

75 ЛЕТ ВЫСШЕЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ШКОЛЕ ХАРЬКОВА

ХАРЬКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Сборник научных трудов кафедр физического
воспитания вузов художественного профиля
Украины и России

№1-2



Харьков - 1997

75 ЛЕТ ВЫСШЕЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ШКОЛЕ ХАРЬКОВА
ХАРЬКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ
ИНСТИТУТ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Сборник научных трудов кафедр физического
воспитания вузов художественного профиля
Украины и России

№1-2

Харьков: ХХПИ, 1997

ББК 75

Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов кафедр физического воспитания вузов художественного профиля Украины и России. - Харьков: ХХПИ, 1997. - № 1-2, 23 с.

Издается по решению Ученого Совета Харьковского художественно-промышленного института при поддержке фонда "Содействие образовательным, творческим и спортивным поискам".

Редакционная коллегия: Ермаков С.С. , к.п.н., доц..
Чуча Ю.И., доц..

© Харьковский художественно-промышленный институт, 1997

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Ермаков С.С., ХХПИ

ТРЕНАЖЕР СЕТКА-БЛОК (С АМОРТИЗАТОРОМ) для СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ (рис. 1).

Для совершенствования нападающих действий в волейболе используются тренажеры, выполненные в виде имитаторов блока и приспособлений в виде перчаток и "лап". К ним относятся - искусственный блок, состоящий из трех блокирующих устройств с дистанционным спусковым механизмом [А.Н. Лапутин, 1990; З.А. Джаркешев, 1982], "боксерские лапы" [С.А. Полиевский, 1986], ласты, изготовленные из плотной резины с приспособлением для крепления их к кистям, дополнительная волей-больная сетка, установленная над основной [Ю.Д. Железняк, 1988; Ю.Н. Клещев, 1985].

Несмотря на такое разнообразие специальных тренировочных приспособлений, на практике, их явно недостаточно. Одна из причин - сложность конструкции, дороговизна изготовления и другие. Кроме того, у большинства из них есть общий недостаток - трудности в своевременной постановке блока (то есть блок ставиться или рано или запаздывает). Избежать этого можно, если нападающий будет сам управлять блокирующим устройством. Основным ориентиром для своевременной постановки блока является момент отталкивания нападающего игрока от опоры. Блокирующий игрок должен или одновременно с нападающим отталкиваться от опоры или чуть запаздывать с прыжком. Последнее и было использовано нами при разработке следующих конструкций искусственного блока.

Разработанная нами конструкция волейбольного блока представляет собой волейбольную сетку, которая расположена параллельно основной и за ней. Вместо верхнего жесткого троса в сетке используется резиновый амортизатор. Концы амортизатора крепятся к полой насадке, которая установлена на волейбольной стойке и плотно прижимается к ней с помощью винта. На площадке в месте отталкивания спортсмена устанавливается плоская платформа, которая подвижно соединена с амортизатором при помощи жесткой тяги и предохранительного каната.

Работает тренажер следующим образом. С помощью насадок

устанавливают требуемую высоту блока и закрепляют их на стойках. В месте предполагаемого отталкивания нападающего игрока устанавливают платформу, которую соединяют тягой с амортизатором. В тот момент, когда спортсмен прыгает на платформу, тяга выходит из зацепления и амортизатор выпрямляет сетку. Во избежание получения травм тяга соединена с платформой предохранительным канатом.

Методика совершенствования нападающих ударов с помощью тренажера сетка-блок аналогична общепринятой для подобных конструкций.

ТРЕНАЖЕР СЕТКА-БЛОК (ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ)

ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ (рис. 2).

В основу этой конструкции заложен тот же принцип, что и у предыдущей конструкции. Искусственный блок представляет собой волейбольную сетку, которая расположена параллельно основной и за ней. Вместо верхнего жесткого троса в сетке используется резиновый амортизатор. Концы амортизатора крепятся к стаканам. В стакане установлена пружина, подвижный шток и имеется продольная прорезь для спускового механизма.

