональное состояние.

Высокая самооценка это правильный расчет своих возможностей.

Человека с такой самооценкой можно узнать эмпирически. Он доброжелательный, уверен в себе, правильно реагирует на критику.

Среднюю самооценку можно либо поднять, либо понизить. Как правило, таких людей большинство. Подростки добиваются поставленной цели, но могут быть легко ранимы, обидчивы, не всегда правильно принимают критику.

Подростков с *низкой самооценкой* тоже легко выделить из группы. Как правило, они ведут себя вызывающе (чтобы привлечь внимание к себе), враждебно настроены, часто агрессивны. Имея низкую самооценку, подростки становятся активной частью асоциальных формирований, «неформальных группировок», очень часто являются «исполнителями» чужой воли, копируя стиль и нормы поведения.

Для выявления и анализа уровня самооценки было проведено обследование трёх выше описанных групп юношей возрастом 15 лет (всего 48 человек) из разных социальных групп.

Первая группа. По данным анализа тестирования юноши, занимающиеся регби, получили самый большой процент высокой самооценки (50%), процент средней самооценки равен 33,33%, низкая самооценка наблюдалась у 16,16% подростков.

Вторая группа. Юноши-воспитанники Детского дома – школы №107 имеют 100%-ую низкую самооценку.

Третья группа. Распределение процентов той или иной самооценки юношей, учащихся 9 класса школы №83 г. Красноярска, таково: 20% высокая самооценка, 60% средняя, 20% низкая.

Из анализа проведенного тестирования можно сделать следующий вывод: подростки, занимающиеся спортом, имеют высокую самооценку, которая формируется в тренировочном процессе и является начальной «базой» для формирования личности и положительной социализации.

Результаты проведенных исследований представлены на рис. 1.

Индекс групповой сплоченности СИШОРА

Одним из важных факторов социализации подростков является умение общаться в окружающем социуме.

В.А. Сухомлинский писал: «Человек оставляет себя, прежде всего, в человеке. В этом наше бессмертие. В этом высшее счастье и смысл жизни... Человеческий дух тем и отличается от существования животного, что, продолжая род свой, мы оставляем в человеке свою красоту, идеалы, преданность высокому и возвышенному. Чем глубже вы сумели отразить, запечатлеть себя в человеке, тем богаче вы как гражданин и тем счастливее ваша личная жизнь».

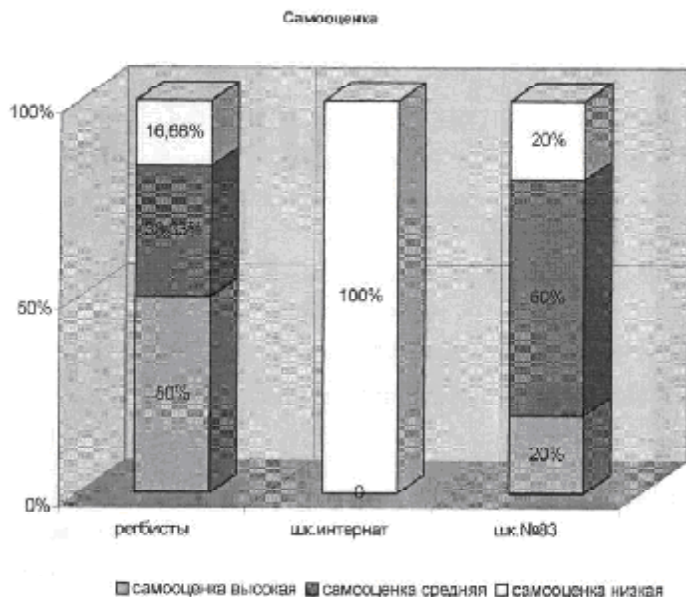


Рис. 1. Результаты распределения подростков по видам самооценки, %

Деятельность педагогов оказывает влияние на выбор ценностей подростком, но если они не подкрепляются семьей и окружающим социумом, то они не проходят становление в подростках. Поэтому очень важно, в каком коллективе находится подросток. В каких условиях растет ребенок, какие ценности ему прививаются с детства, кто его окружает в юности, так и проходит его социальная адаптация и интеграция, формируя определенный тип поведения.

Цель исследований индекса групповой сплоченности: провести сравнительную характеристику индекса групповой сплоченности в разнонаправленных группах.

Групповая сплоченность чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочение в единое целое.

Индекс групповой сплоченности применяют для контроля за внутри коллективными отношениями и повышения:

- а) результативности деятельности за счет оптимизации социально-психологических условий;
- б) уровня воспитательной работы в группе;
- в) для результата создания благоприятных ситуаций и обстановки фор-

мирования социально значимых личностных качеств и системы ценностей у подростков.

Подводя итоги индекса групповой сплоченности, психологам можно составлять программу на сплоченность и реализовывать ее. Результаты проведенного исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты исследования

Группы подростков	Индекс групповой сплоченности
1 группа – подростки, занимающиеся регби	80,68%
2 группа – подростки, занимающиеся самостоятельно (стихийно) футболом	61,05%
3 группа – подростки, которые занимаются спортом только в пределах школьной программы	55,26%

По результатам проведенного мониторинга можно сделать выводы:

1. У юношей, занимающихся спортом (помимо школы и под руководством тренеров), индекс групповой сплоченности высокий, что свидетельствует о том, что занятия в спортивных секциях способствуют сплоченности коллектива. Общее, интересное дело (в данном случае - игра в регби) благоприятствует созданию общих интересов, из чего складывается дружба и влияние друг на друга. Занятия спортом помогают подросткам пройти социализацию и приобрести ценности, востребованные обществом.

2. Юноши, учащиеся в детском доме, воспитываются в условиях, созданных помимо их желания. Поэтому они вынуждены приспосабливаться к психологическому климату, созданному в коллективе. Желание найти друзей и быть востребованным в обществе заставляет этих подростков быть лабильными.

3. Учащиеся общеобразовательной школы имеют самый низкий индекс групповой сплоченности. Отсюда, можно сделать вывод, что подростки более замкнуты в своих проблемах и интересы их находятся в основном вне школьного коллектива.

Методика «Репка»

Данная методика разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена.

Цель исследования по данной методике: определить изменения, происшедшие в личности подростка за прошедший год.

Методика разработана для оценки динамики развития подростков в различных сферах жизнедеятельности. Из анализа данного тестирования

можно сделать вывод, что подростки занимающиеся спортом по всем показателям показывают результаты выше, чем подростки, не занимающиеся спортом.

Интересные данные этой методики можно просмотреть на группе детей-сирот, воспитывающихся в детском доме. Систематические занятия в секции футбола влекут за собой собранность подростков, ответственность, дисциплинированность. За счет этих качеств улучшается учеба, прививается любовь к красоте, умение организовывать труд и планировать работу.

Таблица 2

Результаты исследований по методике «Ренка», %

Избирательные качества, предлагаемые для тестирования	Воспитанники СДЮШО по регби	Учащиеся школы №83	Учащиеся детского дома №107
Физическая сила и выносливость	100,0	50,0	66,66
Умственная работоспособность	66,66	60,0	83,33
Сила воли	100,0	40,0	33,33
Выдержка, терпение, упорство	100,0	30,0	100,0
Ум, сообразительность	74,99	70,0	66,66
Память	74,99	70,0	66,66
Объем знаний	74,99	80,0	50,0
Внимание, наблюдательность	83,34	60,0	66,66
Критичность и доказательство мышления	83,33	50,0	50,0
Умение всегда видеть цель	100,0	30,0	50,0

Выводы.

Подводя итог проделанной работе, можно заключить, что занятия спортом внешкольной программы позволяют легче, быстрее провести процесс социализации подростка, и, что самое главное, привить высокие нравственные ценности будущему гражданину России. Такая оценка позволяет также корректировать программу дисциплины «Физическое воспитание» для повышения качества социализации студентов высших учебных заведений.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем социализации подростков через приобщение к занятиям спортом на примере регби.

Литература

1. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физ. культуры 2003 №1 С. 12-14.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224с.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. 275с.
4. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Основные параметры прогноза качественных характери-

стик специалиста отрасли «Физическая культура и спорт» // Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли «Физическая культура и спорт»: Сб. науч. тр. / Под ред. ВВ. Кузина, Н.Н. Чеснокова, И.М. Быховской. М.: СпортАкадемПресс, 2001. С. 28-41.

5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
6. Железняк Ю.Д. Довузовская подготовка специалистов физической культуры и спорта в системе непрерывного педагогического образования // Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли «Физическая культура и спорт»: Сб. науч. тр. / Под ред. ВВ. Кузина, Н.Н. Чеснокова, И.М. Быховской. М.: СпортАкадемПресс, 2001.
7. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта. Вводный курс / Пер. с нем. Под ред. М.Я. Виленского, О.С. Метлушко. М.: АспектПресс, 1995. с. 137
8. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
9. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. М.: Просвещение, 1986. 80 с.

Поступила в редакцию 19.01.2009г.

ФАЗА НАПЛЫВА В ПЛАВАНИИ КРОЛЬ НА ГРУДИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Савченко Н.И.

Кировоградский государственный педагогический
университет имени В.Винниченко

Аннотация. В статье раскрыто, что в технике плавания способом «кроль на груди» имеется и должна рассматриваться фаза наплыва. Выявлено наличие этой фазы у ведущих пловцов мира, определена длительность рассматриваемой фазы в зависимости от дистанции. Фаза наплыва в рассматриваемом способе плавания составляет 10–28 % цикла плавательных движений и должна учитываться в тренировочном процессе. С увеличением длины дистанции фаза наплыва имеет тенденцию увеличиваться. А также в педагогическом процессе обучения плаванию и преподавания дисциплины необходимо обращать внимание на значение фазы наплыва на современном этапе подготовка пловцов.

Ключевые слова: фаза наплыва, кроль на груди, исследование, плавание, движение руками.
Анотація. Савченко М.І. Фаза напливу в плаванні кроль на грудях на сучасному етапі підготовки плавців. В статті розкрито, що в техніці плавання способом «кроль на грудях» є і повинна розглядатися фаза напливу. Виявлено наявність цієї фази у провідних плавців світу, визначення довготривалості фази, яка розглядається, в залежності від дистанції. Фаза напливу у способі плавання, який розглядається, дорівнює 10–28% циклу плавальних рухів і повинна враховуватись в тренувальному процесі. Зі збільшенням довжини дистанції фаза напливу має тенденцію збільшення. Також у педагогічному процесі навчання плаванню і викладання дисципліни необхідно звернути увагу на наявність фази напливу на сучасному етапі підготовки плавців.

Ключові слова: фаза напливу, кроль на грудях, дослідження, плавання, рух руками.

Annotation. Savchenko M.I. Place of slipping in front crawl stroke swimming at the stage

of preparing swimmers. The presence and necessity of being studied of “over pull” phase in front-crawl swimming is stated in this article. The specification of this phase for the world prominent swimmers and the prolongation of the phase which depends upon the distance is also described in the paper. The prolonged-crawl phase in described swimming style is 10–28% percent of swimming movements’ cycle and should be taken into account in training process. The prolonged crawl phase has a tendency to be enlarged with the growing of swimming distance. The necessity of paying attention to this phase at modern stage of training of swimmers is also very important in training process.

Keywords: prolonged-crawl phase, breast-crawl swimming, explorations, swimming, arms’ moves.

Введение

В методической литературе по плаванию вопросу анализа плавательных движений посвящен достаточно обширный материал, раскрывающий основы техники спортивных способов плавания. До настоящего времени среди исследователей техники плавания нет единого мнения о наиболее рациональном варианте гребка рукой. При создании его модели поиски специалистов направлены на изучение техники плавания наиболее выдающихся пловцов и последующего внедрения в практику плавания этих движений. На определенных этапах развития теории спортивного плавания такой метод себя оправдывал. Однако на современном уровне развития спорта, когда физиологические резервы организма приближаются к пределам, особое значение приобретают глубокие исследования и поиск неиспользованных возможностей в технической подготовке с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

В спортивном плавании, и в частности в способе кроль на груди, пока еще не решен вопрос о рациональных траекториях движений кистей рук, о задачах первой части гребка и о других действиях, по-разному проявляющихся в технике высококвалифицированных пловцов. В связи с этим здесь будут изложены те понятия, которые встречаются в учебно-методических изданиях и находят, применение в практической работе преподавателей, тренеров-методистов и инструкторов по плаванию.

Гребки руками в кроле на груди выполняются поочередно. Когда одна рука заканчивает рабочее движение, другая начинает развивать усилие. Перед началом гребка кисть входит в воду ладонью вниз впереди одноименного плечевого сустава. При этом локоть находится выше, а кисть с предплечьем составляют одну линию. В этот момент рука расслаблена, но при входе в воду не падает вниз. Войдя в воду, кисть с предплечьем движутся в направлении вперед и немного вниз. При этом движении кисть начинает медленно выполнять ладонное сгибание в запястном суставе.

Некоторые пловцы выполняют движение кисти вперед и вниз без выраженного сгибания в лучезапястном суставе. Такое движение называ-

ют наплывом или опорной частью гребка, Функция такого движения — вывести ладонь кисти в положение, благоприятное для развития усилия в направлении спереди назад и произвести опору о воду, чтобы поддержать тело в более высоком положении.

Вопросами техники занимались ряд исследователей: А.А. Ваньков и Н.А. Соболева (1960–1965), СМ. Гордон (1963–1970), Т.М. Абсаямов (1968), Н.А. Бутович и В.И. Чудовский (1968), Л.П. Макаренко и В.Я. Лопухин (1970–1974), В.В. Онопренко и В.В. Белоковский (1965–1970), Е.А. Ширковец и А.А. Кошкин (1970–1978), Р. Каал, Т. Тамп и Р. Хальянд (1980–2000) и др.

Исследователи большое внимание уделяют параметрам ведущих звеньев техники. В плавании таковыми являются движения руками, которые создают продвигающую силу, опору и равновесие тела в воде

Давно доказано, что основными частями конечностей, создающими более 90 % тяговых усилий являются кисти и стопы (Н.А. Бутович, В.И. - Чудовский, Д. Каунсилмен и др.), поэтому рассмотрение деталей движения рук имеет определяющее значение в технике и вопросах обучения плавательным движениям [1,2, 6].

На примере движений рук в способе плавания «кроль на груди» рассмотрим одну из особенностей этого локомоторного акта, характерного и для других способов плавания.

В анализе техники спортивных способов плавания выделяют ряд элементов - фаз. В способе «кроль» - это захват, опора, отталкивание, выход из воды, пронос, вход в воду, наплыв (скольжение).

В литературе последних лет практически нет упоминания о фазе наплыва. В настоящее время фазовая характеристика движений рассматривается как парные движения конечностей рук и ног одновременно, что, на наш взгляд, и привело к «исчезновению» фазы наплыва. Второй причиной является «отрицательное» ее значение т. к. в этой фазе не создаются тяговые усилия, а время на нее затрачивается, поэтому возникает желание избавиться от нее любым способом – игнорировать, умолчать, избежать в движениях или, в лучшем случае, назвать «посыл с накатом» [1, 2].

В любом случае, необходимо помнить о выводах специалистов в области теории и практики спортивного плавания, указывающих на то, что кисть и предплечье должны входить в воду и располагаться в ней таким образом, чтобы обеспечить хорошее «сцепление» с водой в самом начале гребка, уменьшив возникновение кавитационных каверн и снизив гидродинамическое сопротивление трению. Эту задачу в движениях рук и выполняет фаза наплыва (скольжения) [3]. Безусловно оправдано стремление сократить длительность этой фазы, но необходимо помнить и о том, что

она тесно связана и влияет на темп движений, шаг пловца, выполняет в основном подъемную и противомоментную функции, уравнивая реакции фазы другой руки [4].

На начальном этапе обучения при формировании навыка плавания фаза наплыва выполняет важную функцию опоры конечностей о воду и равновесия тела в воде. В связи с этим появляется необходимость в уточнении наличия данной фазы у ведущих пловцов Европы, мира и Олимпийских игр, т. к. это связано с методическими аспектами преподавания дисциплины «Плавание» в учебных заведениях.

Практические задачи. Во время плавания способом «кроль на груди» фаза наплыва была использована студентами как обязательный элемент техники. Владение всеми фазами плавания подготовит студентов к самостоятельной трудовой деятельности.

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

Формулирование целей работы.

Решаемыми задачами нашего исследования являлись: определение граничных поз в фазе наплыва в плавании «кроль на груди»; выявление наличия этой фазы у ведущих пловцов мира; определение длительности рассматриваемой фазы в зависимости от дистанции.

При решении задач исследования применялись методики: анализ научно-методической литературы, хронометрирование, педагогические наблюдения, компьютерный анализ видеоматериалов.

Результаты исследования

В движениях спортивных способов плавания, в частности, «кроль на груди», литературные данные выделяют фазу наплыва (скольжения). Эта фаза рассматривается отдельно под названием «наплыв» (Гордон 1968; Л.П. Макаренко 1970 и др.); «скользящая начальная фаза» (Н.А. Бутович, В.И. Чудовский 1968, Д. Каунсилмен 1982); «захват с выходом», «рука выполняет наплыв» (Л.П. Макаренко 1996, Д.Ф. Мосунов 1981, Н.И. Савченко 2006) [5, 7]. Данные некоторых авторов свидетельствуют о присутствии указанной фазы – наплыва – без ее выделения, в описательной форме изложения.

Изученный материал позволил определить граничные моменты фазы наплыва в способе плавания «кроль на груди»: начало фазы – рука впереди полностью погружена в воду и выпрямлена; конец фазы – сгибание кисти под острым углом к обтекающему потоку.

Решение последующих задач было связано с компьютерным анализом видеofilьмов техники способа плавания «кроль на груди» ведущих

пловцов мира: Сезара Сьелу на дистанции 50 м, Майкла Фелпс на дистанции 200 и 400 м, Пака Тхэ Хван на дистанции 800 Яна Торп и 1500 м. Усама Меллули. Материалы представляли собой видеопротоколы чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Полученные усредненные данные представлены в таблице.

Таблица

Изменение длительности фазы наплыва в способе плавания «кроль на груди» у ведущих пловцов мира в зависимости от длины дистанции (мужчины)

Дистанция, м	Время цикла, с	Время фазы наплыва, с	Фазы наплыва в цикле движения, %
50	0,96	0,10	10,4
200	1,14	0,10	12,0
400	1,32	0,32	24,0
800	1,50	0,42	28,0
1500	1,58	0,44	28,0

Указанные результаты позволяют констатировать наличие фазы наплыва во всех рассматриваемых дистанциях у ведущих пловцов мира, которая колеблется от 0,1 до 0,44 секунды и составляет соответственно от 10,4 % до 28 % в одном цикле плавательных движений. Эти данные подтверждаются проведенными ранее исследованиями, указывающими на присутствие фазы наплыва от 10 % до 30 % [5].

С увеличением длины соревновательной дистанции наблюдается увеличение длительности цикла движений и времени фазы наплыва, которая на стайерских дистанциях достигает 28 % длительности цикла, т. е. четвертую часть всего двигательного акта, что говорит о важности данной фазы. Можно предположить, что на стайерских дистанциях эта фаза имеет значение как момент «отдыха» основных рабочих групп мышц и создание «планирующего» положения всего тела, что обеспечивает эффективную гидродинамическую позу пловца.

Выводы

Таким образом, в результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Выявлено, что в технике плавания способом «кроль на груди» имеется

- и должна рассматриваться фаза наплыва.
2. Определены граничные позы фазы наплыва в способе плавания «кроль на груди».
 3. Фаза наплыва в рассматриваемом способе плавания составляет 10–28 % цикла плавательных движений и должна учитываться в тренировочном процессе.
 4. С увеличением длины дистанции фаза наплыва имеет тенденцию увеличения.
 5. В педагогическом процессе обучения плаванию и преподавания дисциплины необходимо обращать внимание на значение фазы наплыва.

Перспективы дальнейших исследований

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения и определения граничных поз в фазе наплыва в плавании «кроль на спине» и «баттерфляй» у ведущих пловцов мира.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: учебник для физкультурных вузов / Н.Ж. Булгакова. – М: ФОН, 1996. – 430 с.
2. Мосунов Д.Ф. Основы техники плавания: лекция / Д.Ф. Мосунов. – Ленинград, 1981. – 50 с.
3. Бутович Н.А. Кроль – быстрее способ плавания / Н.А. Бутович, В.И. Чудовский. – М.: ФиС, 1968. – 128 с.
4. Оноприенко Б.И. Биомеханика плавания / Б.И. Оноприенко. – Киев: Здоровья, 1981. – 192 с.
5. Гордон СМ. Техника спортивного плавания / С. М. Гордон. – М: ФиС, 1968. – 200 с.
6. Зернов В.Н. В технике плавания не бывает второстепенных элементов / В.Н.Зернов // Спорт на воде, 2007. – № 2.
7. Савченко М.І. Плавання: посібник для факультетів фізичної культури / М.І. Савченко. – Кіровоград, 2006. – 272 с.