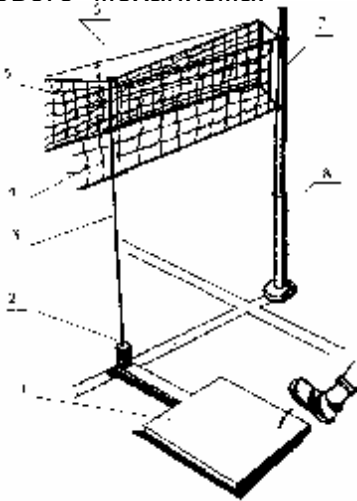


Рис. 1. Тренажер сетка-блок (с амортизатором) для совершенствования нападающих ударов: 1 - основная сетка, 2 - дополнительная сетка, 3 - амортизатор, 4 - насадка, 5 - тяга, 6 - канат, 7 - платформа, 8 - трос.

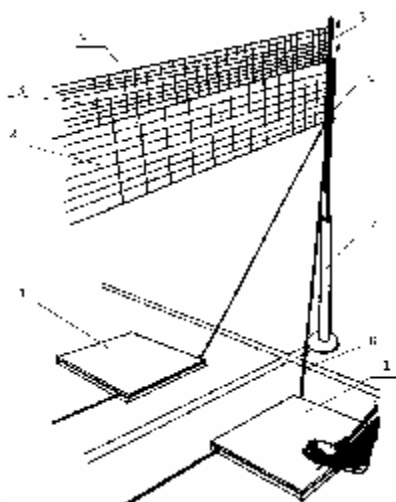


Рис. 2. Тренажер сетка-блок (параллельная) для совершенствования нападающих ударов: 1 - платформа, 2 - основная сетка, 3 - дополнительная сетка, 4 - амортизатор, 5 - шток, 6 - стакан, 7 - стойка, 8 - трос.

Через прорезь шток подвижно соединяется со стаканом с помощью направляющего винта и собачки спускового механизма. Шток имеет 3 резьбовых отверстия для установки в них направляющего винта. Собачка соединена с платформой с помощью тросиков.

Работает тренажер следующим образом. Устанавливают неподвижно стакан на волейбольной стойке. В стакан сначала помещают пружину, а затем шток. Максимальный ход штока устанавливают с помощью направляющего винта и резьбовых отверстий. Затем штоком сжимают пружину и устанавливают собачку в паз штока. Наружный конец собачки соединен с платформой с помощью натянутого тросика. Аналогично устанавливают стакан со штоком на второй волейбольной стойке. В тот момент, когда спортсмен прыгает на платформу, тросик натягивается и собачка выходит из зацепления со штоком. Затем пружина выталкивает шток и дополнительная сетка поднимается на заранее установленную высоту.

Методика совершенствования нападающих ударов с помощью тренажера сетка-блок аналогична общепринятой для подобных конструкций.

ТРЕНАЖЕР СЕТКА-БЛОК (КВАДРАТНАЯ)

ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ (рис. 3).

Конструкция этого тренажера аналогична предыдущей за исключением того, что вместо дополнительной сетки на амортизаторы устанавливается часть сетки или плотной ткани (резины). Она располагается в месте блокирования и имеет возможность перемещаться вдоль амортизаторов. Размеры ее соответствуют ширине двойного блока (примерно до 1 метра).

Методика совершенствования нападающих ударов с помощью тренажера сетка-блок аналогична общепринятой для подобных конструкций.

ТРЕНАЖЕР СЕТКА-БЛОК (ОТКИДЫВАЮЩАЯСЯ)

ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ (рис. 4).

Тренажер состоит из основной и дополнительной сетки, установленных под углом 90° друг к другу. Концы сеток соединены пружинами. Дополнительная сетка соединена подвижной тягой с платформой.