Поступила в редакцию 13.01.2009г.

**«РУССКАЯ ЛАПТА» - УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И
СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ**

Савченко С.И.

МОУ «лицей №38», г. Белгород

Аннотация. Опыт старших поколений помогает использовать традиционные виды физического воспитания и развития. В каждом районе и дворе, школе, поселке необходимо создавать возможности для развития народных видов спорта. «Русская лапта» - один из них. При занятиях русской лаптой учащиеся имеют положительную динамику состояния здоровья и развития двигательных качеств. Улучшается микроклимат в классных коллективах.

Игра в лапту является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

Ключевые слова: лапта, качество, движение, школа, социальный.

Анотация. Савченко С.І. «Російська лапта» - універсальний засіб для розвитку рухових якостей, оздоровлення й соціальної адаптації учнів. Досвід старших поколінь допомагає використати традиційні види фізичного виховання й розвитку. У кожному районі й дворі, школі, селищі необхідно створювати можливості для розвитку народних видів спорту. «Російська лапта» - один з них. При заняттях російською лаптою учні мають позитивну динаміку стану здоров'я й розвитку рухових якостей. Поліпшується мікроклімат у класних колективах. Гра в лапту є універсальним засобом для розвитку рухових якостей, оздоровлення й соціальної адаптації учнів.

Ключові слова: лапта, якість, рух, школа, соціальний.

Annotation. Savchenko S.I. «Russian Lapta» - a universal remedy for development of motorial qualities, improvements and social adaptation of pupils. Experience of the higher generations helps to use traditional kinds of physical training and development. In each district and a yard, school, settlement it is necessary to create possibilities for development of national kinds of sports. « Russian Lapta » - one of them. At occupations Russian Lapta pupils have positive dynamics of a state of health and development of motorial qualities. The microclimate in class collectives is enriched. The play in Lapta is a universal remedy for development of motorial qualities, improvement and social adaptation of pupils.

Keywords: Lapta, quality, locomotion, school, social.

Введение.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности. Социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья населения нашей страны. Озабоченность вызывает то обстоятельство, что болезни стали широко распространяться среди школьников. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25 % ослабленных детей, то сейчас число “физиологически незрелых” новорожденных утроилось.

Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз (Т.Я. Чертюк, З.С. Макарова, М.Н. Белова, Б.Н. Капустян и др.). Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих детей 85-90 % отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья. По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы [5-9]. Не секрет, что и в школе, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и

вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Так, по данным большинства исследований, 30-40 % наших детей имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ.

Общепринятая система физического воспитания не всегда может решить данные проблемы, так как:

- не учитывает конкретных условий всех учебных учреждений в разных регионах России;
- не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными способностями и здоровьем;
- недостаточно реализует потребности детей в движении и др.

Игра - это основной вид деятельности ребенка, это средство общения, накопления опыта, выражения эмоций и формирования отношений [1-4, 10, 11]. Лапта на Руси пользовалась особой популярностью. В нее играли и взрослые и дети. Эта игра приносила людям веселье, радость, воспитывала удаль, смелость, находчивость, ловкость, решительность, выдержку, взаимоуважение между соперниками, развивала быстроту и выносливость, укрепляла здоровье играющих.

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами физического воспитания учащихся средней школы.

Формулирование целей работы.

Цель работы – рассмотреть игру «русская лапта» как универсальное средство для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

Результаты исследований.

Особая ценность этой игры в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжить эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. Даже в условиях средней школы в лапту можно играть круглогодично.

Российская федерация лапты классифицирует эту игру на три вида:

- пляжная лапта
- русская лапта
- мини лапта

Игра доступна всем, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки.

«Русская лапта» выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях спортивного зала или открытой спортивной площадки.

На наш взгляд, реализация содержания образования должна происходить не только через разработку новых образовательных программ, но и через создание спортивного духа, богатой разносторонней спортивной среды. В достижении этих целей особую роль могут выполнить народные подвижные игры, каковой является «Русская лапта». Это наиболее доступный и экономически выгодный путь.

Игровая деятельность ориентирована не столько на результат, сколько на сам процесс, поэтому обучающиеся не боятся, не комплексуют из-за того, что у них что-то не получается. Они полностью отдаются игре, так как игра имеет одну важную особенность: двуплановость. С одной стороны, играющий осуществляет реальное действие, с другой - многие моменты этой деятельности носят условный характер, позволяют отвлечься от реальной ситуации, действовать в воображаемой обстановке.

«Русская лапта» может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, надо полагать, что лапта должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях.

Игра на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды нашего региона.

Первая попытка создания официальных единых правил по русской лапте была предпринята в 1926 г. Высшим Советом по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Но тогда лапта так и не была признана видом спорта, хотя ее популярность в народе была по-прежнему высока. И только в 1957

г. благодаря усилиям энтузиастов, состоялось первое официальное соревнование по «Русской лапте».

Первый чемпионат Российской Федерации, в 1958 г., послужил существенным стимулом к дальнейшему развитию этой народной игры в городах и областях страны. Лапта завоевала признание. В России были созданы тысячи команд. Уже в 1959 г. лапту включают в программу Спартакиады народов РСФСР.

Однако в 60-70-х гг. развитие лапты приостанавливается, эта увлекательная спортивная игра практически прекращает свое существование. Физкультурные организации страны не проявляют к ней интереса. Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А.М. Зимин по этому поводу говорил: "... до сих пор не могу понять, почему фактически исчезла с наших полей замечательная русская игра лапта. А во многих странах ухватились за плодотворную идею этой игры, модернизировали игру, сделали более спортивной, и теперь лаптовые виды спорта, такие, например, как бейсбол, крикет и песа палло, завоевали огромную популярность".

И только к концу 80-х гг. несправедливость, допущенная по отношению к этой интересной игре, была устранена. Новый импульс к развитию лапты дало постановление Госкомспорта СССР "О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты", принятое в 1987 г.

Богатые традиции игры в «Русскую лапту», имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы началось ее второе рождение.

Чем же интересна «Русская лапта», что привлекает в ней специалистов и любителей? Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным или искусственным покрытием (рис. 1), цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 1500 г и теннисный мяч.

«Русская лапта» - игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В «Русской лапте», в отличие от других командных игр, не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисля-

ются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

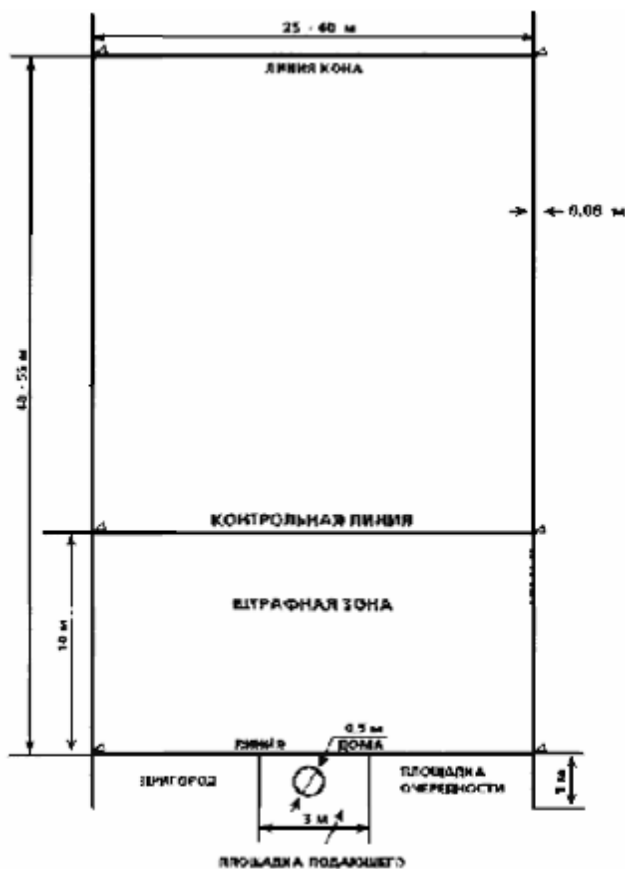


Рис. 1. Схема спортивной площадки для игры в лапту.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в «Русской лапте» спортсменов различают по амплу. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите - подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размерами игровой площадки; количеством повторений; тяжестью предметов и наличием перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить игрока, отметив его ловкость, силу, инициативу. Наши наблюдения в работе с детьми показали, что те дети, которые влились в игру со старта, быстрее других адаптируются к окружающей обстановке, чувствуют себя более комфортно в повседневной жизни. Доказано, что лапта улучшает физическое развитие детей, благотворно воздействует на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. Наши занятия свободно посещают родители, с которыми часто проводятся беседы.

Игра воспитывает у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Оценивая все «за» и не имея ничего против, можно сделать вывод, что «Русская лапта» является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

В процессе интегрирования народной игры «Русская лапта» в учебный процесс выигрывают обе стороны такой интеграции:

- учащиеся, развивая свои двигательные качества, оздоравливаются и приобретают опыт адаптации в коллективе;
- возрастает популяризация игры, за счет привлечения различных социальных слоев населения.

Опыт старших поколений помогает использовать такие виды физического воспитания и развития, которые зачастую не укладываются в рамки традиционных представлений о «спорте высоких достижений», ориентированного в первую очередь на определение одного лучшего из многих, а не на вовлечение в занятия физическими упражнениями максимально широких слоев населения.

Это, по меньшей мере, несправедливо по отношению к сотням тысяч и миллионам наших сограждан – как детям, так и взрослым – которые не имеют физических либо финансовых возможностей для занятий официально признанными направлениями спорта. Именно поэтому в каждом районе и дворе, школе, поселке необходимо создавать возможности для развития народных видов спорта, «Русская лапта» один из них.

Выводы.

Как показали наши исследования, учащиеся, которые занимаются русской лаптой, имеют положительную динамику состояния здоровья и развития двигательных качеств. Также улучшается микроклимат в классных коллективах. Таким образом, игра в лапту является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

Литература

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144 с.
2. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993. - 224 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М.: Прогресс, 1988. - С. 172.
4. Букатов, В.М., Ершова, А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2000. - 222 с.
5. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника / Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
6. Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.
7. Куприянов, Б.В. Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
8. Лутошкин, А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
9. Рогачев, В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
10. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
11. Шмаков, С.А. Игры учащихся – феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. - 240 с.

Поступила в редакцию 12.01.2009г.

ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Семенов Г.Е., Завизионова Н.А.

Белгородский государственный технологический
университет им.В.Г. Шухова

Аннотация. Не рекомендуется при обучении приема мяча сверху студентов специального учебного отделения выполнять максимальные ускорения, передачи в прыжке, передачи с падением на бок, на спину, кувырки, сложные приемы с вращением. Используются паузы для восстановления ЧСС до 100-120 уд./мин. Преподаватель внимательно контролирует са-

мочувствие и степень утомления студентов (бледность, слабость, вялость, головокружение, нарушение координации движений). Занятия рекомендуется проводить с малыми физическими нагрузками.

Ключевые слова: студент, волейбол, медицинская, группа, обучение, тренировка.

Анотація. Семенов Г.Є., Завізіонова Н.А. Навчання елементів техніки волейболу студентів спеціального навчального відділення. Не рекомендується при навчанні прийому м'яча зверху студентів спеціального навчального відділення виконувати максимальні прискорення, передачі в стрибку, передачі з падінням на бік, на спину, перекиди, складні прийоми з обертанням. Використаються паузи для відновлення ЧСС до 100-120 уд./хв. Викладач уважно контролює самопочуття й ступінь стомлення студентів (блідість, слабкість, млявість, запаморочення, порушення координації рухів). Заняття рекомендується проводити з малими фізичними навантаженнями.

Ключові слова: студент, волейбол, медична, група, навчання, тренування.

Annotation. Semenov G.E., Zavizionova N.A. Learning to elements of technique of volleyball of students of special educational abjointing. It is not recommended at learning of a reception of a ball from above students of special educational abjointing to execute maximum accelerations, transfers in a leap, transfers with fall sideways, on a back, exercise, complex receptions with twirl. . Hiatuses for regeneration frequency of cardiac reductions up to 100-120 strokes/minute are used. The teacher closely monitors state of health and a degree of fatigue of students (paleness, delicacy, a flaccidity, a giddiness, a hypotaxia of locomotions). Occupations the carry with small exercise stresses is recommended.

Keywords: student, volleyball, medical, bunch, learning, training.

Введение.

Волейбол одна из самых популярных спортивных игр у нас в стране и за рубежом. Занятия волейболом способствуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; учит способности управлять своими эмоциями, развивает физические качества. В процессе игры волейболисты выполняют разнообразные движения в соответствии с быстрой сменой ситуации, изменяется интенсивность и продолжительность деятельности каждого игрока [1-5]. Условия игровой деятельности настраивают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, учит преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; принимать правильные решения в изменившейся обстановке.

При обучении элементам техники волейбола: приема сверху, приема снизу, блока, нападающего удара, подачи и другое, студентам специального учебного отделения некоторые спортивные движения не рекомендованы потому, что могут привести к травмам.

При обучении приему снизу недопустимы максимальные скорости подхода к мячу, они должны быть малыми или в быстром шаге. Студентам не предлагаются сложные вращения, кувырки, прыжки при нападающем ударе, на блоке, силовая подача в прыжке. Используются паузы для восста-

новления ЧСС до 100-120 уд./мин. Преподаватель внимательно контролирует самочувствие и степень утомления студентов (бледность, слабость, вялость, головокружение, нарушение координации движений). Занятия рекомендуется проводить с малыми физическими нагрузками. Значительная часть студентов редко посещала уроки физической культуры в школе и не занималась в спортивных секциях, поэтому следует учесть что, все приемы волейбольной техники они не изучали ранее.

Работа выполнена по плану НИР кафедры физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова.

Формулирование целей работы.

Цель работы – разработка рекомендаций по обучению элементам техники волейбола в контексте программы по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы.

Результаты исследований.

Обучение техники приема мяча снизу рекомендуется производить поэтапно. Прием мяча, технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника.

1. Рассказ и показ приема мяча снизу в целом на месте, имитация движения без мяча

- из И.П. широкая стойка ноги врозь, корпус наклонить вперед под углом 45°, руки прямые соединены в кистях, ладони смотрят вперед-вниз; кисти находятся на уровне колен; при приближении мяча встречное движение начинают ноги, руки поднимаются до уровня живота;

- после показа в целом повторить 3 раза; и после паузы повторить 2 серии по 3 раза;

- исправление ошибок и повторение показанного упражнения 2 серии по 3 раза;

2. Имитация (без мяча). Выполняем на каждый шаг прием снизу на расстоянии 5 м; возврат на И.П. и повтор 3 раза.

3. С мячом в руках выполнить предыдущее упражнение. Руки прямые мяч держать кистями, выполнить прием, выпрямляя ноги.

4. Упражнения в парах, расстояние 5 м. Поочередно подходить к партнеру на расстояние 2 м и бросать мяч за счет разгибания ног, занять И.П., повторить 3 раза.

5. Упражнения в парах. И.П. широкая стойка ноги врозь, наклон корпуса 45°; игрок готовый для приема, а второй подает ему мяч точно на запястья, первый делает встречное движение ногами, возвращая мяч партнеру с траекторией полета высотой 3-4 м (3-4 серии по 5 повторений).

6. Упражнения в парах, расстояние 5 м, игроки выполняют прием

снизу в одно касание 5 раз по 3 серии на расстояние 5м.

7. Прием мяча снизу над собой (5 раз по 5 серий).

8. Упражнения в парах. Броски влево или вправо от партнера, 5 раз в каждую сторону 2-3 серии. Перемещаться к мячу приставным шагом или скачком.

9. В тройках: один бросает через сетку другой принимает, а третий стоит у сетки, ловит мяч после приема и бросает мяч под сеткой первому игроку. Повторить 2-3 серии по 10 раз.

При обучении приема мяча сверху студентов специального учебного отделения, не рекомендуется выполнять максимальные ускорения, передачи в прыжке, передачи с падением на бок, на спину, кувырки, сложные приемы с вращением. Прием сверху выполняется следующим образом:

1) показ и объяснение техники приема сверху в целом на месте без мяча (имитация); затем с мячом;

-из И.П.- широкая стойка ноги врозь, одна нога впереди, корпус держать вертикально, кисти рук подняты вверх в форме корзины выше лба, локти держать шире плеч. Все пальцы рук направлены за спину;

- после показа в целом группа выполняет то же самое 3 серии по 3 раза;

-исправление ошибок и выполнение упражнения 2 серии по 3 раза;

-движение прием мяча на каждый шаг выполнить без мяча, одновременно разгибать ноги и руки до прямых, без изменения положения кистей, т.е. ладони направлены вверх, в потолок; пройти 5 м и вернуться на исходное положение- 3 повторения;

-далее выполняем то же упражнение, но с мячом в руках, на расстоянии 5м повторить 3 раза;

- повторяем то же упражнение, но мяч бросаем над собой 0,5 м, с разгибания ноги и руки, а кисти при этом не разгибаем - повторить 3 раза;

2) упражнение выполняется в парах на расстоянии 6 м, броски мяча на каждый шаг на расстоянии 2 м, поочередно приближаясь к партнеру сделать передачу и вернуться в И.П.;

3) упражнение в парах на расстоянии 5 м, из И.П. стойка на месте, сделать передачу мяча партнеру на высоту 3-4м;

4) упражнение в парах- работа с мячом над собой и передача партнеру, 5раз повторить 3 серии;

5) упражнение в парах- прием над собой 1 раз и передача мяча партнеру, 5 раз повторить 3 серии;

6) упражнение в парах- передача мяча партнеру в одно касание, 5 передач x 2серии;

7) упражнение в парах- передача мяча партнеру в одно касание вле-

во - вправо от партнера с перемещением, по 3 передачи в каждую сторону, 3 серии;

8) работа с мячом у стены- бросок и ловля мяча, после отскока от стены, 5 раз 5 серий;

9) передача мяча в стену и над собой (чередовать), 3р x 5 серий;

10) упражнение выполняется в парах через сетку в одно касание высота передачи 3-4 м, 5 передач x 3 серии;

11) игрок выполняет вторую передачу из 6 зоны в 3, из 3 в 4. Со смежной мест, игрок после передачи из 6 зоны переходит в 3, а из 3 в 4, ловит мяч и встает в колонну;

12) то же упражнение, но передать мяч из 3 во 2 зону.

Рекомендуем в работе со студентами специального учебного отделения, обучение силовой подачи в прыжке не предлагать. Подача в волейболе осуществляется по сигналу первого судьи для начала игры. Подачи разделяют на несколько видов: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, планирующая в прыжке, силовая в прыжке.

Рекомендуем обучение верхней подаче мяча выполнять в следующей последовательности:

1) показ и объяснение техники подачи мяча в целом;

- (имитация) движения руки от уровня лица вверх до уровня прямой;

- обучаемые выполняют это упражнение одновременно, 5 раз x 3 серии;

-(имитация) выполнить ударное движение другой рукой - рука отводится слегка назад и выполняет ударное движение выпрямляя руку, пальцы направлены во время движения вверх, удар по мячу выполняют напряженной ладонью, 5 раз x 3 серии;

- выполнить подброс мяча высота 0,5 м, 5 раз x 3 серии;

- мяч держать на прямой руке . другой рукой выполняем ударное движение, остановив руку около мяча, обе руки прямые, 5 раз x 3 серии;

2) упражнение выполняется в парах через сетку, на 3 м линии: подброс и короткое ударное движение, направляя мяч через сетку своему партнеру. Партнер ловит мяч и выполняет подачу игроку, 5 подач x 5 серий.

3) Упражнение то же с 6 м от сетки.

4) Упражнение то же с 8 м от сетки.

5) Упражнение то же с 10 м от сетки.

6) Выполнение подачи на точность в правую половину площадки.

7) Выполнение подачи на точность, в гимнастический мат.

Предлагаем в обучение техники блокирования мяча студентов специального учебного отделения, осуществлять перемещения приставным или скрестным шагом, исключая прыжки.

1) Показ и объяснение упражнения блокирования.