Работает тренажер следующим образом. При прыгивании спортсмена на платформу тяга выходит из зацепления и дополнительная сетка выпрямляется почти вертикально.

Методика совершенствования нападающих ударов с помощью тренажера сетка-блок аналогична общепринятой для подобных конструкций.

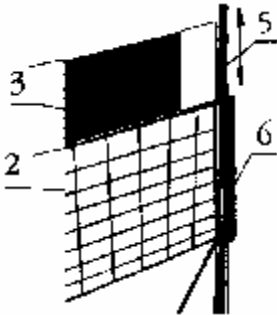


Рис. 3. Тренажер сетка-блок (квадратная) для совершенствования нападающих ударов: 1 - платформа, 2 - основная сетка, 3 - дополнительная сетка, 5 - шток, 6 - стакан.

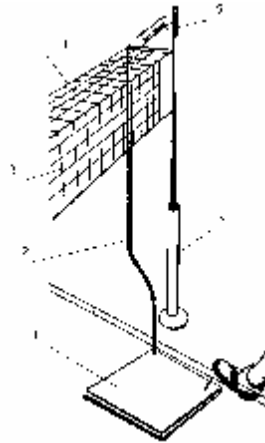


Рис. 4. Тренажер сетка-блок (отдельная платформа, 2 - тяга, 3 - основная сетка, 4 - дополнительная сетка, 5 - пружина, 6 - стойка) для совершенствования нападающих ударов: 1 - платформа, 2 - тяга, 3 - основная сетка, 4 - дополнительная сетка, 5 - пружина, 6 - стойка.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ГАРМОНИЧЕСКИ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

Чеглоков А.В., ХЗВИ

В век гиподинамии роль физической культуры в формировании всесторонне развитой личности существенно возрастает. Еще Аристотель говорил: - Ничто так не истощает и не разрушает организм человека, как продолжительное физическое бездействие.

При этом Л.П. Матвеев /1983-1985, 1991/ рассматривает физическую культуру, как фактор достижения физического совершенства, присущий гармонически развитой личности.

Среди функций физической культуры различают: образовательные, спортивные, рекреативные, оздоровительно-реабилитационные, эстетические, нормативные, а также информационные.

На фоне имеющихся знаний о физической культуре особое значение приобретают в настоящее время следующие ее формы:

- базовая физическая культура, которая является общей предпосылкой для специализации в профессиональной, спортивной и других видах деятельности (спорт выступает как компонент физической культуры, который состоит из базового спорта /массовый спорт/ и спорта высших достижений),
- профессионально-прикладная физическая культура,
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура,
- "фоновые" виды физической культуры /гигиеническая физическая культура, рекреативная физическая культура/.

Под нашим наблюдением находились студенты 1-х курсов ХЗВИ в возрасте от 17 до 24 лет. Мужчин - 53 человека, женщин - 49 человек (эксперимент проводился на протяжении 1991-1992 учебного года). По общенаучным дисциплинам и физической подготовке $r=0.71$ для студентов, которые занимались 4 часа в неделю базовой физической культурой и 6 часов рекреативной физической культурой или массовым спортом. /Экспериментальная группа/.

Контрольная группа в количестве 22 человек /12 мужчин и 10 женщин/ занималась 4 часа в неделю согласно расписания /базовая физическая культура/. Занятия гигиенической физической культурой в двух группах проводились индивидуально.

Определение эффекта влияния физической культуры на психофизиологическое состояние (ПФС) студентов проводилось на основании математико-статистической обработки карт самооценки, электрофизиологических характеристик биологически

активных точек кожи /БАТК/, отражающих глобальное и региональное утомление, анализа дневников студентов, в которых регистрировалась физическая, умственная, психоэмоциональная нагрузки.

Исследованиями установлено:

- базовая и рекреативная формы физической культуры достоверно уменьшают тревогу и увеличивают работоспособность, активность, настроение, самочувствие,
- успеваемость студентов занимающихся 4 часа в неделю физической культурой на 6.1% выше, чем у студентов занимающихся 10 часов т.е. использующих для оптимизации своего ПФС массовый спорт и рекреативную физическую культуру;
- наиболее низкие показатели физического развития были зарегистрированы у лиц уклоняющихся от занятий физической культурой. У них, согласно самооценке, была отмечена более низкая работоспособность, активность, самочувствие. Электрофизиологические характеристики БАТК свидетельствовали о утомлении на порядок больше, нежели в экспериментальной группе.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что физическая культура способствует гармоническому развитию умственных и физических способностей студентов, положительно влияет на развитие личности.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Могильный В.В. (ХГПУ), Волков Е.П. (ХаГИФК)

В основе процесса становления любых видов профессиональных навыков лежит сложная система безусловных и условных рефлексов с функционально-замкнутым характером ее построения, внутри которой имеются прямые и обратные связи (П.К. Анохин,

Н.М. Амосов, 1966 г. и др.). Профессиональная подготовка, с педагогической точки зрения, представляет собой активный процесс тренировки на совершенствование двигательной деятельности занимающихся во всех ее аспектах.

Рассматривая профессиональный навык как действие, доведенное до автоматизма в результате многократного повторения и выполняемое под минимальным контролем сознания, нельзя не остановиться на процессе его формирования, характерным для высшей школы.

Как известно, выбор профессии должен быть осознанным и самостоятельным актом свободной личности. Этот выбор не может быть правильным, если он не базируется на знании своих склонностей и способностей, учете уровня развития общей готовности к труду - психологической и физиологической. К сожалению, вузовская практика, многочисленные социологические и педагогические исследования свидетельствуют о том, что у большинства абитуриентов отсутствует объективная оценка своей готовности к будущей трудовой деятельности. Став студентами, они не в состоянии с достаточной степенью объективности утверждать, какими склонностями обладают, какие качества и способности им надо развивать для успешного освоения намеченной профессии.

Из перечисленного, разрешение по меньшей мере двух вопросов: во-первых знание конкретных требований, предъявляемых определенной профессией к человеку и во-вторых индивидуально-психологических особенностей личности: уровень интересов, склонностей и способностей дают возможность с определенной вероятностью прогнозировать уровень овладения профессиональными навыками. На сегодняшний день для любого психомоторного навыка характерны три компонента: минимальный уровень допускаемых ошибок, время выполнения задания и относительная стабильность получаемого результата, что характерно для деятельности.

Как известно, спортивные игры характеризуются большим

арсеналом технических приемов и широкой вариативностью их проведения в условиях спортивной борьбы. Исходя из этого критерии оценки технического мастерства спортсменов-игровиков, по видимому, должны складываться из элементов, в основе которых лежат единоборства отдельных игроков и элементы внутрикомандного взаимодействия.

Изучение технической оснащенности спортсменов, занимающихся спортивными играми, интересовало нас с точки зрения разнообразия игровых приемов, которые применяются игроками при решении той или иной игровой ситуации в защите и нападении.

Результаты наших исследований показывают, что распределение частоты применения игровых действий характеризует только число приемов, которыми владеет спортсмен. В оценке технического мастерства, как и в профессиональной подготовке необходимо учитывать степень применения данных приемов как в процессе игры, так и во время профессиональной деятельности. Таким образом, технический арсенал спортсменов, занимающихся спортивными играми можно оценить по распределению частоты применения технических приемов, их эффективности и адекватности решению той или иной технической задачи, что в свою очередь, характерно для любой профессиональной деятельности.