- постановка рук при блокировании так, чтобы не прошел мяч между рук, пальцы разведены в стороны, чтоб занять больше пространства над сеткой, и направлены вверх. Носки ног находятся от средней линии на расстоянии 20-25 см, живот подтянут, лицо и взгляд направлены на сторону соперника и контролируют перемещение игроков соперника; каждый блокирующий следит за своим игроком.

2) Игроки перемещаются поочередно вдоль сетки приставным шагом, руки на уровне головы, после остановки каждого шага поднимаем руки вверх. Три повтора по 3 серии; исправление ошибок.

3) Игроки перемещаются поочередно вдоль сетки приставным прыжком, 3 серии по 3 повторения.

4) Игроки перемещаются вдоль сетки скрестно-приставным прыжком (скачком), ноги полусогнуты в начале и конце прыжка.

Руки согнуты, кисти на уровне головы, в конце прыжка руки выпрямлены, а кисти соединены, чтобы не проходил мяч.

5) Упражнение выполняется в парах через сетку. Один выполняет разбег без прыжка, другой игрок выбирает место на пути его разбега (плечо в плечо) и ловит руками ударное движение нападающего, 5 раз x 2 серии.

б) Групповой блок.

Нападающий игрок разбегается (без прыжка) и выполняет ударное движение рукой. Крайние блокирующие 2 и 4 зон производят выбор места для блока (плечо в плечо) приставным шагом или прыжком, ноги слегка согнуты, и к нему присоединяется игрок скрестным-приставным прыжком из 3 зоны, и плотно присоединяет руки к рукам блокирующего 2 зоны, чтобы не прошел мяч. При блоке нужно корпус держать в тонусе, чтоб не столкнуть партнера.

Предлагаем в обучении техники нападающего удара через сетку студентов специального учебного отделения, также исключить прыжки.

1) Показ и объяснение техники нападающего удара в целом, без мяча. затем с мячом. Для полноценного его восприятия при обучении, нужно разделить это движение на фазы, показывать и объяснять по частям.

2) Группа обучаемых выполняет сначала работу ног, учится держать положение корпуса при замахе, замах бьющей рукой и ударное движение, 5 раз x 3 серии.

3) Группа обучаемых выполняют движение: ноги согнуты в полуприседе, корпус наклонить вперед, руки отвести назад, 5 раз x 2 серии.

4) Группа обучаемых выполняют движение: разгибание ног, корпус выпрямить вертикально, активно поднять руки, бьющая рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается вверх, ладони направлены в потолок. Дви-

жение бьющей руки немного разворачивает корпус в сторону, а не бьющая рука остается на уровне плеча, согнутая в локтевом суставе, чтобы рукой не задеть сетку 5 раз x 2 серии.

5. Активное ударное движение выполняет игрок бьющей рукой, с добавлением ударного движения корпусом и кистью по мячу. После удара руку остановить на уровне головы, чтобы не коснуться сетки, 5 раз x 2 серии.

6. Упражнение выполняется в парах с расстояния 9м. Поочередное выполнение бросков в пол облегченным мячом или теннисным. Ловля мяча после отскока партнером. Повторить 5 раз x 2 серии.

7. Упражнение выполняется в парах. Броски мяча двумя руками, руки после броска остаются на уровне головы, 5 раз x 2 серии.

8. Упражнение выполняется в парах. Броски мяча вверх двумя руками на высоту до одного метра и средней скоростью (вполсилы), произвести нападающий удар, повторить 5 раз x 2 серии.

9. Упражнение выполняется в парах (сетка спущена до 180-200 см), нападающий игрок стоит в 1 м от сетки, готовится для нападающего удара, а партнер перед ним подбрасывает мяч. Игрок выполняет нападающий удар через сетку без прыжка, сохраняя все фазы нападающего удара, выполнить 5 раз x 2 серии.

Выводы.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником, а самое главное, над своими собственными слабостями. Такой вид спорта как волейбол, дает возможность студентам специального учебного отделения развивать свои физические качества и совершенствовать технику игры.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем обучения элементам техники волейбола студентов специального учебного отделения.

Литература:

1. Айриянц А.Г. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1976. - 229 с.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 91 с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. - М.: ФиС, 1983. - 93 с.
4. Осколкова З., Сунгуров А. Волейбол. – М.: ФиС, 2001. - 162 с.
5. Эйнгорн А.Н. Волейбол в СССР. – М.: ФиС, 1998. - 157 с.

Поступила в редакцию 12.01.2009г.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УЧИЛИЩ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСС – АЭРОБИКИ

Семенова Н.В., Коритко З.И.

ДВНЗ „Львовское медицинское училище”

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Физическое воспитание в медицинских училищах, колледжах нуждается в новых физкультурно-оздоровительных технологиях. В нашем исследовании мы предприняли попытку повысить уровень физической подготовленности средствами фитнеса аэробики. Фитнес аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулирующей нагрузкой. Программы объединяют в себе элементы физических упражнений, танца и музыки. В методике преподавания фитнес аэробики имеется достаточное научное обоснование. Занятия фитнес аэробикой могут быть использованы в программе по физическому воспитанию медицинских сестер.

Ключевые слова: фитнес аэробика, физическое воспитание, студенты, физические качества.

Анотація. Семенова Н.В., Коритко З.І. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів медичних училищ засобами фітнес – аеробіки. Фізичне виховання у медичних училищах, коледжах потребує використання нових фізкультурно-оздоровчих технологій. У нашому дослідженні ми спробували підвищити рівень фізичної підготовленості засобами фітнес аеробіки. Фітнес аеробіка – один із напрямків масової фізичної культури з регулюючим навантаженням. Програми поєднують у собі елементи фізичних вправ, танцю і музики. У методиці викладання фітнес аеробіки є достатнє наукове підґрунтя. Заняття фітнес аеробікою можуть бути використані у програмі з фізичного виховання медичних сестер.

Ключові слова: фітнес аеробіка, фізичне виховання, студенти, фізичні якості.

Annotation. Semenova N.V., Koritko Z.I. Increase of a level of physical readiness of students of medical schools by means fitness - aerobics. Physical training in the medical colleges needs utilisation of new PT recreation technologies. In present study we made an attempt to improve a physical condition of students by the means of fitness aerobics. Fitness aerobics - one of directions of mass physical training with a regulating load. Programs unite in themselves elements of physical exercises, dance and music. In procedure of teaching fitness of aerobics is present a sufficient scientific justification. Exercises fitness by aerobics can be used in the program on physical training of medical sisters.

Key words: fitness aerobics, physical training, students, physical properties.

Введение.

Темп жизни людей, а особенно современной молодежи, безостановочно летит вперед. Программа по физическому воспитанию для высших учебных заведений Украины I-II уровней аккредитации, предложенная еще в 2003 году, не содержит методических рекомендаций, разработок относительно использования современных технологий в физическом воспитании. Только отмечает, что одним из критериев эффективности физического вос-

питания является знание основ методики оздоровления, физического усовершенствования традиционными и нетрадиционными средствами и методами физической культуры.

Большое количество публикаций, и научных трудов в отрасли фитнес-индустрии [2 - 11] свидетельствует о давней истории возникновения гимнастики как основы оздоровительной деятельности человека, которая развивалась в известных системах Ф. Дельсарта, Же. Демени, А. Дункан, Е.Ж. Далькроза, что служило толчком появления ритмопластики в странах Европы и России [12].

В бывшем Советском Союзе ритмическая гимнастика развивалась, начиная с 20-х г. XX века. В конце 60-х годов под руководством американского врача Кеннета Купера проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, которые были ориентированы на широкий круг читателей, были изложены им в книге „Аэробика”, которая была издана в 1963 году. В 1969 году Дж. Соренсен (США) впервые предложила использовать хореографически упорядоченные гимнастические упражнения для занятий под музыку и ввела термин „аэробика” для определения оздоровительного вида гимнастики. Это направление оздоровительных занятий стало чрезвычайно популярным по всему миру [7, 8].

В России и на Украине в конце 70-х годов двадцатого века продолжала интенсивно развиваться альтернативная заграничной аэробике - ритмическая гимнастика, которая объединила в себе достижение художественной и женской гимнастики. С 80 гг. XX ст. вместе с ритмичной гимнастикой появляются новые ее разновидности, а именно аэробика, шейпинг и фитнес[10, С. 104].

В 90-х годах методика занятий аэробикой испытала существенные изменения. Это было обусловлено потребностью создания новых схем проведения тренировок для популяризации оздоровительного направления. Известно, что занятие аэробного характера – одна из наиболее популярных, доступных и эффективных форм оздоровительного влияния на организм, что положительно влияет на функциональность всех систем женского организма [2].

В наше время на рынке фитнес-индустрии существует более 100 разных фитнес-программ, которые основаны на видах оздоровительной гимнастики [3, 7, 6]. Немало авторов занимались изучением видов аэробики, их классификации, и тенденций развития (Ю.И. Курпан, 1996; О. Губарева, 1996, 2000; Г. Горцев, 2001, 2004; Е.С. Крючек, 2001), другие исследовали влияние аэробики на организм человека (М.Ю. Ростовцева, 1990; Т.С. Лисицкая, 2003; и т. д.). Однако немногие уделяют надлежащее вни-

мание физическому воспитанию младших специалистов, в которых так нуждается страна в настоящее время. Учебные заведения I-II уровней аккредитации не имеют материально – технической базы для достаточной физической подготовки студентов. Занятия же оздоровительными видами аэробики не нуждаются в особенных условиях, а полностью зависят от умения, опыта и творчества самого преподавателя.

Поэтому, мы решили определить влияние фитнес – аэробики на уровень физической подготовленности студентов медучилищ, чтобы доказать, что она является возможной альтернативой другим видам двигательной деятельности, которые предусмотрены Государственной программой.

Формулирование целей работы.

Цель исследования - внедрение фитнес – аэробики в систему физического воспитания медицинских училищ I-II уровней аккредитации.

Задание исследования:

1. Проанализировать литературные источники и практический опыт внедрения современных методик физического воспитания студенческой молодежи.
2. Сравнить эффективность существующих средств физического воспитания с нововведенной методикой на уровне развития физических качеств студентов экспериментальной и контрольной групп.
3. Создать программу по фитнес – аэробике для практического применения ее в медицинских училищах и колледжах I-II уровней аккредитации.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос в форме анкетирования, педагогическое наблюдение, контрольные исследования (тестирование уровня физической подготовленности).

Организация исследования. Среди студентов первокурсников, которые учатся в медицинских училищах и колледжах г. Львова по специальности „Сестринское дело”, было проведено анкетирование. Его целью было определение пристрастий студентов относительно занятий физкультурно – спортивной деятельностью.

98 % процентов респондентов составляли девушки возрастом 17 – 18 лет.

Подавляющее большинство опрошиваемых (78 %) желает на занятиях физическим воспитанием заниматься оздоровительными видами аэробики, гимнастикой, и различными упражнениями под музыку.

Результаты исследования и их обсуждение.

Учитывая результаты опроса, и проанализировав состояние материально – технической базы, которая имеется в распоряжении учебного заве-

дения, было решено предложить одной группе I курса ДВНЗ „Львовское медицинское училище” по специальности „Сестринское дело” принять участие в эксперименте – в течение учебного года заниматься на занятиях по физическому воспитанию фитнес – аэробикой, а другой группе того же курса посещать занятия по обычной учебной программе. В исследовании принимали участие девушки возрастом 17 лет.

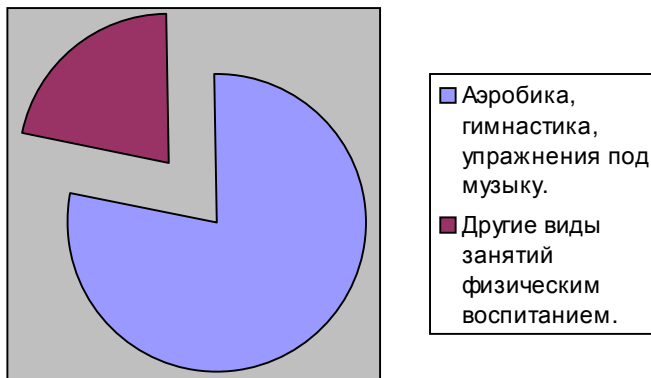


Рис. 1. Результаты анкетирования.

Эксперимент был разделен на три этапа. На каждом этапе группы проходили медицинское обследование, чтобы определить состояние здоровья.

Для определения динамики физической подготовленности в начале исследования и в конце студенты экспериментальной и контрольной групп выполнили требования Государственного тестирования:

1. упражнения на определение силы рук: сгибание и разгибание рук в исходном положении упор лежа;
2. упражнения на определение силы туловища: поднятие туловища из положения лежа в положение сидя;
3. упражнения на определение силы ног: прыжок в длину с места;
4. определение гибкости: наклон туловища вперед из положения сидя;
5. определение выносливости: бежал на 2000 м;
6. ловкость: бег челнока 4x9 м;
5. скорость: бег 100 м.

Экспериментальная группа на первом этапе выполняла комплекс аэробики с малой интенсивностью, с применением упражнений на гибкость (стретчинг), силовых упражнений с малым количеством повторений и средней амплитудой.

На втором этапе использовался комплекс аэробики умеренной интенсивности, упражнения на гибкость, силовые упражнения на все группы

мышц с применением гимнастических кругов, палочек, гантелей весом 0,5 – 1 кг.

И на заключительном этапе проводился комплекс высоко темповой аэробики, с использованием прыжков, подскоков, маха. Комплекс аэробики дополнялся силовыми упражнениями с предметами, обременениями, стретчингом.

Контрольная группа на протяжении года занимались по учебной программе, в которую входили занятия легкой атлетикой, волейболом, и тому подобное.

По данным результатов исследования студенты двух групп имели положительные сдвиги в физической подготовленности (табл. 1).

Таблица 1
Данные физической подготовленности студентов в начале и в конце эксперимента.

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	И этап	II этап	И этап	II этап
Гибкость (см)	10,75±2,51	11,13±2,54	13,88±2,07	14,13±2,01
Сила туловища (раз)	35,38±3,07	39,88±2,55	33,13±2,47	36,25±2,21
Сила рук (раз)	15,25±2,76	26,75±3,13	13,63±2,68	15,38±2,34
Сила ног (см)	156,25±4,60	160,00±5,01	154,38±5,55	148,88±7,13
Скорость 100 м (сек.)	18,25±0,46	17,56±0,47	17,95±0,50	17,65±0,54
Ловкость 4*9 м (сек.)	10,64±0,13	10,48±0,13	10,70±0,22	10,48±0,23
Выносливость 2000 м (мин, сек.)	12,10±20,86	11,55±21,48	12,12±10,46	12,03±11,31

Так показатели силы туловища в экспериментальной группе улучшились в среднем на 5 раз за минуту, а в контрольной на 3. Существенно улучшилась в экспериментальной группе сила рук в упражнении: отталкивание в упоре лежа.

Исследование показало, что регулярное применение упражнений на развитие силы в занятиях оздоровительной аэробикой способствовало ее значительному росту.

Возрастной период 16-17 лет характеризуется наивысшими темпами прироста абсолютной силы мышц. В последующем темпы роста силы

постепенно замедляются, но сила продолжает расти, и максимальных показателей абсолютной силы люди достигают в среднем в 25-30 лет [17].

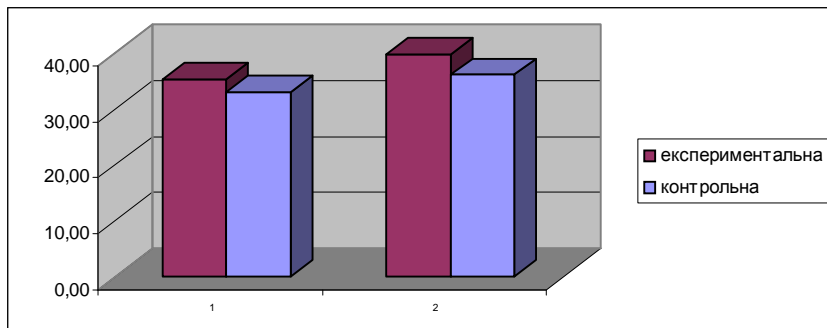


Рис. 2. Показатели силы туловища экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента и после.

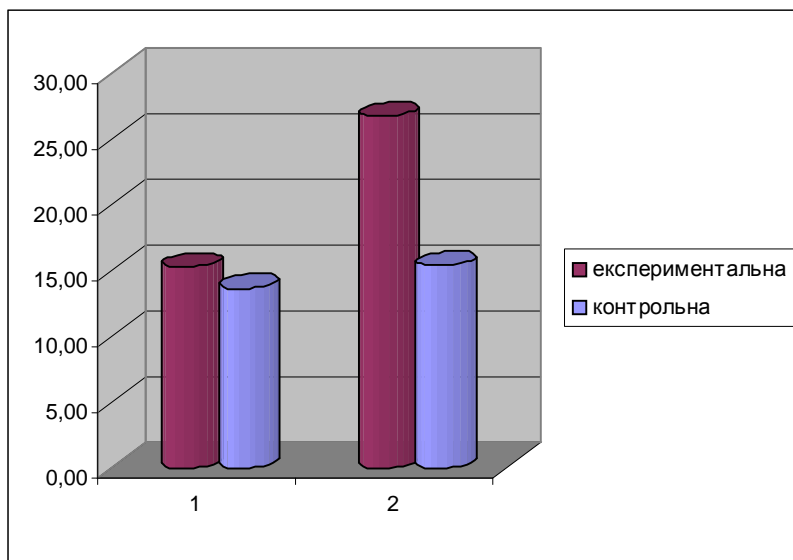


Рис. 3. Показатели силы при оттискивании в положении упор лежа экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента.

Гибкость студентов экспериментальной и контрольной групп осталась практически без изменений. Автор книги „Теория и методика физического воспитания школьников” Б.М. Шиян утверждает, что гибкость в

возрасте 16-17 лет не только не повышается, но и наблюдается некоторый спад уровня развития этого физического качества.

Показатели выносливости в экспериментальной группе улучшились в сравнении с исходным уровнем физической подготовленности. Что подтверждает повышение общей выносливости под воздействием аэробной нагрузки [15, 16].

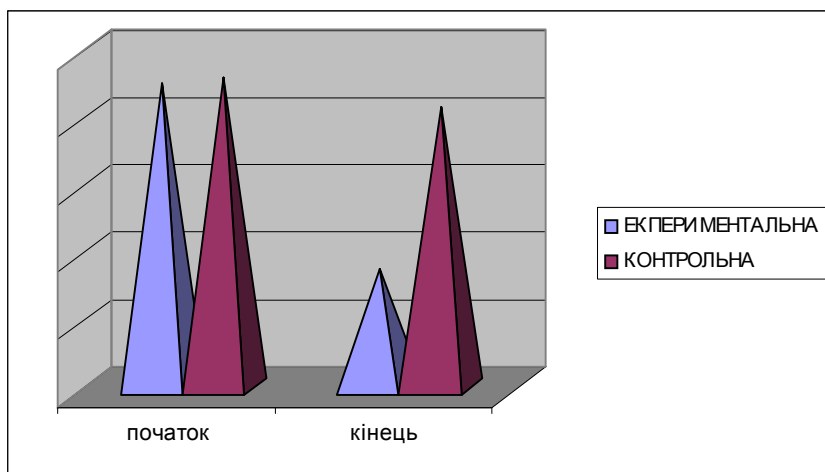


Рис. 4. Показатели выносливости в беге на 2000 м в начале и в конце эксперимента.

Выводы.

По результатам эксперимента мы получили положительные сдвиги в каждой из групп, хотя в экспериментальной группе конечные показатели по нескольким параметрам были выше показателей контрольной группы. Это дает нам уверенность в том, что мы избрали верный путь физического совершенствования. Оздоровительная (фитнес) аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулирующей нагрузкой. Над разработкой и популяризацией разных программ, которые объединяют в себе элементы физических упражнений, танца и музыки, для широкого круга людей, активно работают разные группы специалистов. В методике преподавания фитнес аэробики есть достаточное научное обоснование, это дает нам уверенность в том, что занятия фитнес аэробикой вполне правомерно могут быть использованы в программе по физическому воспитанию подготовки медицинских сестер.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем повышения уровня физической подготовленности студентов медицинских училищ средствами фитнес – аэробики.

Список использованной литературы:

1. Маліков М.В., Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006.-227с.
2. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Тория и практика физкультуры.-2002.-№8.-С.6-14.
3. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий - Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
4. Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика: Уч. пособие – СПб: Высшая административная школа, 2003.
5. Бубела О.Ю. Основна гімнастика: Навчально-методичний посібник. - Львів: Українські технології, 2002.- 114 с.
6. Фітнес як засіб оздоровлення: Методичні матеріали. - Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2004.
7. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания различных групп населения. - К.: Олимпийская литература, 2003.
8. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. - М.: Вече, 2001.- 320 с.
9. Матов В.В. Ритмическая гимнастика // Физкультура и спорт. - 1985. - №1.
10. Матов В.В. Иванова О.А. Ритмическая гимнастика для школьников // Физкультура и спорт. - 1989. - №4. - С. 100-106.
11. Боляк Н.Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки. Електронний варіант науково-методичного журналу „ Теорія та методика фізичного виховання” - №5, 2006р. http://www.tmfv.com.ua/tmfv_arh.htm.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т1. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
13. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992.
14. «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України». Постанова від 15 січня 1996р. № 80., Київ.
15. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність... Львів, 1993.
16. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.: ил.
17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

Поступила в редакцію 12.01.2009г.

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Серда В.В., Ананченко К.В., Гринь Л.В.

Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковский национальный технический университет сельского
хозяйства имени П.Василенко

Аннотация. В работе представлена теоретическая модель технической подготовленности юных борцов на основе соревновательной деятельности лучших дзюдоистов до 13 лет. Установлено, что в технической подготовке дзюдоистов показатель надежности выполнения приемов у чемпионов растет до конца схватки. В соревновательном поединке результативность технических действий снижается с первых секунд и до конца поединка. При этом наивысшей она бывает на первой минуте, затем наблюдается снижение стабильности техники - так называемый сбивающий фактор усталости.

Ключевые слова: моделирование, дзюдо, техническая подготовка, мезоцикл, тренировочный процесс.

Анотація. Серда В.В., Ананченко К.В., Гринь Л.В. Структурні компоненти змагальної діяльності юних дзюдоїстів. В роботі представлено теоретичну модель технічної підготовленості юних борців на основі змагальної діяльності кращих дзюдоїстів України до 13 років. Встановлено, що в технічній підготовці дзюдоїстів показник надійності виконання прийомів у чемпіонів зростає до кінця сутички. У змагальному поєдинку результативність технічних дій знижується з перших секунд і до кінця поєдинку. При цьому найвищою вона буває на першій хвилині, потім спостерігається зниження стійкості техніки - так званий збивний чинник стомлення.

Ключові слова: моделювання, дзюдо, технічна підготовка, мезоцикл, тренувальний процес.

Annotation. Sereda V.V., Ananchenko K.V., Grin' L.V. Structural ingredients of competitive activity of juvenile sportsmen in judo. In the process a presented theoretical model of technical preparedness of young fighters on the basis of competition activity of the best judoists to 13 years. It is set that, in technical preparation of judoists a reliability of implementation of receptions index for champions grows to the end of fight. In a competition duel effectiveness of technical actions goes down from the first seconds and to the end of duel. Thus the greatest it is in the first minute, after there is a decline of stability of technique - so-called hammering together factor of fatigue.

Key words: modelling, judo, technical preparation, mezocycle, training process.

Введение.

Одним из средств физического воспитания школьников младшего и среднего возраста является дзюдо. Этот вид спорта в комплексе с другими видами разносторонней деятельности эффективно влияет на физическое развитие учеников.

Овладение элементами единоборств, приемами дзюдо создает хорошие возможности для приобретения детьми жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития физических качеств, закладывает фундамент для последующего роста спортивного мастерства [6].

В качестве основного метода совершенствования спортивного мастерства юных борцов в последнее время все чаще используется моделирование разных сторон единоборств, на базе чего разрабатываются специальные тренировочные задания.

Моделирование помогает определить состояние и оптимальные методы совершенствования разных сторон подготовленности спортсмена и их взаимосвязи, спрогнозировать спортивный результат на определенный отрезок времени, обнаружить неиспользованные потенциальные возможности спортсмена, объективно проводить контроль и тестирование и тем самым квалифицированно управлять ходом подготовки спортсмена.

Основой для моделирования тренировочных заданий могут служить, во-первых, классификация элементов техники спортивной борьбы и, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности сильных борцов.

Для успешного управления тренировочным процессом и отбора перспективных спортсменов строятся модели состояния спортсменов, подготовленных к достижению высоких спортивных результатов. Сравнение «модели сильного спортсмена» с текущим состоянием занимающегося позволяет рационально управлять его подготовкой (построить программу тренировки и редактировать её) [4].

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.

Объект исследования - соревновательный и учебно-тренировочный процесс подготовки дзюдоистов 11-13 лет.

Предмет исследования - техническая подготовленность юных спортсменов.

Цель исследования - разработать технологию совершенствования технических действий юных дзюдоистов, которая основанна на построении групповых моделей соревновательной деятельности.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно - методических литературных источников, педагогические наблюдения, метод моделирования, анализ видео-материалов и технических протоколов соревновательной деятельности борцов, хронометрирование, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Успешная подготовка борцов любого уровня невозможна без тщательного учета основных тенденций в развитии борьбы, которые с достаточной точностью можно установить при анализе структурных компонентов соревновательной деятельности дзюдоистов.

Именно такой анализ раскрывает реальную картину технической, физической и психологической подготовленности борцов, которые в течение определенного промежутка времени являются эталоном для остальных спортсменов.

В связи с этим в наших исследованиях мы исходили из гипотезы, основанной на предположении, что определение двигательной типологии спортсменов на этапах спортивного совершенствования позволит сформировать арсенал оптимальных технических действий и на этой основе повысить эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Для достижения высоких результатов на соревнованиях борцам необходимо к заданному сроку достичь оптимального состояния тренированности. Достижение такого состояния можно осуществить путем перевода систем организма из одного (начального) состояния в другое (заданное) путем влияния на организм борца тренировочной нагрузкой разной подавляющей направленности. Такой перевод является управлением подготовленностью спортсмена, которое возможно при наличии количественных и качественных характеристик состояния тренированности спортсменов. В свою очередь, эти данные дают возможность создать модель состояния.

Если говорить о структурных компонентах соревновательной деятельности борцов, то они будут следующими:

- активность борца - определяется количеством реальных попыток выполнить прием на протяжении всего времени схватки;
- плотность атаки - это активность борца в течение одной минуты схватки;
- результативность атакующих действий - это количество набранных баллов за выполнение технических действий, оцененных судьями;
- техническая оснащенность (технический арсенал) борца характеризуется способностью борца применять в схватке разнообразные приемы из разных классификационных групп.

Анализируя схватки по данным показателям, можно достаточно надежно определить потенциал спортсмена, на основе чего составить прогноз возможности достижения им запланированного результата. Кроме того, показатели структурных компонентов позволяют обнаружить слабые и сильные стороны подготовки борцов, которая дает возможность своевременно

вносить в тренировочный и соревновательный процесс необходимые коррективы.

Наличие модельных характеристик видов подготовленности, которая является составляющей соревновательной структуры, дают возможность определить общие закономерности становления технического мастерства дзюдоистов с учетом возраста, пола, веса и квалификации.

На данном этапе развития современного спорта большинство тренеров для тренировки юных дзюдоистов используют модельные характеристики спортсменов высокого класса. Но использование модельных характеристик спортсменов высокого класса для подготовки юных спортсменов не является целесообразным и логическим. Разница в физиологическом, биологическом, психическом и техническом развитии не дает возможность использовать соревновательные характеристики спортсменов международного уровня. Эта проблема остро стоит на современном этапе развития национального спорта. Нами разработано и предложено использовать для подготовки юных спортсменов модельные характеристики более сильных борцов их возраста. Так как первые соревнования всеукраинского уровня проходят у детей до 13 годов, то, на наш взгляд, в качестве модели следует брать финалистов этих соревнований.

Для выбора оптимальных приемов, которые будут изучаться юными дзюдоистами, нами было проанализировано Первенство Украины 2006 и 2007 годов среди юношей и девушек до 13 лет. Мы исследовали все финальные схватки во всех весовых категориях. Анализ полученных данных показал, что самыми эффективными бросками являются: передняя подножка, бросок через плечо, бросок через бедро, подхват под две ноги, подхват голенью, передняя подсечка, отхват, зацеп изнутри, подхват, задняя подножка, а также большой эффективностью пользовались комбинации бросков. Самыми эффективными приемами в борьбе лежа были: удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание поперек, удержание верхом, уходы от удержаний, разнообразные перевороты, которые приводили к удержаниям [2].

Проведенный анализ полученных результатов технической подготовленности дзюдоистов - победителей финальной части Первенства Украины 2006, 2007 гг. среди юношей и девушек до 13 лет позволил разработать теоретическую модель технических действий, представленную в таблице 1.

При анализе соревновательной деятельности юных дзюдоистов была выделена результативность атакующих действий, большая часть которых приходилась на борьбу в стойке, - 95 %, а в партере - всего 5 %. Учитывая время схватки 2 минуты и исходя из этих данных, при подготовке юных

дзюдоистов следует направить большую часть времени на изучение приемов в стойке [2].

Таблица 1

Теоретическая модель технической подготовленности дзюдоистов

№ п/п	Модельные показатели	Значение показателей
1	интервал успешной атаки (с)	10-15
2	количество атак за минуту	4-6
3	эффективность выполнения ТД (%)	47,3
4	количество вариантов ТД в стойке	не менее 5-ти приемов
5	наиболее результативные приемы в схватки	передняя подножка, бросок через плечо бросок через бедро, подхват под две ноги, подхват голенью передняя подсечка, отхват, зацеп изнутри, подхват
6	среднее время схватки (с)	70
7	досрочная победа схватки (иппоном) (%)	57,4
8	оптимальное время выполнения приема (с)	40-60

Исходя из выше перечисленного и с помощью анализа теоретической модели технической подготовленности дзюдоистов, мы разработали практические рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов.

Мы считаем, что для достижения наиболее эффективного технического мастерства следует большее внимание уделять подготовке в первую очередь борьбе в стойке, при этом использовать учикоми и учебные схватки. Учикоми - это многократное повторное выполнение одного и того же приема по фазам на неподвижном и подвижном партнере. В учикоми боец уточняет фазы выполнения приема, совершенствует координацию движений, исправляет технические ошибки. Приемы в учикоми закрепляются постепенно. Приемы, отработанные в учикоми, совершенствуются в конкретно обусловленных динамических ситуациях или смоделированных учебных схватках.

В числе других наиболее полезных упражнений для развития техники юных дзюдоистов следует назвать простые виды борьбы и игры с элементами сопротивления: борьба за набивной мяч, “петушиный бой”, борьба за туловище, руки, ноги, шею, борьба ногами, лежа на спине, и тому подобное. Особенная ценность этих упражнений, а также борьбы грудью или спиной, борьбы в кругу, борьбы за территорию и тому подобное заключается в том, что при их выполнении сила проявляется в тех же положениях, что и в соревновательных схватках борцов. Это позволяет одновременно решать задание технической и физической подготовки.

Для более эффективного тренировочного процесса мы разработали

на основе полученной информации мезоцикл, который вмещал в себя тренировочные и соревновательные встречи, различные игровые упражнения и упражнения общеразвивающего характера.

Выводы.

1. Рассчитанные нами данные позволили установить, что наиболее эффективными приемами, которые используются дзюдоистами в соревновательных схватках являются: бросок подхват (uchimata); зацеп изнутри (o-uchi-gari); передняя подножка (tai-otoshi); задняя подножка (uchiki-taoshi).

2. На основе количественного (использование) и качественного (результативность) анализа соревновательной деятельности борцов обнаружено, что технические действия в стойке являются ведущей группой технических действий. Обнаружены наиболее оптимальные технические действия, которые выполняются в комбинациях. Разработаны наиболее типичные комбинации в партере и в стойке.

3. Определены индивидуальная (по результатам индивидуальных характеристик) и теоретическая (составлена из лучших средних значений показателей чемпионов соревнований) модели ТД дзюдоистов.

Последующие исследования предусматривается провести в направлении изучения других проблем технической подготовленности участников соревнований по дзюдо, экспериментально проверить достоверность теоретической модели технической подготовленности дзюдоистов и предложенные нами практические рекомендации.

Литература:

1. Ананченко К.В. Техничко – тактичска подготовка дзюдоистов високого класа на основе анализа модельних характеристик: дисс. ... канд.наук по физ.восп: 24.00.01 / Ананченко Константин Владимирович. – Х., 2006. – 186 с.
2. Ананченко К. В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик / К. В. Ананченко, В. В. Серета // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – №8. – С. 47 – 49.
3. Бекетов В. А. На ковче – юные борцы. / В. А. Бекетов – К.: Здоровье, 1990. – 160с.
4. Коджаспаров Ю. Г. Методика развития силы юных борцов 9 – 11 лет / Ю. Г. Коджиспаров // Спортивная борьба. – 1983. – № 1. – с. 24 – 29.
5. 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 (ХХІІІ), 2008. - №4. – С. 56-59.
6. Просовський О. П. Дзюдо навчальний посібник / О. П. Просовський – К.: Зірка, 2000. – 95 с.
7. Просовський О. П. Методичні розробки / О. П. Просовський, Н. А. Сліваєва – Київ, 1998. – 81с.
8. Дзюдо / [сокр. пер. с япон. В. И. Силин]. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 104 с.

Поступила в редакцию 12.01.2009г.

ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ МАЛЬЧИКОВ 11–14 ЛЕТ РАЗНЫХ СОМАТОТИПОВ

Сидорченко К.Н.

Хмельницкий институт социальных технологий

Аннотация. Изучали темпы полового созревания, изменение показателей физической подготовленности и физической работоспособности у одних и тех же мальчиков разных соматотипов с 11 до 14 лет. Установлено типологически обусловленные особенности изменения исследуемых показателей, связанных с преобладанием и более низкими их величинами в одном соматотипе по сравнению с другими, что свидетельствует о необходимости учета этих данных при формировании содержания физического воспитания с оздоровительной направленностью.

Ключевые слова: мальчики-подростки, соматотип, половое созревание, физическая подготовленность, составляющие физической подготовленности, физическая работоспособность.

Анотація. Сидорченко К.Н. Особливості полового дозрівання, фізичної підготовленості і працездатності хлопчиків 11–14 років різних соматотипів. Вивчали темпи полового дозрівання, зміну показників фізичної підготовленості й фізичної працездатності в тих самих хлопчиків різних соматотипів з 11 до 14 років. Установлено типологічно обумовлені особливості зміни досліджуваних показників, пов'язаних з перевагою й більше низкими їхніми величинами в одному соматотипі в порівнянні з іншими, що свідчить про необхідність обліку цих даних при формуванні змісту фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю.

Ключові слова: хлопці-підлітки, соматотип, полове дозрівання, складова фізичної підготовленості, фізична працездатність.

Annotation. Sidorchenko K.N. Features of a puberty, physical readiness and work capacity of boys of 11-14 years different somatic type. The temps of sexual ageing, modification of indexes of physical readiness and physical ability to work in the same boys of different somatic types have been studied during 11-14 years. We determined typologically determined peculiarities of modification of indexes under consideration, which are connected with the preference and lower magnitude of their manifestation in the same somatic type in comparison with the other. This proves the necessity of using these facts in the process of formation of the content of their physical education with sanitary course.

Key words: boys-teenagers, somatic type, sexual ageing, the components of physical readiness, physical ability to work.

Введение

Действующей программой физического воспитания в школе [8; 10] для реализации дифференцированного и индивидуального подходов рекомендуются такие показатели: уровень физического развития, физической подготовленности, соматического здоровья. Тем не менее, все они отличаются изменчивостью своих характеристик под воздействием внешних факторов [2; 12], то есть только частично отражают индивидуальные особенности подростков. В то же время выделяются показатели, которые вследствие генетической детерминации практически не изменяются – ге-

нетические маркеры, одним из которых есть соматический тип конституции [7; 14; 15]. Сегодня последний активно используется в спортивной практике как прогностический показатель двигательных возможностей индивида [9; 13], в практической медицине как показатель склонности к определенным заболеваниям [6]. Также установлены существенные различия в величине и динамике морфофункциональных показателей, физических качеств, особенностях обучения, состоянии физического здоровья девочек 7–14 лет разных соматотипов. Вместе с тем единичны комплексные исследования [11], выполненные с использованием лонгитюдinalного эксперимента для изучения обусловленных соматотипом темпов полового созревания, изменения показателей физической подготовленности и работоспособности мальчиков разных соматотипов с 11 до 14 лет.

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.

Формулировка целей работы

Цель – установить лонгитюдинальным исследованием закономерные тенденции и особенности изменения некоторых показателей физического состояния мальчиков разных соматотипов с 11 до 14 лет.

Методы и организация исследования. В ходе исследования использовали такие методы: на теоретическом уровне – анализ, синтез, обобщение; на эмпирическом – лонгитюдинальный констатирующий эксперимент, педагогическое тестирование, соматоскопию, соматометрию, степэргометрию, математико-статистические. Соматический тип конституции определяли по методике Штефко-Островскому, модифицированной С.С. Дарской [3]. Обследовали 123 подростка (25 – астеноидного, 45 – торакального, 33 – мышечного, 20 – дигестивного соматотипов), учащихся общеобразовательных школ № 8, 9, 16 г. Каменец-Подольского, которым в начале эксперимента исполнилось 11 лет. Исследуемые показатели изучали в начале каждого нового учебного года. Использовали батарею тестов, позволяю-

щую оценить основные кондиционные, некоторые координационные способности подростков и отвечающую установленным метрологическим требованиям, а именно: 6-минутный бег на максимальное расстояние (общая выносливость), бег 100 м (скоростная выносливость), вис на согнутых руках (статическая силовая выносливость), бег 20 м с ходу (скоростная сила), 5-секундный бег на месте в максимальном темпе (частота движений), прыжок в длину с места (взрывная сила в прыжках), метание набивного мяча сидя (взрывная сила в метаниях), становая динамометрия (абсолютная сила мышц-разгибателей спины), наклон вперед сидя (подвижность в поясничном отделе позвоночника), выкрут мерной линейки за спину (подвижность в плечевых суставах), челночный бег 4x9 м (координация в циклических локомоциях), метание теннисного мячика на максимальное расстояние ведущей и неведущей руками (координация в баллистических движениях на дальность), три кувырка вперед (координация в акробатических двигательных действиях). Степэргометрией определяли физическую работоспособность, используя методику В.Л. Карпмана [5], половую зрелость – по вторичным половым признакам с помощью методики В.В. Бунака [1].

Результаты исследования

Половое созревание. С 11 до 12 лет в *астеноидном соматотипе* не отмечено высокой активности этого процесса, поскольку количество мальчиков, находившихся на I стадии уменьшилось с 96,0% до 92,0%, на II – увеличилось с 4,0% до 8,0% ($p > 0,05$). Совсем другими были результаты в последующие периоды: между 12 и 13 годами с 8,0% до 36,0% увеличилось количество мальчиков со II стадией полового созревания, между 13 и 14 – у 4,0% этих мальчиков активность процесса оставалась высокой, что обеспечило им достижение III стадии, в то время как у 64,0% сверстников этого соматотипа показатели отвечали I стадии ($p < 0,05$).

У 68,9% 11-летних мальчиков *торакального соматотипа* развитие вторичных половых признаков отвечало I, у 31,1% – II стадиям. Между 11 и 12 годами количество мальчиков, достигших II стадии увеличилось с 31,1% до 48,9%. В последующем, этот процесс отличался высокой активностью, о чем свидетельствовали такие данные: между 12 и 13 годами с 0 до 22,2% увеличилось количество мальчиков, достигших III, а 6,7% – наивысшей – IV–V стадий полового созревания; между 13 и 14 – на 26,7% уменьшилось количество мальчиков с I стадией, составивши в конце периода 20,0%, с III–наоборот, увеличилось до 20,0%, с IV–V – до 28,9% ($p < 0,05$).

В *мышечном соматотипе* развитие вторичных половых признаков 69,7% 11-летних мальчиков отвечало I, 27,3% – II, 3,0% – III стадиям созревания. В последующие периоды процесс характеризовался высокой активностью, так как количество мальчиков, которые между 12 и 13 годами

достигли III и IV–V стадий, увеличилось соответственно на 13,1% и 6,7% ($p < 0,05$), между 13 и 14 – соответственно уменьшилось на 4,2% вследствие увеличения на 19,7% количества таких, у которых развитие вторичных признаков отвечало IV–V стадиям ($p < 0,05$).