Количественная оценка технического мастерства позволяет судить об индивидуальностях ведения игры каждым занимавшимся и его возможностях участвовать в решении отдельных игровых и производственных ситуаций. Она вычисляется по формуле:

$$K = \sum^N \cdot n_i / n \cdot N,$$

где n_i - частота применения приема,

n - количество выполняемых приемов за игру,

Σ - сумма (количество) приемов,

N - количество занимающихся, выполнивших прием за определенное время.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Ю.И.Чуча (ХХПИ), Д.Новикова (ДЮСШ-13),
И.А.Иванова (ХаГИФК)

В процессе отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: морфологические признаки, уровень специальной физической подготовленности, функциональные возможности организма спортсмена, способность к восстановлению после больших физических и психических нагрузок, уровень знаний и степень самоусовершенствования спортсмена. Одна из основных форм отбора - это соревнования любого ранга. Учитываются не только результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика на протяжении текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие компонентов физической и технической подготовленности и физиологического развития требованиям данного вида спорта на уровне международных стандартов.

Метод моделирования игровой деятельности целесообразно использовать для более точного изучения влияния различных средств, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Основой модели может являться исследование игровой деятельности команды, звена или игрока в зависимости от условий, в которых они находятся.

Метод моделирования значительно расширяет возможности исследования игровой деятельности баскетболистов различных амплуа, так как кроме непосредственного наблюдения и экспериментирования дает возможность изучать аналогичные процессы на моделях с последующим переносом результатов исследования, позволяет также изучить и рефлексивную деятельность, когда игрок оценивает возможности своего соперника в условиях единоборства.

Рассматривая процесс подготовки баскетболистов, как модель его целостной игровой деятельности, нужно стремиться к пониманию причин неодинаковой эффективности разных методов и

частных приемов тренировки с точки зрения подготовки спортсмена в условиях соревнования.

В процессе учебно-тренировочной работы приемы обучения, средства и методы подготовки баскетболистов в значительной мере подбираются тренером интуитивно, без должного научного обоснования. Моделирование игровой деятельности позволяет изучить наиболее общие и существенные компоненты, определить отношение каждой части к целому, раскрыть картину взаимодействия между частями в создании целостного образа деятельности в процессе игры.

В баскетболе понятие модели употребляется для обозначения игровой ситуации, развивающейся из определенного исходного положения, в которой отражаются особенности взаимодействия игроков в нападении и защите, особенности выполнения ими различных приемов игры в условиях, максимально приближенных к игровым.

Моделью игровой деятельности являются мысленно представляемые и практически воспроизводимые действия игроков из определенного исходного положения, согласно конкретному заданию (по определенному плану), в условиях, максимально приближенных к игровым, в результате чего тренер получает новую и объективную информацию о положительных и отрицательных сторонах изучаемой игровой ситуации.

Процесс моделирования - это способ получения новой информации об определенных закономерностях взаимодействия игроков в изучаемой конкретной ситуации. Этот способ заключается в определенном расположении игроков на площадке, определенным образом перемещающихся и взаимодействующих в условиях, близких к игровым, что позволяет выявить возможности игроков, сильные и слабые стороны из взаимодействий, недоступных изучению другим способом. Это же касается и действий команды противника. Целью моделирования является получение новой и объективной информации об особенностях той или иной игровой ситуации и нахождения в ней оптимальных путей для преодоления эф-

фективного действия соперника.

Именно поэтому, процесс моделирования - это информационный процесс, состоящий из следующих компонентов: информационных достоверных сведениях о создаваемых моделях, правилах ее построения, соответствия создаваемой модели реальной игровой обстановке, предполагаемого варианта сопротивления возможного противника.