В *дигестивном соматотипе* в 11 лет развитие изучаемых признаков у 90,0% мальчиков отвечало I, у 10,0% – II стадии созревания. Между 11 и 12 годами существенных изменений не было, поскольку количество мальчиков, достигших II стадии увеличилось только на 5,0% ($p > 0,05$). Совсем другими оказались последующие результаты: между 12 и 13 годами количество мальчиков с I стадией созревания уменьшилось на 39,5% вследствие увеличения на 25,0% и 5,9% количества имевших II и III стадии; между 13 и 14 годами выявили аналогичную высокую активность процесса – на 30,5% уменьшилось количество имевших I, на 25,0% и 10,0% увеличилось количество мальчиков соответственно со II и IV–V стадиями ($p < 0,05$).

Сравнение полученных в каждом соматотипе и *объединенной выборке* данных свидетельствовало, что в 11 лет количество мальчиков с I стадией полового созревания было существенно больше в астеноидном и дигестивном соматотипах в сравнении с торакальным, мышечным и объединенной выборкой, в то время как со II стадией, наоборот, значительно меньше. В 12 лет установлены аналогичные отличия с той разницей, что ими характеризовалось не только количество мальчиков с I и II, но и с III стадией полового созревания, то есть результаты свидетельствовали о существенно высшем темпе протекания этого процесса в торакальном и, особенно, мышечном соматотипах, чем в астеноидном и дигестивном, а также о том, что темп изменения в объединенной выборке очень похож на темп первых, но существенно отличается от выявленных у вторых. В 13 лет результаты в сравнении с предыдущим периодом отличались: количество мальчиков астеноидного соматотипа с I стадией было значительно больше, с III – меньше, чем в торакальном, мышечном и дигестивном, с IV–V – существенно меньше в сравнении с торакальным, мышечным и объединенной выборкой, чьи результаты также были выше, чем в дигестивном соматотипе. В 14 лет полученные результаты несколько отличались от полученных в предыдущий период: количество мальчиков астеноидного соматотипа с I стадией созревания было значительно больше, с III, IV–V – меньше, чем в торакальном, мышечном и объединенной выборке, со II – меньше в сравнении с дигестивным, который характеризовался намного меньшим количеством представителей с IV–V стадиями, чем торакальный, мышечный и объединенная выборка.

Таким образом, с 11 до 14 лет темпы полового созревания мальчиков в значительной степени определяются их соматотипом, так как суще-

ственно отличаются от характерных для объединенной выборки темпов, что свидетельствует о необходимости учета соматотипа при определении биологической зрелости подростков. Полученные данные подтверждают результаты использования «скелетной зрелости» [3] и уточняют другие (Губа В.П., 2000), указывающие на различия между мальчиками разных соматотипов в скорости достижения дефинитивных величин по показателю развития вторичных половых признаков, – они составляют два-три с половиной года.

Физическая подготовленность и работоспособность. Ежегодным улучшением у мальчиков *астеноидного соматотипа* отмечалась только общая и статическая силовая выносливость: прирост первой с 11 до 12 лет составил 3,8%, с 12 до 13 – 10,5%, с 13 до 14 – 9,3%, второй – соответственно 35,1%, 29,1% и 53,9% ($p < 0,01$ и $0,001$). В тоже время подвижность плечевых суставов ежегодно ухудшалась: с 11 до 12 лет – на 12,2%, с 12 до 13 – 9,3%, с 13 до 14 – 7,3% ($p < 0,05$ и $0,01$). Изменения свидетельствовали об увеличении абсолютной силы на 15,3% с 11 до 12, на 14,1% с 12 до 13 лет и о тенденции к улучшению в следующий возрастной период. Аналогичной динамикой характеризовалась частота движений, взрывная сила в прыжках, координация в метаниях на дальность ведущей, неведущей руками, скоростная выносливость, но с такими особенностями: улучшение качества было значительным соответственно с 12 до 14 лет; с 11 до 12, с 13 до 14; с 11 до 13; с 11 до 12, с 13 до 14; с 11 до 13 лет. В остальные периоды констатировали только положительную тенденцию. Динамика других исследуемых физических качеств отмечалась лишь разнонаправленной тенденцией, так как изменения были статистически недостоверны.

Общая физическая работоспособность мальчиков *астеноидного соматотипа* характеризовалась такими особенностями изменения: с 11 до 13 лет она ежегодно выявляла тенденцию к улучшению, с 13 до 14 наоборот, к ухудшению, а за весь исследуемый период прирост составил 43,1 кгм/мин, отображая лишь тенденцию к увеличению показателя, так как прирост был статистически недостоверный. Различия между результатами сверстников разных соматотипов состояли в следующем: в 11 лет у первых они существенно ниже, чем в мышечном и, особенно, торакальном соматотипах, в 14 – только в сравнении с мышечным.

Торакальный соматотип. У мальчиков этого соматотипа с 11 до 14 лет установлены такие особенности развития физических качеств: ежегодным увеличением характеризовалась скоростная, абсолютная сила, взрывная сила в прыжках, метаниях, координация в метаниях на дальность ведущей рукой, общая и скоростная выносливость; ежегодным снижением – подвижность в плечевых суставах – с 11 до 12 лет на 15,3%, с 12 до 13 –

на 9,7%, с 13 до 14 – 12,0% ($p < 0,001$). Другие исследуемые физические качества характеризовались ежегодным разнонаправленным изменением показателей, которые во всех случаях были статистически значимые. Установлено: подвижность в поясничном отделе позвоночника с 11 до 13 лет улучшилась на 73,9%, после чего ухудшилась на 26,2%; координация в метаниях на дальность неведущей рукой с 11 до 12 лет снизилась на 20,7%, с 12 до 14 наоборот, возросла на 71,7%; координация в акробатических двигательных действиях – соответственно с 11 до 13 лет на 17,4%, с 13 до 14 – на 10,1%; координация в циклических локомоциях – с 11 до 13 лет увеличилась на 10,9%, с 13 до 14 – уменьшилась на 2,3%; статическая силовая выносливость – с 11 до 12 лет уменьшилась на 14,1%, в последующем ежегодно увеличивалась, составивши за этот период 44,6% ($p < 0,001$ и $0,001$). Динамика частоты движений отличалась такой особенностью: с 11 до 12 лет результат улучшился на 18,6%, с 12 до 13 – ухудшился на 8,0% ($p < 0,001$), с 13 до 14 – остался на прежнем уровне.

Общая физическая работоспособность с 11 до 14 лет практически не изменилась, так как ее ухудшение составило только 30,3 кгм/мин ($p > 0,05$), а ежегодное изменение показателя свидетельствовало о тенденции к улучшению в период 11–13 лет, к ухудшению – с 13 до 14. Различия в показателе у мальчиков разных соматотипов такие: в 13 лет в торакальном соматотипе он значительно меньше, чем в мышечном, в остальных случаях – практически не отличается.

Мышечный соматотип. С 11 до 14 лет у мальчиков ежегодно улучшалась абсолютная сила, а общий прирост за этот период составил 38,1%. Ежегодное улучшение взрывной силы в прыжках обеспечило ее прирост на 32,8%, в метаниях – на 44,1%, координации в метаниях на дальность ведущей рукой – на 75,3%, неведущей – 82,7%, статической силовой выносливости – 71,4% ($p < 0,001$). При этом, наибольшие положительные сдвиги отмечены с 11 до 12, наименьшие – с 12 до 13 лет. Улучшение скоростной выносливости происходило с 11 до 13 лет (5,0 %), но наибольшим темпом – с 12 до 13 – 4,1% ($p < 0,001$). В то же время отмечено снижение подвижности в плечевых суставах: с 11 до 12 лет – на 9,3%, с 12 до 13 – 7,4%, с 13 до 14 – 13,4% ($p < 0,001$). Другие исследуемые физические качества характеризовались разнонаправленным изменением: скоростная сила мальчиков этого соматотипа увеличилась с 13 до 14 лет на 20,6%, с 11 до 13 – наоборот, уменьшилась на 12,4%, но в связи с высоким приростом изменение было положительным; аналогично изменялась общая выносливость с той лишь разницей, что с 11 до 13 лет снижение показателя составило 11,3% ($p < 0,001$), с 13 до 14 – его улучшение носило только положительную тенденцию (1,8%; $p > 0,05$); противоположным указанным

изменением отмечалась частота движений, так как с 11 до 13 лет она увеличилась на 20,8%, с 13 до 14 – ухудшилась на 4,0%, но в целом за исследуемый период изменения были положительные. Похожей была тенденция изменения подвижности в поясничном отделе позвоночника и координации в циклических локомоциях: они ухудшались с 11 до 12, с 13 до 14 лет и улучшались с 12 до 13; общие (за три года) изменения были негативные, составив соответственно 6,6% и 0,42%. Координация в акробатических двигательных действиях характеризовалась увеличением показателя с 11 до 12, с 13 до 14 лет (прирост 28,6%) и снижением (9,8%) – с 12 до 13 ($p < 0,001$).

Общая физическая работоспособность мальчиков мышечного соматотипа отмечалась ежегодной тенденцией к улучшению, что привело к его увеличению в 14 лет на 108,7 кгм/мин., то есть к существенному увеличению ($p < 0,01$). Что касается различий между результатами сверстников этого и других соматотипов, то здесь отмечаем следующее: в 11 лет результаты первых были существенно выше в сравнении с астеноидным соматотипом, 12 – в сравнении с дигестивным, 13 – торакальным и дигестивным, 14 – со всеми соматотипами.

Дигестивный соматотип. С 11 до 14 лет у представителей этого соматотипа ежегодно улучшалась только абсолютная сила и координация в метаниях на дальность ведущей рукой, прирост которых за этот период составил соответственно 45,6% и 59,6% ($p < 0,001$). В то же время, выявлены физические качества, которые отмечались ежегодным снижением показателя: общая выносливость за указанный период снизилась на 18,9% (наибольше с 11 до 12 лет – 7,1%; $p < 0,001$), статическая силовая выносливость – на 70,1% с 11 до 12, 26,4% – с 12 до 13 лет ($p < 0,001$).

Другие исследуемые качества характеризовались разнонаправленным изменением показателей, но схожей тенденцией. Так, частота движений мальчиков с 11 до 12 лет увеличилась на 14,3%, после чего наоборот, уменьшилась на 9,7% ($p < 0,05$ и $0,001$), но в связи с более интенсивным ростом ее изменения за три года были положительные и составили 4,6%. Отмеченные изменения в показателе взрывной силы происходили более длительное время, а именно: она увеличивалась с 11 до 13 лет, а прирост составил 17,3%, с 13 до 14 – уменьшалась на 6,8% ($p < 0,001$).

Аналогичной, но с несколько другой величиной, оказалась тенденция изменения таких физических качеств: с 11 до 13 лет подвижность в поясничном отделе позвоночника возросла на 41,6%, с 13 до 14 – снизилась на 16,0%; координация в метаниях на дальность неведущей рукой – соответственно увеличилась на 104,2% и уменьшилась на 26,7%; подвижность в плечевых суставах возросла с 11 до 12 лет на 5,9%, с 13 до 14 – на

2,6%, с 12 до 13 – снизилась на 4,8%; координация в акробатических двигательных действиях – соответственно с 11 до 12 на 21,8%, с 12 до 14 – на 18,1% ($p < 0,001$).

Несколько другой была динамика остальных (кроме скоростной силы) изучаемых физических качеств – с 11 лет они ухудшались и только в последующем демонстрировали положительную тенденцию, которая характеризовалась недостоверным увеличением показателей. К примеру, взрывная сила в метаниях с 11 до 12 лет уменьшилась на 8,7%, после чего увеличилась на 45,0% ($p < 0,001$). Координация в циклических локомоциях уменьшилась с 11 до 12, с 13 до 14 лет соответственно на 2,5% и 3,8%, с 12 до 13 – наоборот, увеличилась на 5,2%, что в итоге привело к практически полному отсутствию изменений показателя. Скоростная выносливость ухудшилась с 11 до 12 лет на 9,3%, с 13 до 14 – на 3,7%, а увеличение с 12 до 13 составило только 3,7%, что в итоге привело к существенно худшим результатам по сравнению с данными в 11 лет. Что касается скоростной силы, то ее изменение с 11 до 14 лет характеризовалось положительной тенденцией, кроме периода 12–13 лет, в течение которого она практически не изменилась, а увеличение за весь трехлетний период составило 13,3% ($p < 0,001$).

Общая физическая работоспособность мальчиков дигестивного соматотипа характеризовалась ежегодной тенденцией к улучшению, кроме периода между 11 и 12 годами, в течение которого была установлена отрицательная тенденция изменения показателя. Вместе с тем, его прирост с 11 до 14 лет составил 66,2 кгм/мин., что свидетельствовало о положительной возрастной динамике, так как прирост был статистически недостоверный. Что касается различий между результатами сверстников этого и других соматотипов, то здесь отмечаем следующее: в 12–14 лет результаты первых были существенно ниже, чем в мышечном соматотипе, во всех других случаях – практически не отличались от выявленных в других соматотипах.

При сравнении величины показателей физических качеств, которыми в определенный возрастной период характеризовался тот или иной соматотип с данными объединенной выборки констатировали, что во все периоды 11–14 лет большинство из них существенно отличается.

Выводы:

1. По темпам полового созревания мальчики торакального, дигестивного и астеноидного соматотипов отстают от сверстников мышечного соматотипа в среднем соответственно на пол года, минимум на один и два года, то есть интенсивность этого процесса у них в 11–14 лет зависит от соматотипа.

2. Изменение в 11–14 лет показателей физической подготовленнос-

ти у мальчиков разных соматотипов существенно отличается количеством физических качеств, которые значительно улучшаются (ухудшаются, остаются без изменения), составом этих качеств и величиной их прироста в определенном возрасте указанного периода. Существенные различия характерны также для физической работоспособности, за исключением мальчиков астеноидного и дигестивного соматотипов, чьи результаты в 11–14 лет практически не отличаются между собой.

3. Темпы полового созревания, изменение физической подготовленности мальчиков разных соматотипов существенно отличаются от выявленных без его учета, что учитывая существующие различия не способствует формированию объективной картины исследуемых процессов в такой объединенной выборке, а значит обуславливает необходимость учета соматотипа при определении оптимальных параметров физических нагрузок оздоровительной направленности, которые будут согласованы с морфофункциональным созреванием подростков.

Последующие исследования необходимо направить на разработку для каждой возрастной группы мальчиков разных соматотипов параметров физических нагрузок с оздоровительной направленностью и экспериментально проверить их эффективность в решении соответствующей научной задачи.

Литература

1. Бунак В.В. Антропометрия / Бунак В.В. — М.: Медгиз, 1940. — 368 с.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В.Л., Белоцерковский З.И., Гудков И.А. — М.: ФиС, 1988. — 207 с.
6. Касаткин В.Н. Медико-психолого-педагогические программы укрепления здоровья: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. медичних наук: спец. 14.03.03. «Нормальная физиология» / Касаткин В.Н. — М., 1999. — 44 с.
7. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б.А. — М.: СпортАкадемПресс, 2000. — 440 с.
8. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. — К.: Початкова школа, 2001. — 112 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник [для тренер. и студ. вузов физ. восп. и спорта] / В.Н. Платонов. — К.: Олимпийская литерату-

- ра, 2004. — 808 с.
10. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5-12 класи: навчально-практичне видання. — Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. — 272 с.
 11. Федорак О.В. Уроки фізичної культури для хлопців-підлітків: корекція фізичного стану на основі врахування типу соматичної конституції / О.В. Федорак, Г.А. Єдинак. — Кам'янець-Подільський: ІПП Зарицький А.М., 2005. — 64 с.
 12. Ashmore P.C. Role of physical anthropology in intermediate and secondary education. *Am J Phys Antropol.* — 2005. — № 41. — P. 154—162.
 13. Bompa T.O. Theory and methodology of training: the key to athletic performance. — Oxford: Kendal Hunt Publishing, 1994. — 246 p.
 14. Bouchard C., Malina R.M., Peruse L. Genetics of fitness and physical performance. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 1997. — 400 p.
 15. Tittel K., Wutscherk H. Anatomical and anthropometric fundamentals of endurance and sport. — Blackwell Scientific Publications, 1992. — 234 p.

Поступила в редакцію 20.01.2009г.

МНОГОФАКТОРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ В СМЕЖНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ (БОКС, КИКБОКСИНГ) У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 10 ДО 18 ЛЕТ

Шундеев А.А.

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

Аннотация. Автор предлагает на рассмотрение созданную ими комплексную систему оценки общих физических показателей (ОФП), специально-физических показателей (СФП), антропометрических и физиологических показателей у спортсменов, занимающихся смежными видами единоборств (бокс, кикбоксинг) в различные возрастные периоды. Данный метод позволяет проводить разносторонний анализ воздействия тренировочной нагрузки в различные возрастные периоды, что даст возможность прогнозировать достижение высокого результата в будущем, а также индивидуализировать физическую нагрузку на этапах подготовки.

Ключевые слова: СФП, ОФП, антропометрия, максимальное потребление кислорода (МПК), работоспособность (PWC_{170}).

Анотация. Шундеев А. А. Багатофакторна система оцінки в суміжних видах єдиноборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменів у віці від 10 до 18 років. Автор пропонує на розгляд створену ними комплексну систему оцінки загальних фізичних показників (ЗФП), спеціально-фізичних показників (СФП), антропометричних і фізіологічних показників у спортсменів, що займаються суміжними видами єдиноборств (бокс, кикбоксинг) у різні вікові періоди. Даний метод дозволяє проводити різнобічний аналіз впливу тренувального навантаження в різні вікові періоди, що дасть можливість прогнозувати досягнення високого результату в майбутньому, а також індивідуалізувати фізичне навантаження на етапах підготовки.

Ключові слова: СФП, ОФП, антропометрія, максимальне споживання кисню (МПК), працездатність (PWC_{170}).

Annotation. Shundeev A.A. Multifactorial system of an assessment in adjacent kinds of single combats (isolation ward, a kickboxing) at sportsmen in the age of from 10 till 18 years.

Authors offer on consideration the complex system of an estimation of general physical parameters created by them, special - physical parameters, anthropometrical and physiological parameters at the sportsmen engaged in adjacent kinds of single combats (boxing, a kickboxing) during the various age periods. The given method allows to carry out the versatile analysis of influence of training loading during the various age periods that will enable to predict achievement of high result in the future, and also to individualize physical loading at stages of preparation.

Key words: SFP, OFP, anthropometry, the maximal consumption of oxygen (MCO), serviceability (PWC₁₇₀).

Введение.

Отсутствие единой системы оценки нормативных показателей в системе детского спорта и разобщённость данных медицинских исследований приводит в замешательство всех исследователей занимающихся данной проблемой. Попытки анализировать в одностороннем порядке результаты выступлений, показатели физических и физиологических исследований у спортсменов, занимающихся боксом и кикбоксингом, и делать прогнозы на развитие спортивной карьеры, зачастую приводила к большому проценту ошибок и просчётов. В силу ряда обстоятельств многие спортсмены, подающие большие надежды, на начальных этапах своей спортивной карьеры, уже в детском и юношеском возрасте исчерпывали свои физические и функциональные возможности и не могли реализовать себя в профессиональном спорте. Следовательно, необходимость создания единой системы оценки данных видов единоборств, с учётом региональной принадлежности, возрастного ценза, единого набора исследований становится актуальным.

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

Формулирование целей работы.

Объект исследования. Изменение показателей спортсменов (бокс, кикбоксинг), достигших результатов в спортивной карьере (1 взрослый разряд, КМС, МС): ОФП, СФП, функциональные параметры, в возрастном аспекте от 10 до 18 лет, в городе Железногорск, Красноярского края. Исследования проводились по результатам сдачи контрольных нормативов (личные карточки спортсменов), в ДЮСШ, а также по медицинским картам ГВФД, за период с 1993, по 2003 год. По созданным, в результате исследования профилям, на каждый в отдельности взятый возраст в обоих видах спорта, мы провели анализ занимающихся спортсменами в ДЮСШ за период с 2004 по 2007 года.

Определяли: ОФП – общефизические показатели (скоростной пока-

затель - 30 метров с низкого старта, скоростно-силовой показатель - прыжок с места, показатель общей выносливости - 5-ти минутный бег). СФП – специально-физические показатели (гибкость - стандартный тест - наклон вперёд, скоростную выносливость - количество прыжков на скакалке за минуту, силовая выносливость - количество рывков вперёд 1 кг мяча за 1 минуту, скоростно-силовая выносливость - количество ударов нанесённых по боксёрской «груше» за 1 минуту). Антропометрический метод исследования набором инструментов (В.Г. Николаев и др. 2005), прошедших метрическую проверку по методике, разработанной и принятой в НИИ антропологии МГУ им. М.В. Ломоносова (габаритные размеры тела - рост, вес, обхват грудной клетки, индекс Кетле, индекс Рорера). Соматотипический метод исследования по схеме М.В.Чернорукого (1925). Физиологические методы исследования - ЖЕЛ, динамометрия, работоспособность определяли пробой PWC₁₇₀ по методике В.Л.Карпмана (1980), МПК не прямым методом.

Результаты исследований и их обсуждение.

Распределение в группах произошло следующим образом. Спортсменов, занимающихся кикбоксингом $n = 48$. Из них, 11 выполнили норматив мастера спорта, 19 выполнили норматив КМС и 16 достигли в своей карьере 1 взрослого разряда; в боксе общее число исследуемых $n = 48$, из них 7 выполнили норматив МС, 19 КМС и 16 – 1 взрослый разряд. Необходимо заметить, что не все спортсмены начали свою спортивную карьеру с 10 лет. В обеих группах, это количество составило не более 15% от общего числа исследуемых. Основной контингент (85%) спортсменов начали обучаться с 13-14 летнего возраста.

Полученные нами результаты динамических изменений ОФП (табл.1,2,3), по всем годам развития, наглядно показывают, что два различных вида единоборств, практически не имеют достоверных различий в показателях. Показатели СФП (табл.4,5,6), имеют достоверные различия в силовой выносливости.

При исследованиях роста (табл.7), в группе кикбоксинг, нами получены достоверные изменения в возрастных категориях 15, 16 и 17 лет. В группе боксёров, достоверные изменения показателей получены в возрастной категории 11, 12, 13 и 14 лет.

В группе кикбокс мы получили достоверные сдвиги в возрасте 15, 16 и 17 лет. В группе бокс достоверные сдвиги получены в возрасте 11, 13, 14 и 15 лет. При проведении сравнительного анализа показателей веса (табл.8) в двух группах отмечено, что в группе боксеров в возрасте 15 лет, показатели достоверно выше показателей в группе кикбоксеров, в этом же возрасте.

Таблица 1.
Сравнительные показатели скоростного показателя в двух группах спортсменов

Возраст	Результат в беге на 30 метров (сек) ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	6,42 ± 0,3	6,22 ± 0,32	-
11 лет	5,76 ± 0,3	5,45 ± 0,26	-
12 лет	5,41 ± 0,12	5,35 ± 0,13	-
13 лет	5,21 ± 1,2	5,27 ± 0,12	-
14 лет	5,03 ± 0,08	5,07 ± 0,08	-
15 лет	4,74 ± 0,08	4,96 ± 0,09	-
16 лет	4,71 ± 0,09	4,87 ± 0,1	-
17 лет	4,70 ± 0,09	4,75 ± 0,19	-
18 лет	4,65 ± 0,15	4,68 ± 0,12	-

Таблица 2.
Сравнительные показатели скоростно-силового показателя в двух группах спортсменов

Возраст	Результат одинарного прыжка с места (см) ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	156,4 ± 10,3	149,7 ± 6,0	-
11 лет	168,6 ± 9,8	155,3 ± 5,1	-
12 лет	173,9 ± 10,3	182,6 ± 7,0	-
13 лет	198,2 ± 6,3	196,5 ± 3,6	-
14 лет	210,9 ± 3,6	205,7 ± 5,2	-
15 лет	218,7 ± 5,8	223,8 ± 3,7	-
16 лет	226,4 ± 5,3	228,3 ± 5,5	-
17 лет	228,2 ± 7,7	233,3 ± 5,9	-
18 лет	253,1 ± 7,0	250,5 ± 5,8	-

При определении соматотипа спортсменов нами получены следующие результаты. До 80% контингента исследуемых групп в возрасте до 16 лет относятся к астеническому соматотипу. В пубертатном периоде сома-

тотип 12% спортсменов изменился и стал нормостеническим. Имелись по два представителя, в обеих группах, которые относились к гиперстеническому соматотипу. Проследивая дальнейшую карьеру данных спортсменов, мы можем отметить, что они достигли уровня 1 взрослого разряда. Звание КМС и мастеров спорта выполнили спортсмены, имеющие нормостенический соматотип.

Таблица 3

Сравнительные показатели общей выносливости в двух группах спортсменов

Возраст	Результат пятиминутного бега (м) ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	1049,7 \pm 55,8	1001,7 \pm 55,0	-
11 лет	1167,3 \pm 89,3	1141,4 \pm 45,7	-
12 лет	1183,4 \pm 51,6	1162,0 \pm 59,7	-
13 лет	1195,4 \pm 28,6	1243,3 \pm 16,9	-
14 лет	1235,7 \pm 22,4	1276,8 \pm 16,0	-
15 лет	1267,7 \pm 31,7	1297,7 \pm 27,7	-
16 лет	1322,1 \pm 23,8	1323,1 \pm 22,6	-
17 лет	1342,5 \pm 16,5	1370,2 \pm 30,9	-
18 лет	1397,8 \pm 16,4	1403,3 \pm 27,3	-

Таблица 4

Сравнительные показатели гибкости (СФП) в двух группах спортсменов

Возраст	Результат наклона вперед (см) ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	6,7 \pm 0,9	6,1 \pm 0,8	-
11 лет	7,4 \pm 0,9	7,0 \pm 0,8	-
12 лет	10,8 \pm 1,4	8,7 \pm 0,9	-
13 лет	11,2 \pm 1,4	9,2 \pm 0,8	-
14 лет	12,5 \pm 1,1	9,7 \pm 0,7	P < 0,05
15 лет	13,9 \pm 1,4	11,5 \pm 1,1	-
16 лет	14,5 \pm 1,3	12,6 \pm 0,6	-
17 лет	15,4 \pm 1,4	15,0 \pm 0,7	-
18 лет	16,8 \pm 1,1	17,3 \pm 1,3	-

Таблица 5

Сравнительные показатели скоростной выносливости (СФП) в двух группах спортсменов

Возраст	Количество прыжков на скакалке за 1 мин ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	56,3 ± 7,7	51,5 ± 7,4	-
11 лет	67,4 ± 9,9	65,3 ± 6,4	-
12 лет	88,3 ± 9,0	72,1 ± 4,1	-
13 лет	102,9 ± 5,6	91,2 ± 3,2	-
14 лет	121,1 ± 5,4	119,2 ± 3,5	-
15 лет	132,3 ± 5,7	130,7 ± 2,7	-
16 лет	147,2 ± 3,9	145,9 ± 2,3	-
17 лет	162,1 ± 3,5	155,6 ± 1,9	-
18 лет	177,3 ± 5,0	171,1 ± 3,3	-

Таблица 6

Сравнительные показатели силовой выносливости (СФП) в двух группах спортсменов

Возраст	Количество рывков вперёд 3 кг мяча за 1 мин ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	22,4 ± 1,2	20,1 ± 1,2	-
11 лет	31,8 ± 1,3	24,4 ± 0,9	P < 0,001
12 лет	34,0 ± 0,9	30,2 ± 0,3	-
13 лет	36,4 ± 1,4	39,2 ± 0,8	-
14 лет	39,2 ± 0,7	42,4 ± 0,8	P < 0,01
15 лет	42,9 ± 1,0	46,4 ± 1,3	P < 0,05
16 лет	44,0 ± 0,4	49,1 ± 0,6	P < 0,001
17 лет	46,7 ± 1,3	52,3 ± 1,0	P < 0,001
18 лет	52,1 ± 0,7	57,0 ± 0,9	P < 0,001

При анализе показателя силы рук, необходимо отметить, что исследованию подверглись только дети - «правши». В группе кикбоксинг достоверный сдвиг показателей силы правой руки, отмечается в возрасте 13, 15 и 18 лет.

В группе боксеров достоверный сдвиг показателей правой руки отмечается в возрасте 11, 14 и 17 лет. Достоверный сдвиг показателей левой руки отмечается в возрасте 11, 14, 15 и 17 лет. При анализе показателей силы правой руки в обеих группах (табл.10) мы получили достоверные различия в возрасте 13 и 18 лет. Данный показатель в группе кикбокс с достоверностью малой степени выше, чем показатель в группе боксеров.

При сравнительном анализе силы левой руки в двух группах мы получили достоверные различия в возрасте 13 лет. Данный показатель с достоверностью малой степени выше в группе кикбоксеров.

При исследовании показателей ЖЕЛ в группе кикбоксеров достоверный сдвиг был выявлен в возрасте 15, 16 и 18 лет. В группе боксеров, отмечаются достоверные сдвиги показателей в 11, 14, 15, 17 и 18 лет.

Таблица 7

Сравнительные показатели роста в двух группах спортсменов

Возраст	Рост (см) ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	146,3 \pm 1,2	140,1 \pm 1,2	P < 0,001
11 лет	149,1 \pm 1,6	144,7 \pm 0,9	P < 0,05
12 лет	153,6 \pm 2,5	150,7 \pm 1,0	-
13 лет	159,3 \pm 2,2	154,1 \pm 1,2	P < 0,05
14 лет	164,1 \pm 1,5	165,9 \pm 2,2	-
15 лет	170,6 \pm 1,3	170,6 \pm 1,6	-
16 лет	174,8 \pm 1,1	173,8 \pm 0,9	-
17 лет	178,6 \pm 1,3	175,6 \pm 0,9	-
18 лет	180,1 \pm 1,9	177,1 \pm 0,8	-

Таблица 8

Сравнительные показатели веса в двух группах спортсменов

Возраст	Вес (кг) ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	30,7 \pm 2,1	31,1 \pm 1,3	-
11 лет	34,1 \pm 2,5	35,0 \pm 1,3	-
12 лет	38,2 \pm 3,0	37,5 \pm 1,1	-
13 лет	44,5 \pm 2,4	40,8 \pm 1,1	-
14 лет	47,8 \pm 1,5	50,4 \pm 1,9	-
15 лет	53,4 \pm 1,7	59,2 \pm 2,3	P < 0,05
16 лет	59,6 \pm 1,6	61,8 \pm 1,8	-
17 лет	66,3 \pm 2,8	65,0 \pm 1,8	-
18 лет	69,4 \pm 2,8	68,5 \pm 1,9	-

В таблице 10 приведены сравнительные данные по двум группам, в зависимости от возраста. По результатам исследования выявлены достоверные различия в возрасте 12 и 13 лет.

При исследовании показателей работоспособности (PWC_{170}), в обеих исследуемых группах, достоверный сдвиг показателей не зафиксиро-

ван. При проведении сравнительного анализа в двух группах, (табл. 11), мы получили достоверные различия в возрасте 17 и 18 лет. Показатели теста PWC_{170} достоверно выше, в группе боксеров.

Таблица 9

Сравнительные показатели индексов Кетле, Рорера в двух группах спортсменов

Возраст	Индекс Кетле ($X \pm \sigma$)		P	Возраст	Индекс Рорера ($X \pm \sigma$)		P
	Кикбоксинг	Бокс			Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	15,3 ± 1,9	16,2 ± 2,2	-	10 лет	1,01 ± 0,10	1,07 ± 0,08	-
11 лет	15,7 ± 1,7	16,6 ± 2,4	-	11 лет	1,02 ± 0,11	1,09 ± 0,06	-
12 лет	16,4 ± 1,5	16,5 ± 1,6	-	12 лет	1,06 ± 0,09	1,10 ± 0,05	-
13 лет	17,1 ± 1,7	17,1 ± 1,2	-	13 лет	1,09 ± 0,05	1,11 ± 0,03	-
14 лет	17,4 ± 1,1	18,2 ± 1,2	-	14 лет	1,12 ± 0,03	1,14 ± 0,02	-
15 лет	19,0 ± 0,9	19,8 ± 1,8	-	15 лет	1,16 ± 0,05	1,18 ± 0,05	-
16 лет	19,2 ± 1,2	19,6 ± 1,5	-	16 лет	1,19 ± 0,05	1,21 ± 0,06	-
17 лет	19,8 ± 2,3	21,2 ± 1,7	-	17 лет	1,21 ± 0,1	1,22 ± 0,05	-
18 лет	20,6 ± 1,2	21,8 ± 1,6	-	18 лет	1,22 ± 0,06	1,23 ± 0,06	-

Таблица 10

Сравнительные показатели силы рук в двух группах спортсменов

Возраст	Сила правой руки ($X \pm m$)		P	Возраст	Сила левой руки ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс			Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	11,4 ± 0,9	10,9 ± 0,8	-	10 лет	6,2 ± 1,0	6,8 ± 0,9	-
11 лет	13,6 ± 1,1	13,5 ± 0,8	-	11 лет	11,6 ± 0,5	11,8 ± 0,8	-
12 лет	15,3 ± 0,9	16,1 ± 1,6	-	12 лет	13,9 ± 0,9	14,7 ± 1,2	-
13 лет	22,4 ± 1,8	17,3 ± 1,1	P < 0,05	13 лет	19,9 ± 1,3	16,7 ± 0,9	P < 0,05
14 лет	24,4 ± 1,7	25,9 ± 2,2	-	14 лет	23,1 ± 1,7	22,8 ± 1,9	-
15 лет	30,0 ± 1,6	31,4 ± 1,7	-	15 лет	27,3 ± 2,0	28,4 ± 2,0	-
16 лет	33,6 ± 1,6	32,9 ± 1,2	-	16 лет	30,6 ± 1,8	30,9 ± 1,3	-
17 лет	38,1 ± 2,1	37,2 ± 1,5	-	17 лет	36,6 ± 2,4	35,5 ± 1,6	-
18 лет	44,3 ± 1,7	38,0 ± 1,8	P < 0,05	18 лет	42,7 ± 2,4	37,0 ± 2,1	-

Достоверные сдвиги, в группе боксеров, получены в возрастах 14 и 17 лет.

Сравнивая данные показателя МПК (табл.13) в двух группах, в зависимости от возраста, мы отмечаем достоверное различие высокой степени показателей в 10 лет.

По результатам проведённого исследования, нами были созданы профили на каждый возраст, от 10 до 18 лет, для каждого вида спорта, по четырём направлениям: ОФП, СФП, антропометрический и физиологический.

Для проведения экспериментального исследования, были отобраны результаты контрольных нормативов в ДЮСШ и результаты медицинского обследования ГВФД г.Железнодорожск, за период с 2004 по 2007 г.г. включительно.

Таблица 11

Сравнительные показатели ЖЕЛ в двух группах спортсменов

Возраст	ЖЕЛ (мл) ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	2150,3 ± 137,4	1992,1 ± 113,4	-
11 лет	2570,7 ± 176,5	2341,7 ± 95,8	-
12 лет	2877,6 ± 171,2	2463,6 ± 60,1	P < 0,05
13 лет	3071,1 ± 156,7	2566,9 ± 84,6	P < 0,001
14 лет	3126,1 ± 100,4	2887,7 ± 112,2	-
15 лет	3434,7 ± 83,6	3423,5 ± 91,4	-
16 лет	3835,2 ± 124,9	3519,6 ± 134,5	-
17 лет	4112,5 ± 156,1	3990,1 ± 104,8	-
18 лет	4680,2 ± 94,0	4512,5 ± 108,8	-

Таблица 12

Сравнительные показатели PWC₁₇₀ в двух группах спортсменов

Возраст	PWC ₁₇₀ (кгм/мин) ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	425,7 ± 52,0	495,7 ± 61,0	-
11 лет	563,1 ± 51,2	641,5 ± 63,3	-
12 лет	653,1 ± 79,3	696,4 ± 26,9	-
13 лет	803,7 ± 30,0	738,8 ± 53,3	-
14 лет	820,6 ± 30,0	914,9 ± 63,1	-
15 лет	853,4 ± 44,3	1015,5 ± 37,1	-
16 лет	912,1 ± 46,4	1147,1 ± 40,5	-
17 лет	975,4 ± 79,9	1216,5 ± 54,2	P < 0,05
18 лет	1071,9 ± 43,6	1371,1 ± 81,2	P < 0,01

Выводы:

Проведённые исследования выявили, что основной контингент занимающихся детей относятся к астеническому (75%) соматотипу.

При анализе по системе индексов выявлено, что практически 80% детей, имеют хроническую энергетическую недостаточность.

Таблица 13

Сравнительные показатели МПК в двух группах спортсменов

Возраст	МПК (л/мин) ($X \pm m$)		P
	Кикбоксинг	Бокс	
10 лет	1756,4 \pm 69,6	1967,9 \pm 63,7	P < 0,001
11 лет	2028,3 \pm 63,2	2158,3 \pm 96,7	-
12 лет	2197,2 \pm 125,9	2236,7 \pm 41,6	-
13 лет	2352,1 \pm 75,6	2313,1 \pm 52,1	-
14 лет	2489,3 \pm 55,6	2576,2 \pm 91,3	-
15 лет	2659,1 \pm 123,6	2761,7 \pm 74,4	-
16 лет	2808,3 \pm 117,4	2868,1 \pm 94,6	-
17 лет	3114,1 \pm 224,5	3278,3 \pm 109,3	-
18 лет	3255,3 \pm 138,1	3576,5 \pm 166,6	-

Анализ физиологических показателей (МПК, PWC₁₇₀, ЖЕЛ, динамометрии) наглядно показал, что свыше 60% детей, занимающихся данными видами спорта, не соответствуют уровню показателей и выведенной нами системе оценки.

По результатам ОФП и СФП в возрастной группе до 13 лет, выявлено не более 2% детей, способных выполнить нормативы КМС и МС, и около 5% исследуемого контингента способны дойти до уровня 1 взрослого разряда из общего количества набранных на начало учебного года.

Большой процент миграции в группах до 13 лет. Он составляет более 85% детей в течение одного года. При анализе работы индивидуально каждого тренера были выявлены такие, у которых ежегодно происходила смена состава детей практически до 100% и свыше.

Наше видение проблемы в том, что в последние годы производится не отбор детей в спортивные школы, а общий набор контингента для массового спорта

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг).

Литература:

- Абросимова Л.И. Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков. Киев. Медицинские проблемы физической культуры, 1978. С.-38-41.
 Апанасенко Г.В. Физическое развитие детей и подростков. Киев. Здоровье. 1985. - 18 с.
 Бокс. Учебник для институтов физкультуры. (Под редакцией И.П. Дегтярева). М., ФиС, 1979
 Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. М., ФиС, 1967. – 70
 Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М., Медицина, 1988. – 278 с.

- Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тесты в спортивной медицине. – М., Физкультура и спорт. 1988. – 208 с.
- Кеткин А.Т., Варламова Н.Г., Евдокимов В.Г. Антропометрические показатели и физическая работоспособность. Физиология человека. 1984. Т. 10. №1, с 112-116.
- Луконин Ю.В., Тихвинский С.Б., Скородок Л.М., Петров А.С. Влияние физических нагрузок на соматополовое развитие, функциональную активность аденогипофиза и гонад мальчиков. // Учёные записки Тартуск. Ун-та – 1982.- Вып. 606. – С. 74-84.
- 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.
- Николаев В.Г. Онтогенетическая динамика индивидуально-типологических особенностей организма человека. Красноярск 2001. - 172 с.
- Тихвинский С.Б. Медико-биологические проблемы отбора юных спортсменов. Актуальные вопросы научного обеспечения подготовки спортсменов. Л., 1985. – с. 51-58
- Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рюкпашный бой. М., «ИНСАН», 1999.
- Поступила в редакцию 12.01.2009г.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РЕАКЦИИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЕКВОНДО

Юй Шань

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье оценивалось время выполнения тхеквондистами разной квалификации базовых ударных движений, осуществляемых по сигналу экспериментатора (световому или звуковому), а также исследовались особенности проявления различных видов реакции у спортсменов разной квалификации. Проведенные исследования показали, что тхеквондисты низкой квалификации по сравнению с тхеквондистами высокой квалификации, демонстрируют в целом меньшую скорость выполнения ударных движений. Материалы оценки времени реакции на слуховые раздражители, полученные в процессе тестирования тхеквондистов низкой квалификации, свидетельствуют о том, что у них, по сравнению с высококвалифицированными спортсменами, средне групповой результат в данном виде тестирования больше (а, следовательно, хуже), а также меньшая вариативность полученных значений.

Ключевые слова: время удара, время реакции, сложная реакция, слуховые раздражители, звуковые раздражители, квалификация спортсмена.

Анотация. Юй Шань. Особливості прояву різних видів реакцій у спортсменів, що займаються тхеквондо. У статті оцінювався час виконання тхеквондистами різної кваліфікації базових ударних рухів, здійснюваних по сигналу експериментатора (світловому або звуковому), а також досліджувалися особливості прояву різних видів реакцій у спортсменів різної кваліфікації. Проведені дослідження показали, що тхеквондисти низької кваліфікації в порівнянні з тхеквондистами високої кваліфікації, демонструють в цілому меншу швидкість виконання ударних рухів. Матеріали оцінки часу реакції на слухові подразники, отримані в процесі тестування тхеквондистів низької кваліфікації, свідчать про те, що у них, в порівнянні з висококваліфікованими спортсменами, середньо груповий результат в даному виді тестування більший (а, отже, гірший), а також менша варіативність набутих значень.