Примерные параметры модели игроков или команды в целом разрабатываются на основе длительных педагогических наблюдений и планового педагогического эксперимента, а также должны отвечать комплексным экспертным оценкам специалистов и тренеров в процессе выступления в соревнованиях за определенный исследуемый период и включают в себя:

- количество атак корзины противника 76 - 86
- количество результативных передач 12 - 22
- процент попадания бросков с игры 45 - 55
- процент попадания дистанционных 35 - 45
- процент попадания ближних бросков 56 - 68
- процент попадания штрафных бросков 70 - 82
- общая результативность (в очках) 82\90 - 100\112
- эффективность борьбы за отскок мяча:
 - у своего щита 25 - 30
 - у соперника 12 - 18
- количество перехватов мяча 6 - 14
- количество потерь мяча (в ошибках) 6 - 16
- количество и эффективность прорыва 10 - 20
- использование и применение прессинга 12 - 18
- количество первых передач в отрыве 5 - 15
- количество игроков, задействованных в игре с учетом замен 7 - 12
- коэффициент эффективности и полезности игровых действий (обсчет по формулам или в %) 51 - 91

Мы рекомендуем рассмотреть и обязательно учитывать при

разработке модельных игровых ситуаций следующие варианты модельных показателей ошибок баскетболистов:

- Потери мяча: при ведении (пробежка, два ведения, аут), при передачах мяча, при вбрасывании из-за боковой и лицевой линий (аут, линия, 5 сек., блокировка игрока), нарушение правил владения мячом
(3,5,10,30с),
при поспешной атаке (незхватка времени), при противодействии защитников, получении фола в нападении, умышленного, другие неординарные ситуации потерь...
- Броски с позиций: ближние, средние, дальние, дистанционные (“шестиметровые”), штрафные броски;
- Технические замечания игроков и удаления, дисквалификация;
- вынужденные замены (ошибки, травмы, драка, болезнь) или неучастие в игре по другим уважительным причинам (свадьба, катастрофа, транспортные или погодные помехи и другие...);
- Все разновидности бросков-проходов в сторону кольца;
- Подбор мяча: на своем щите, на щите соперника, блок-шоты,
овладение мячом в борьбе, вырывание, спорный, выбивание, задержка или прерывание полета, касание (рукой, ногой, частью тела, различными посторонними предметами на поле и вне);
- Потери мяча игроком при ошибках судей-секретарей или полевых арбитров необходимо отнести в особую категорию учета !

Среднестатистические модели рассмотрены разными авторами во всех игровых видах спорта. Наша задача учесть все параметры и взять информативные лучшие компоненты с учетом специфики и задач определенного этапа подготовки спортсмена-баскетболиста.

ПРИМЕНЕНИЕ УРАВНЕНИЙ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
КИНЕМАТИЧЕСКИХ
ХАРАКТЕРИСТИК ТОЧЕК ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА СПОРТСМЕНА

Адашевский В.М., ХГПУ

Структурная схема опорно-двигательного аппарата человека, как механизма имеет 244 степени свободы и соответственно математическое моделирование движений таких схем крайне сложно, а громоздкость математического аппарата увеличивает долю погрешностей, влияющих на конечный результат расчетов.

В настоящее время студенты спортивных специализаций изучают курсы "Спортивная метрология" и "Биомеханика". Возможность объединения этих курсов ставит потребность для преподавателей и студентов использования знаний объединенного материала для решения практических задач по дифференциальной биомеханике и биомеханике для конкретных видов спорта.

В курсе "Спортивная метрология" изучаются методы антропометрии, где студенты имеют возможность составить таблицу основных размеров звеньев для своего опорно-двигательного аппарата и их массово-инерционные характеристики, а затем использовать полученные данные в решении практических задач по биомеханике.

Одной из таких задач является изучение кинематических характеристик основных звеньев и характерных точек опорно-двигательного аппарата для конкретного вида спорта.

Для упрощения постановки и решения таких задач рассматривается движение спортсмена как плоско-параллельное в сагиттальной плоскости.

С этой целью студенту необходимо изобразить плоскую фигуру в характерном для данного вида спорта положении в выбранном масштабе с учетом собственных антропологических измерений и определить положения основных звеньев фигуры в плоскости угловыми и линейными координатами.

В настоящее время для определения кинематических характеристик в частности скорости и ускорения используются графические реже графоаналитические методы.

Такие методы объемны и как правило дают представление о кинематическом процессе для какого-либо фиксированного положения группы звеньев или показательных точек.