Ключові слова: час удару, час реакції, складна реакція, слухові подразники, звукові подразники, кваліфікація спортсмена.

Annotation. Yuy Shan'. Features of display of different types of reaction for sportsmen, engaged in taekwondo. Time of fulfilment by sportsmen of different qualification of base stroke locomotions they estimated were carried out on a signal of the experimenter (light or acoustical). Features of exhibiting of different kinds of reaction at sportsmen of different qualification were examined. Researches have shown, that sportsmen of low qualification show as a whole a smaller velocity of fulfilment of stroke locomotions. The time of response on acoustical irritants of sportsmen of low qualification was examined. In the given kind of testing at them the average group outcome is more (it worse). At them variability of the obtained values is less.

Keywords: time of blow, time of reaction, difficult reaction, auditory irritants, voice irritants, qualification of sportsman.

Введение.

Одной из характерных особенностей современного спорта является увеличение количества соревнований, в которых принимают участие ведущие спортсмены. Существующая тенденция, как показывает практика, приводит к увеличению объемов и интенсивности тренировочной работы, выполняемой спортсменами в процессе спортивной подготовки [6, 7]. Однако, во многих видах спорта повышение уровня подготовленности спортсменов лишь за счет этих факторов, практически исчерпало свои возможности [7]. В настоящее время на первый план выходит необходимость индивидуального подхода к процессу подготовки квалифицированных спортсменов. Он предполагает управление всем комплексом тренировочных воздействий, используемых в процессе подготовки спортсменов, на основе учета динамики индивидуальных изменений различных сторон их подготовленности, в том числе и функциональной [4, 5, 8]. Эта проблема, как показывает анализ специальной литературы, не нашла должного развития в системе подготовки тхеквондистов [1, 2, 3, 5].

Анализ тактики ведения спортивных поединков ведущих тхеквондистов свидетельствует о значительном влиянии на спортивный результат уровня лабильности протекания у спортсменов нервных процессов, обеспечивающих эффективную реализацию ими разнообразных технических приемов (удары, передвижения и т.п.) в условиях ограниченного промежутка времени.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

По этой причине была поставлена цель изучить особенности проявления различных видов реакции у спортсменов, занимающихся тхеквондо и имеющих разную спортивную квалификацию.

Материал и методика.

Время выполнения спортсменами ударных движений, что является предметом анализа состоит из двух составляющих – время реакции спортсмена на тот или иной раздражитель (сенсорный компонент) и собственно время выполнения двигательного действия (моторный компонент). По этой причине исследование проводилось в два этапа. На первом этапе оценивалось время выполнения тхеквондистами разной квалификации базовых ударных движений, осуществляемых по сигналу экспериментатора (световому или звуковому). Для этих целей использовалось специально разработанное устройство, включающее электронный блок, подающий звуковые или световые сигналы и включающий синхронно электронный секундомер, и «лапа» в которую вмонтирован датчик, с помощью которого выключался секундомер в момент нанесения спортсменом удара.

На втором этапе исследовались особенности проявления различных видов реакции у спортсменов разной квалификации: время реакции на слуховой и зрительный раздражитель, время реакции выбора, время реакции на движущийся объект, теппинг-тест, чувство времени. Для этих целей использовался специальный компьютеризованный комплекс.

В процессе обработки материалов исследования определялись: среднее арифметическое, ошибка репрезентативности, среднеквадратичное отклонение, использовался критерий Стьюдента.

Исследование проводилось в течение 2007-2008 учебного года на базе проблемной научно-исследовательской лаборатории ХГАФК. В исследованиях принимали участие восемь тхеквондистов низкой квалификации (табл. 3) и шесть – высокой (табл. 2)

Результаты исследования.

В таблице 1 представлены результаты оценки времени выполнения базовых ударов тхеквондистами разной квалификации. Анализ полученных материалов показывает, что спортсмены низкой квалификации в целом демонстрируют меньшую скорость выполнения ударных движений. Так, в этой группе спортсменов скорость выполнения удара ап-чхаги (после подачи звукового сигнала) составляет 0,62 с, в то время как квалифицированные спортсмены выполняют данный удар в тех же условиях за 0,59 с. Такое различие, как показывает сравнение средне групповых значений по критерию Стьюдента, статистически достоверно, поскольку расчетное значение $t_{\text{расч.}} = 2,26$ больше $t_{\text{табл.}} = 2,09$. Полученные результаты свидетельствуют также о том, что скорость выполнения данного удара спортсменами низкой квалификации составляют 95,1% от скорости удара, демонстрируемой высококвалифицированными тхеквондистами. Аналогичная закономерность прослеживается и по результатам оценки скорости выполнения (по звуковому сигналу) таких ударов как: Bituro chagi (что составляет

Таблица 1.
Время выполнения базовых ударов спортсменами разной квалификации, занимающихся тхэквондо

№ п/п	Квалификация и количество спортсменов, принимавших участие в эксперименте	Виды ударов					
		Ap Chagi	Bituro chagi	Dollyo chagi	Youp chagi	Neryo chagi	Twid chagi
1	спортсмены низкой квалификации (n=9) спортсмены высокой квалификации (n=6) (t _{расч.})	Время выполнения удара (после подачи звукового сигнала)					
		$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)	$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)	$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)	$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)	$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)	$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)
		0,62±0,03 (95,1%)	0,61±0,07 (98,3%)	0,63±0,04 (98,4%)	0,59±0,11 (98,3%)	0,72±0,09 (98,6%)	0,72±0,11 (101,3%)
		0,59±0,05	0,60±0,04	0,62±0,07	0,58±0,09	0,71±0,05	0,73±0,06
		2,26	2,3	2,3	2,23	2,3	1,85
2	спортсмены низкой квалификации (n=9) спортсмены высокой квалификации (n=6) (t _{расч.})	Время выполнения удара (после подачи светового сигнала)					
		$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)	$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)	$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)	$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)	$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)	$X_{cp. \pm \sigma}$ (с)
		0,58±0,07 (96,5%)	0,56±0,03 (98,2%)	0,61±0,04 (88,5%)	0,61±0,02 (81,9%)	0,81±0,01 (98,7%)	0,72±0,06 (97,2%)
		0,56±0,12	0,55±0,08	0,54±0,08	0,50±0,06	0,80±0,05	0,70±0,05
		2,28	2,36	2,3	2,26	2,36	2,23

Таблица 2.
*Некоторые психофизиологические показатели, характеризующие подготовленность квалифицированных
 тхэквондистов (юноши)*

№ п/п	ФИО (спортивная квалификация)	Масса тела (кг)	Время реакции на слуховой раздражитель		Время реакции на зрительный раздражитель		Реакция выбора		Теплинг-тест	Воспроизведение временных отрезков (чувство времени)												
			$\bar{X}_{\text{ср.}}(c)$	σ	$\bar{X}_{\text{ср.}}(c)$	σ	$\bar{X}_{\text{ср.}}(c)$	σ		1 с		5 с		10 с								
									Откл.	$\bar{X}_{\text{ср.}}(c)$	Откл.	$\bar{X}_{\text{ср.}}(c)$	Откл.	$\bar{X}_{\text{ср.}}(c)$	Откл.	$\bar{X}_{\text{ср.}}(c)$	Σ					
1	Гус-ов (КМС)	57	0,255	0,10	0,250	0,03	0,432	0,03	6,2	Откл.	$\bar{X}_{\text{ср.}}(c)$	σ	Откл.	$\bar{X}_{\text{ср.}}(c)$	σ	Откл.	$\bar{X}_{\text{ср.}}(c)$	Σ				
2	Кр-ко (КМС)	63	0,227	0,03	0,26	0,01	0,413	0,03	6,25	0,24	0,1	0,85	0,05	0,41	0,03	0,23	0,03	0,32	0,04	0,58	0,08	
3	Ож-нь (КМС)	65	0,226	0,02	0,293	0,04	0,443	0,02	6,4	0,32	0,14	1,31	0,57	2,41	0,67	0,32	0,14	1,31	0,57	2,41	0,67	
4	Бе-ов (КМС)	65,5	0,192	0,08	0,32	0,10	0,276	0,11	5,8	0,57	0,2	1,22	0,73	0,67	0,08	0,21	0,08	0,59	0,02	0,85	0,13	
5	Или-ов (КМС)	70	0,197	0,02	0,31	0,06	0,403	0,02	7,8	0,43	0,12	1,58	0,16	0,59	0,05	0,43	0,12	1,58	0,16	0,59	0,05	
6	Вер-ей (МС)	77,5	0,259	0,02	0,383	0,06	0,403	0,07	6,8	0,33	0,05	0,97	0,04	0,9	0,05	0,33	0,05	0,97	0,04	0,9	0,05	
Средне групп. значение			0,226	0,045	0,267	0,05	0,395	0,09	6,7													

Таблица 3.

Некоторые психофизиологические показатели, характеризующие подготовленность тхэквондистов низкой квалификации (юноши)

№ п/п	ФИО (спортивная квалификация)	Масса тела (кг)	Время реакции на слуховой раздражитель		Время реакции на зрительный раздражитель		Реакция выбора		Теплин-тест	Воспроизведение временных отрезков (чувство времени)					
			$\bar{X}_{\text{фр.}}(c)$	σ	$\bar{X}_{\text{фр.}}(c)$	σ	$\bar{X}_{\text{фр.}}(c)$	σ		1 с		5 с		10 с	
										Откл. $\bar{X}_{\text{фр.}}(c)$	σ	Откл. $\bar{X}_{\text{фр.}}(c)$	σ	Откл. $\bar{X}_{\text{фр.}}(c)$	σ
1	Дол-ов (Ш)	52,7	0,192	0,073	0,27	0,049	0,34	0,041	6,8	Откл. $\bar{X}_{\text{фр.}}(c)$	σ	Откл. $\bar{X}_{\text{фр.}}(c)$	σ	Откл. $\bar{X}_{\text{фр.}}(c)$	σ
2	А-ко С. (б/р)	54	0,223	0,02	0,288	0,043	0,362	0,371	6,5	0,37	0,21	0,87	0,71	0,89	0,56
3	А-ко О. (б/р)	57	0,215	0,027	0,254	0,014	0,315	0,062	6,6	0,3	0,1	1,38	0,98	1,5	0,14
4	Шаб-с (Ш)	61,5	0,189	0,018	0,276	0,024	0,268	0,015	6,55			0,27	0,13		
5	Бу-ов (Ш)	66	0,21	0,056	0,271	0,057	0,385	0,053	5,15			1,17	1,08		
6	Ру-й (б/р)	67	0,189	0,03	0,248	0,021	0,364	0,091	7,3			1,09	0,27		
7	Пол-ов (Ш)	69	0,172	0,02	0,237	0,032	0,325	0,33	7,25			0,98	0,28		
8	Юй-нь (Ш)	80,5	0,222	0,037	0,263	0,006	0,413	0,034	7,75	0,21	0,06	0,32	0,18	0,5	0,14
Средне групповое значение			0,2	0,035	0,263	0,03	0,35	0,12	6,73	0,29	0,12	0,88	0,51	0,96	0,28

98,3% от скорости удара квалифицированных тхеквондистов), Dollyo chagi (соответственно, 98,4%), Youp chagi (соответственно, 98,3%), Neryo chagi (соответственно, 98,6%) (табл. 1). Из исследованных видов ударных движений, выполняемых спортсменами после подачи звукового сигнала, лишь средне групповое время выполнения удара Twid chagi статистически не отличается в обеих группах тхеквондистов, поскольку $t_{\text{расч.}} = 1,85$ меньше $t_{\text{табл.}} = 2,09$ (табл. 1). Как видно из таблицы 1 скорость выполнения данного удара спортсменами низкой квалификации по абсолютной величине даже выше, чем у тхеквондистов высокой квалификации и составляет 101,3%.

В процессе проведения эксперимента по оценке скорости выполнения тхеквондистами ударных движений, спортсмены выполняли эти же удары после подачи светового сигнала (табл. 1). Анализ полученных материалов показывает, что скорость выполнения основных ударов у спортсменов высокой квалификации выше. Так, например, время выполнения удара ап-чхаги у квалифицированных тхеквондистов составляет 0,56 с в то время как у спортсменов низкой квалификации, соответственно, 0,58 с. Как показал сравнительный анализ такое различие статистически достоверно. Полученные результаты свидетельствуют, что скорость выполнения данного удара спортсменами низкой квалификации составляют 96,5% от скорости удара, демонстрируемых высококвалифицированными тхеквондистами. Аналогичная закономерность проявилась и в процессе анализа скорости выполнения других видов ударов, выполненных спортсменами в условиях, когда сигналом к выполнению удара служила вспышка специальной лампочки: Bituro chagi (98,2%), Dollyo chagi (88,5%), Youp chagi (81,9%), Neryo chagi (98,7%), Twid chagi (97,2%) (табл. 1).

Из полученных материалов также следует, что скорость выполнения тхеквондистами таких ударов как Ap sagi, Bituro chagi, Dollyo chagi исполненных ими по сигналу, воздействующему на зрительные раздражители (световой сигнал) в целом выше, чем скорость выполнения аналогичных ударов, выполненных после подачи звукового сигнала (табл. 1). Противоположная тенденция проявилась в процессе выполнения тхеквондистами таких ударов как Youp chagi, Neryo chagi. Так, время выполнения по звуковому сигналу данных видов ударов меньше, чем время их выполнения в условиях, когда начало соответствующего ударного действия, происходило в момент подачи светового сигнала (табл. 1).

В процессе подготовки спортсменов, занимающихся тхеквондо, важно знать не только закономерности проявления временных параметров, характеризующих ударные движения как целостный двигательный акт, но и «модельные» характеристики психофизиологических показателей, определяющих уровень подготовленности квалифицированных спортсменов.

Решение такой задачи, безусловно, может послужить важным ориентиром, позволяющим корректировать и уточнять направление подготовки спортсменов. Результаты такого исследования представлены в таблицах 2, 3.

Как видно из материалов таблицы 2 у квалифицированных тхеквондистов время простой реакции на слуховые раздражители составляет 0,225 с. Обращает на себя внимание высокая вариативность результатов в данном виде тестирования в группе квалифицированных спортсменов ($\sigma = 0,045$). По абсолютным величинам результаты тестирования в данной группе спортсменов варьируют от 0,192 с (спортсмен Или-ов) до 0,259 с (спортсмен Вер-ей).

Материалы оценки времени реакции на слуховые раздражители, полученные в процессе тестирования тхеквондистов низкой квалификации, свидетельствуют о более высоком у них среднем групповом результате в данном виде тестирования $\bar{X}_{cp} = 0,20$ с, а также меньшей вариативности полученных значений $\sigma = 0,035$ (табл. 2). В этой группе спортсменов абсолютные границы вариативности составляют 0,172 с – 0,223 с.

Сравнительный анализ времени реакции спортсменов на зрительные раздражители, проведенный между выделенными выше группами спортсменов, показал отсутствие достоверных различий по данным показателям (табл. 2, 3).

Проведенный анализ результатов оценки сложной реакции выбора в исследуемых группах тхеквондистов показал следующее. В группе квалифицированных спортсменов средний результат равняется 0,395 с, а $\sigma = 0,09$ (табл. 2). Максимальное значение, показанное спортсменами данной группы в этом виде тестирования, составляет 0,443 с, а минимальное – 0,276 с. Из материалов таблицы 3 следует, что тхеквондисты низкой квалификации в данном виде тестирования показали значительно лучший результат $\bar{X}_{cp} = 0,35$ с. У них, как видно из представленных материалов, наблюдается большая вариация результатов тестирования $\sigma = 0,12$. В данной группе спортсменов максимальное значение, показанное в этом тесте составляет 0,413 с, а минимальное – 0,286 с.

Результаты, полученные в ходе проведения теппинг-теста, показали, что тхеквондисты высокой и низкой квалификации показали практически равные средние групповые результаты, соответственно, 6,7 и 6,73 движений за одну секунду.

У квалифицированных спортсменов зарегистрирован худший по сравнению с группой спортсменов низкой квалификации результат в воспроизведении ими односекундного и пяти секундного отрезков времени (табл. 2, 3). Как видно из представленных в таблицах материалов, в этих

группах спортсменов средне групповые различия отсутствуют по их способности воспроизводить десяти секундные отрезки времени.

Выводы.

1. Проведенный анализ показал, что тхеквондисты низкой квалификации по сравнению с тхеквондистами высокой квалификации, демонстрируют в целом меньшую скорость выполнения ударных движений.

2. Материалы оценки времени реакции на слуховые раздражители, полученные в процессе тестирования тхеквондистов низкой квалификации, свидетельствуют о том, что у них, по сравнению с высококвалифицированными спортсменами, средне групповой результат в данном виде тестирования больше (а, следовательно, хуже), а также меньшая вариативность полученных значений.

3. Проведенные исследования показали, что тхеквондисты высокой и низкой квалификации показали практически равные средне групповые результаты в ходе проведения теппинг-теста, что свидетельствует о нецелесообразности использования данного теста в тренировочном процессе.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о необходимости проведения анализа корреляционной зависимости между скоростью выполнения тхеквондистами разных видов ударов и временем проявления у них различных видов реакций.

Литература

1. Алексеев А.Ф. Совершенствование методики обучения техническим приемам в тхэквондо на основе анализа соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / А.Ф. Алексеев, В.В. Романенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. Збірник наукових статей ХДАФК. – 2004, № 9 – С. - 92 – 94.
2. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя (Серия «Мастера боевых искусств»). – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2002. – 496 с.
3. Гил К. Основы тхэквондо / Константин Гил. – Пер. с нем. А. Гарькавого. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 272 с.
4. Кашкаров В.А., Вишняков А.В., Хаткевич К.В. К вопросу о тренировке и диагностике координационных способностей юных тхеквондистов // Культура физическая и здоровье (Воронеж), 2008. - № 4 (18).- С.49- 50.
5. Мутьев А.В. Спортивное тхэквон-до. Учебно-методическое пособие. Таврический Национальный университет им. В.И. Вернадского. Факультет физической культуры и спорта. Кафедра теории и методики физической культуры. Симферополь 2001. – 71 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. Шкретий Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу.- К.: Олімпійська література, 2005. – 256 с.
8. Юй Шань. Индивидуализация процесса подготовки квалифицированных тхеквондистов на основе использования современных средств контроля // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2008, № 1-2. – С. - 33- 36.

Поступила в редакцию 12.01.2009г.

PLIOMETRIC TRAINING FOR DEVELOPMENT EXPLOSIVE STRENGTH OF LEGS FOR SELECTED HANDBALL PLAYERS

Kramskoy Sergey, Herodek Katarina, Markovic Sasa, Stankovic Ratko
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov (Russia)
Sport department and physical training University Nish

Annotation. The discussion is about the basic premise of plyometric training. We outlined the basic physiology of pliometrics and also drew a distinction between general power training and true plyometric training. This article will describe a basic plyometric program with an emphasis on handball players lower body power in order to jump higher. The last part focuses on upper body program such as one we will sample below will enhance the explosiveness of the upper body. Upper body power is obviously valuable for athletes in handball, basketball, volleyball, tennis and other sports.

Key words: plyometric, training, power, handball players.

Анотація. Крамської С., Херодек К., Маркович С., Станкович Р. Пліометричне тренування для розвитку вибухової сили ніг окремих гандболістів. Представлено основні передумови пліометричного тренування. Ми виділили основну фізіологію пліометрики, а також вивчали розходження між загальним тренуванням сили та істинним пліометричним тренуванням. У статті описана основна пліометрична програма з акцентом на гандболістів з більше низької стрибучістю. Були виділені важливі частини верхньої частини тіла спортсмена, руху яких сприяють розвитку стрибучості. Сила верхньої частини тіла - очевидна цінність для атлетів у гандболі, баскетболі, волейболі, тенісі й інших спортивних змаганнях.

Ключові слова: пліометрика, тренування, сила, гандболісти.

Аннотация. Крамской С., Херодек К., Маркович С., Станкович Р. Плиометрические тренировки для развития взрывной силы ног отдельных гандболистов. Представлены основные предпосылки плиометрической тренировки. Мы выделили основную физиологию плиометрики, а также изучали различия между общей тренировкой силы и истинной плиометрической тренировкой. В статье описана основная плиометрическая программа с акцентом на гандболистов с более низкой прыгучестью. Были выделены важные части верхней части тела спортсмена, движения которых способствуют развитию прыгучести. Сила верхней части тела - очевидная ценность для атлетов в гандболе, баскетболе, волейболе, теннисе и других спортивных состязаниях.

Ключевые слова: плиометрика, тренировка, сила, гандболисты.

Plyometric training is one of the most requested forms of training by many athletes, as well by handball players. All have heard the stories of great power development accredited to this method of training. To add to the mystery, pliometrics originated as a training method in the secretive eastern block countries where it was referred to as „jump training” or „shock training”. In the 1920s. The sport of track and field to employ a systematic method of using plyometric training methods. By 1970s this method of power development was being used by other sports that required explosive power for successful competition.

Plyometrics comes from the Greek word „pleythyein” (augment or increase). However, the actual word plyometrics was first coined in 1975. by American track coach, Fred Wilt. Based from the Latin root words „plio” (more) and „metric” (to measure).

Plyometrics can best be describe as „explosive-reactive” power trainig. This type of training involves powerful muscular contractions in response to a rapid stretching of the involved musculature.

These powerful contractions are not a pure muscular event; they have an extremely high degree of central nervous system involvement. The event is called neuromuscular event. The stretching of the muscles, prior to the explosive contraction that follows, is often called „loading”. The faster and greater the load, the more powerful the reflex and subsequent contraction.

A good example of this is watching any handball player jump. They jump higher when they can take a few steps before the jump. The reason for this is that the few steps create momentum. This momentum is used to create a bigger and faster „load” on the leg plant prior to jumping. The response to this greater load is a greater contraction by the legs and a higher jump heigh.

Many times people confuse some forms of power training for pliometrics. Pliometric training is only one form of power training. A true plyometric exercise must contain a very fast loading phase. That is, for the stretch reflex (myotatic reflex) to invoke a powerful contraction, it must occur extremely fast.

Therefore, a jump (from athletic position) onto higher box is a power exercise, but not a plyometric exercise. To make it a plyometric exercise one can jump off a lower box, hit the ground and immediately jump onto the higher box.

With proper supervision and progresion, everyone can partake in plyometric training, from children to the senior population. First and more important, the proper strenght base must be developed to support the increased force production that results from the stretch reflex.

Remember that the reflex involved in plyometric training allows you to contract your muscles with greater force then you could through a voluntary contraction. Secondly, a higheer degree of balance and stability are also needed for the quick loading phase. Although a specific body part may seem exclusively involved, the peercussive shocks that bring about the myotatic reflex are felt throught the entire body – all structures must have good integrity to support this training. And the last, simpler skills must be mastered before progressing to more difficult exercises.

Inappropriate use of plyometric training has been associated with various forms of „over use” injuries, especially in the lower extremities (patelar and Achilles tendinitis and plantar faciitis).

Like any other high risk maneuver, high intensity plyometrics should not

designed or performed without the supervision of a professional overseeing the training, and response, to the exercise protocol.

This program is a general example of a simple progression. Plyometric training is very individual and must be tailored to the specific athlete it is intended for. Every athlete has different concerns and needs.

The principle of specificity must govern the training regimen. Thus, the exercises selected for this program simulate handball movements in speed, resistance and biomechanics.

Safety and proper progression must be at the forefront of this program. It is better to under-prescribe than to over-prescribe. Advanced exercises must be reserved for only advanced athletes. Beginners always want to progress faster than they are capable of. It is a coach job to explain, and insist on, proper progression.

A proper warm up and cool down can not be emphasized enough. The warm up must proceed from general (jogging or skipping rope) to specific preparatory exercises (dynamic stretches similar to exercises being performed).

The cool down should focus on flexibility via static stretches and allow the gradual return to a pre-exercises state.

The correct dose of stimulus must be provided. High intensity must dominate the plyometric session. Quality, not quantity, is the cornerstone of plyometric training. All exercises are to be performed at 95-100% effort. However, there must be a balanced relationship between stress and recovery. Insufficient recovery is the most common cause of injury in plyometrics.

Generally, 1-3 minutes between sets and 3-5 minutes between exercises is sufficient recovery within a single training session.

Finally, individual program design must part of the final process. Although a general program can be designed for a team. The coach must "tweak" each program to deal with the specifics of the individual athlete. Medical history, training age, muscle imbalances and position played in team are some of the variables that will dictate the specific design of the program.

Several authors have described various categories of plyometric exercises. The three basic categories of lower body plyometric exercises are jumps, hops and bounds.

Jumps are exercises where you land with both feet (long jump). The take off can be performed with one or two feet. Jumps can be done in place (jumping jack) or for distance (multiple long jump).

Hops are exercises where you take off one foot and land on the same foot (single leg hopping). Hops can also be done in place (stationary single leg ankle hops) or for distance (multiple single leg hops). Since hops are a single leg exercise, they require much more strength than jumps. Bounding exercises are exer-

cises where one takes off on one foot and lands on the other foot (alternative leg bounding) Bounds are usually done for distance. Bounds can be the most challenging of the plyometric exercises. We will show the structure of 12 week plyometric routine illustrated here very successfully with high level athletes. Keep in mind that to assure the appropriate strength base: 8-12 weeks of resistance training would precede this program

The progression allows a two-week block to adapt to each exercise. As the complexity and intensity of the drills increase, there is corresponding decrease in volume.

ILLUSTRATIVE 12 WEEKS PLYOMETRIC PROGRAM FOR HANDBALL PLAYERS

1.-2. Week

Sets Foot contacts

Ankle jumps (stiff leg, fast ankle action, on balls of feet) 3 – 12

Vertical jumps (go for repeated, fast rebounds under rim) 3 – 10

Front obstacle jumps (jump multiple cones or hurdles) 3 -10

Lateral obstacle jumps (jump sideways over cones or hurdles) 3 – 10

3.-4. Week

Ankle jumps (increase airtime) 4 - 10

Vertical jumps (increase airtime and speed between jumps) 3 – 8

Front obstacle jumps (increase distance between obstacles) 4 – 8

Lateral obstacle jumps (increase distance between obstacles) 3 – 8

5.-6. Week

Power skipping (exaggerated skipping with powerful leg thrusts – distance) 3 -12

Repeated tuck jumps (jump and tuck knees high and feet under butt-height) 3 – 8

Multiple long jumps (for distance and height) 3 – 8

Lateral obstacle jumps (increase distance between obstacles) 4 – 8

7.-8. Week

Power skipping (increase distance covered per skip) 4 – 10

Repeated tuck jumps (increase height-lots of air time) 4 – 6

Multiple long jumps (increase distance and height) 4 -6

Diagonal obstacle jumps (zig zag jumps over low bench/row of cones) 4 – 6

9.-10. Week

Alternate leg bounding (exaggerate running-go for distance between steps) 4 – 8

Single leg hops (repeated on one leg for distance) 4 – 6

Squat jumps (increase height of jump) 3 – 6

6 Front obstacle jumps and sprints (add a 30-40 m. sprint after jumps) 3 –

3 – 6 Diagonal obstacle jumps and sprints (add a 30-40 m. sprint after jumps)

10.-12. Week

Alternate leg bounding (increase distance between steps) 3 – 8

Single leg hops (increase total distance)

Squat jumps (increase height of jump) 3 – 6

8 Lateral obstacle jumps and sprints (add a 30-40 m. sprint after jumps) 2 –

2 – 8 Front obstacle jumps and sprints (increase intensity of jumps and sprints)

Diagonal obstacle jumps and sprints (increase intensity of jumps and sprints) 2 – 8

PICTURES



Power Skipping



Repeated Tuck Jumps



Repeated Long Jumps



Diagonal Obstacle Jump



Alternate Leg Bounding



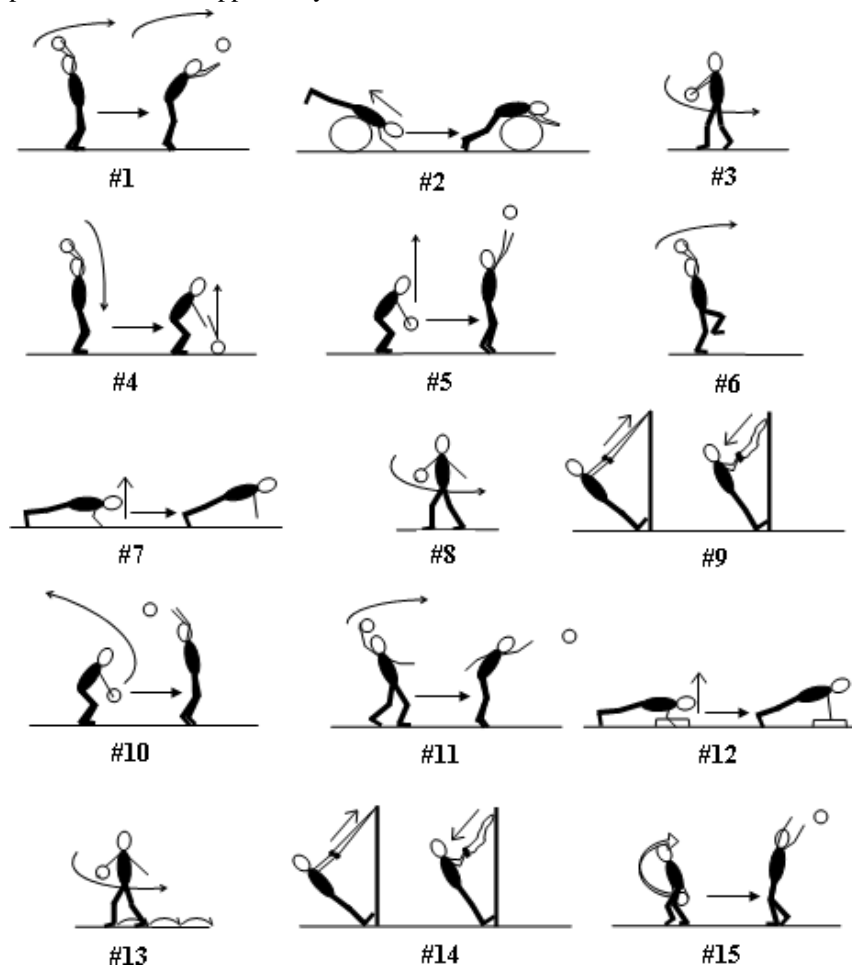
Squat Jump



Single Leg Hops

The last part focuses on upper body program such as one we will sample bellow will enhance the explosiveness of the upper body. Upper body power is obviously valuable for athletes in handball, basketball, volleyball, tennis and other sports.

If the anatomical structures are not properly developed, an injury is guaranteed if these types of plyometric exercises are undertaken. This is particularly true of upper body. Unlike the lower body, we do not have „base training” for the upper body. We were not born to walk, run, jump, skip and play on our upper body. Exercises intensities must be considered very carefully to establish appropriate volumes of upper body.



Individualization is the key to a successful plyometric program. This is why we must emphasize that the program we will illustrate in this article is not a

prescription for anyone. It is only an example of what an upper body plyometric program looks like.

Although general plyometric programs are provided for many teams and position do not approve o everyone following one program. Body structures, strengths and weakness are highly individual amd should be addressed in that manner.

The general components tergeted for improvements are: 1) overhead throwing power, 2) rotational explosiveness, 3) pushing power, 4) pulling power and 5) throwing deceleration power.

Although this program focuses on upper body power, it is necessary to understand that energy for each exercise comes from the ground. The chain of structures that transfers energy from the ground to the implement used id called the kinetic chain.

The program illustrated here is 12 weeks duration. The weekly chart includes the number of sets and reps. This program may be implemented during the pre-season, 2 times per week in conjunction with a 2-3 day/week resistance training program emphasizing functional strength and power conversion.

Many of the exercises in this program use medicine balls. The new types of medicine balls are made of durable rubber, offering a comfortable bounce. This offers several advantages. Some of the exercises we have chosen are illustrated in this program. Do not attempt them, they require professional supervision nad can be dangerous if not done properly.

References

1. Ahmetović, Z. (1998). Osnovi teorije i metodike sportskog treninga. Beograd: Viša škola za sportske trenere.
2. Fulgozi, K.: Rukomet - Opšta teorija i metodika treninga, Zemun, 1995.
3. Fulgozi, K.: Rukomet - tehnička priprema, Zemun, 1997.
4. Đurašković, R. (2002). Sportska medicina, Niš.
5. Marković, S.: Rukomet-tehnika, praktikum, Priština, 1997.
6. Marković, S. , Pivač, N.: Rukomet-tehnika i metodika, Niš, 2006.
7. Pivač, M., Obradović, S.: Rukomet- tehnika i metodika, Kragujevac, 1995.
8. Pivač, M.: Rukomet - tehnika i metodika (drugo dopunjeno izdanje), Niš, 1998.
9. Höritsch, Helmut: AGM Handball 2000 Lehrbehelf "Stundenbilder", (1997).
10. Höritsch, Helmut: Minihandball-eine Spiele-& Übungssammlung für Schule und Verein, U-9 Turniere und Spielfeste, Austria.

Came to edition 18.01.2009.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*V 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: konf09@bk.ru с пометкой «статья N1 и сокращенное название конференции». Имя файла - фамилия автора (например: Петров1, . Петров2, Петров3).

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

в сборник материалов конференции

Текст объемом 4 и более страниц формата А4 на **русском, украинском**

или английском языке. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. Структура статьи: название статьи, фамилия, имя, отчество автора, звание, полное название организации, текст статьи, почтовый адрес, e-mail. Автор на каждую из конференций может представить не более 3-х статей.

Материалы направлять по e-mail: konf09@bk.ru с пометкой «статья N1 и сокращенное название конференции». Имя файла - фамилия автора (например: Петров1, . Петров2, Петров3).

Основные даты: Время подачи статей -8 апреля 2009г. Заседание, семинар, круглый стол 21 апреля 2009г. в 14:00 по адресу:

- г. Харьков, ХНУ им. В.Н.Каразина (Уточнения, запись на выступления с докладом за неделю до начала работы конференции, тел. 057-755-73-58 или konf09@bk.ru).

- г. Красноярск, пр. Крас. раб.,31, СибГАУ ауд.211- конф.зал; факультет физической культуры и спорта - (3912) 62-95-95. Кузьмин Владимир Андреевич atosn35@mail.ru .

Авторы из других городов могут принять участие в заседании, семинаре, круглом столе только по приглашению кафедр ВУЗов-организаторов. Все затраты на счет 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.nbu.gov.ua/articles/khmpi/>

<http://lib.sportedu.ru/books/xpxi>

www.pedagogy.narod.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Дмитриев С.В. Диалог естественных и гуманитарных наук в технологии преподавания педагогической биомеханики в высших учебных заведениях (полемиические заметки)	3
Довбыш В. И., Баранец П. А., Ермаков С. С. Совершенствование технической подготовленности волейболистов методами круговой тренировки	13
Довбыш В. И., Сидоренко Г. М., Нефедова А. Л. Применение энергетических упражнений для развития гибкости студентов старших курсов вузов	20
Дорошенко Э.Ю. Структура двигательной активности в системе управления соревновательной деятельностью квалифицированных футболистов	26
Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх	34
Козин В.В., Гераськин А.А. Анализ методик, направленных на улучшение бросковой подготовки юных баскетболистов	47
Козлов А.В., Лотоненко А.В., Щербакова И.Б. Некоторые аспекты формирования потребности в спортивно ориентированной физкультурной деятельности	54
Козлов В.И., Готовцев Е.В., Петько В.А. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов	59
Кутергин Н.Б., Алексеев Н.А., Славко А.Л. Влияние и взаимосвязь агрессивности борцов на адаптированность в спорте	67
Малинаукас Р.К. Особенности формирования психологических навыков в студенческой команде по баскетболу	73
Мусиков Г.В., Захаров П.А. Спортивная игра в общей теории игр	81
Попов Ф.И., Варжеленко И.И., Горелов А.А. Организация и проведение состязаний по рукопашному бою среди военнослужащих	89
Путинцев Н.Ю., Киришина Е.Д. Оценка формирования физической подготовленности борцов вольного стиля (на примере сборной команды Красноярского края)	94
Сабинин Л.Т., Чететкина Т.В. Социализация подростков через приобщение к занятиям спортом на примере регби	100
Савченко Н.И. Фаза наплыва в плавании кроль на груди на современном этапе подготовки пловцов	107
Савченко С.И. «Русская лапта» - универсальное средство для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся	112
Семенов Г.Е., Завизионова Н.А. Обучение элементам техники волейбола студентов специального учебного отделения	119

Семенова Н.В., Коритко З.И. Повышение уровня физической подготовленности студентов медицинских училищ средствами фитнес – аэробики	126
Середа В.В., Ананченко К.В., Гринь Л.В. Структурные компоненты соревновательной деятельности юных дзюдоистов	134
Сидорченко К.Н. Особенности полового созревания, физической подготовленности и работоспособности мальчиков 11–14 лет разных соматотипов	140
Шундеев А.А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет	149
Юй Шань. Особенности проявления различных видов реакции у спортсменов, занимающихся тхеквондо	159
Kramskoy Sergey, Herodek Katarina, Markovic Sasa, Stankovic Ratko. Plyometric Training for Development Explosive Strength of Legs For Selected Handball Players	168

Physical Education of the Students of Creative Profession

CONTENTS

Dmitriev S.V. Dialogue Natural and the Humanities in Technology of Teaching of Pedagogical Bodily Machinery in Higher Educational Establishments (Polemic Notes)	3
Dovbysh V.I., Baranec P.A., Yermakov S.S. Improvement to Technical Preparedness of Volleyball by Methods of the Circular Drill	13
Dovbysh V. I, Sidorenko G. M., Nefjodova A. L. Using Energy Exercises for Development of Flexibility Student Senior Course High School	20
Doroshenko E.Y. Structure of Motive Activity in the Control System by Competition Activity of Skilled Footballers	26
Kozina Z.L. Analysis and Generalization of Results of Development and Practical Realization of Theoretical Conception of Individualization of Preparation of Sportsmen in Sporting Games	34
Kozin V.V., Geras'kin A.A. Analysis of Procedures of Enriching Burst Preparation of Juvenile Basketball Players	47
Kozlov A.V., Lotonenko A.V., Scherbakova I.B. Some Aspects of Formation of Need in Sport Oriented Sports Activity	54
Kozlov V.I., Gotovtsev E. V., Pet'ko V.A. Sports Games in the System of Physical Education for Students	59
Kutergin N.B., Alekseev N.A., Slavko A.L. Effect and Interrelation of Aggression of Fighters on Adaptedness in Sportse	67
Malinauskas R. Peculiarities of Implementing Psychological Skills Training Program in Basketball Team of University Athletes	73
Musikov G.V., Zaharov P.A. Sports Play in a General Theory of Plays	81
Popov F.I., Varzhelenko I.I., Gorelov A.A. Organization and Realization of Contest on Hand-to-Hand Fight Among Military Men	89
Putintsev N.Yu., Kirshina E.D. Assessment of Shaping of Physical Readiness of Fighters of a Freestyle (on an Instance of a Combined Team of Krasnoyarsk Region)	94
Sabinin L.T., Chechetkina T.V. Socialization of teenagers by Sports by the Example of Rugby	100
Savchenko M.I. Place of Slipping in Front Crawl Stroke Swimming at the Stage of Preparing Swimmers	107
Savchenko S.I. «Russian Lapta» - a Universal Remedy for Development of Motorial Qualities, Improvements and Social Adaptation of Pupils	112
Semenov G.E., Zavizionova N.A. Learning to Elements of Technique of Volleyball of Students of Special Educational Abjointing	119
Semenova N.V., Koritko Z.I. Increase of a Level of Physical Readiness of Students of Medical Schools by Means Fitness - Aerobics	126
Sereda V.V., Ananchenko K.V., Grin' L.V. Structural ingredients of Competitive Activity of Juvenile Sportsmen in Judo	134
Sidorchenko K.N. Features of a Puberty, Physical Readiness and Work Capacity of Boys of 11-14 Years Different Somatic Type	140
Shundeev A.A. Multifactorial System of an Assessment in Adjacent Kinds of Single Combats (Isolation Ward, a Kickboxing) at Sportsmen in the Age Of From 10 Till 18 Years	149
Yuy Shan'. Features of Display of Different Types of Reaction for Sportsmen, Engaged in Taekwondo	159
Kramskoy Sergey, Herodek Katarina, Markovic Sasa, Stankovic Ratko. Pliometric Training for Development Explosive Strength of Legs For Selected Handball Players	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. 11.25. Тираж 100 экз.

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