В настоящее время широкое использование компьютерной техники и возможность математического и графического моделирования двигательных процессов позволяет применять для решения практических студенческих задач метод составления уравнений движений точек плоской фигуры.

Уравнения плоско-параллельного движения тела имеют вид:

$$x_c=f_1(t); y_c=f_2(t); \varphi=f_3(t);$$

где x_c, y_c - координаты полюса, φ - угол поворота подвижных осей координат относительно неподвижных.

Уравнения любой точки плоской фигуры, например M , имеют вид:

$$X_m=X_c+X_1\cos\varphi-Y_1\sin\varphi;$$

$$Y_m=Y_c+X_1\sin\varphi+Y_1\cos\varphi;$$

X_m, Y_m - координаты точки в неподвижной системе отсчета;

X_1, Y_1 - координаты точки M в системе, жестко связанной с плоской фигурой.

Для определения уравнения траектории из уравнений движений исключаем время, а для определения скорости и ускорения точки M используем известные выражения:

$$V_m=\sqrt{(\dot{x}_m)^2+(\dot{y}_m)^2}; \quad a_m=\sqrt{(\ddot{x}_m)^2+(\ddot{y}_m)^2}.$$

Таким образом с помощью уравнений движений возможно провести кинематический анализ характерных точек звеньев опорно-двигательного аппарата.

ОСОБЕННОСТИ РЕШЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАДАЧ В БАСКЕТБОЛЕ

Цымбалюк Ж.А. ХГПУ им. Г.С. Сковороды

Баскетбол – вид спорта, в котором, с одной стороны, "спо-

способность быстро разбираться в сложной ситуации и почти мгновенно находить правильное решение"- едва ли не решающее условие успеха; с другой стороны, процесс решения той или иной игровой ситуации носить здесь коллективный характер, т.е. на первый план выдвигается проблема коллективного, группового мышления.

В психологических исследованиях (С.Л. Рубинштейн, В.Н.Пушкин, Г.Н. Гагаева и др.) вопрос о групповой интеллектуальной деятельности раскрыт недостаточно. Между тем в спортивной практике не редко встречаются ситуации, в основе незамедлительного решения которых лежит именно одновременная интеллектуальная деятельность коллектива.

Процесс решения игровой ситуации необходимо рассматривать как коллективно тактическое решение, объединяющее в себе отдельные индивидуальные решения. По данным исследования Р.Л. Кричевского, синхронизация индивидуальных действий игрока с действиями своих партнеров возможна потому, что имеет место постоянное взаимное предвосхищение планируемых во времени и пространстве игровых ходов.

На этой основе возникает так называемый коллективный замысел. Одна из его особенностей - опережающий характер, т.е. создание взаимности к временно- пространственному опережению действий противника.

Остановимся вкратце на механизации формирования единого тактического замысла. Анализ игровых тактических действий баскетболистов показывает, что в их основе лежит процесс непрерывного формирования отдельных индивидуальных замыслов, возникающих в ходе исследования игровой обстановки. В результате активной ориентировочно-поисковой деятельности спортсменов происходит столкновение этих замыслов, взаимное прилирование, видоизменение и подгонка их друг другу с целью принятия единого решения, отвечающего поставленной коллективной задаче. Групповая модель принимаемого решения формируется в следствии усилий направленных встречных поисков,

в ходе которых происходит одномоментальное взаимосогласование индивидуальных тактических замыслов, обеспечивающее согласованность, синхронность выполнения определенных игровых ситуаций. Предвосхищено здесь базируется на внеречевой (действия, жесты, мимика игроков) и речевой сигнализации. При этом значительная часть речевых и внеречевых сигналов несет также функцию регуляции замыслов и действий партнеров, указывая моменты и направления временно пространственного перемещения или выбора места в пределах обозреваемого пространства.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Луцик В.Л., ХаГАЖТ

К одной из важных проблем организации и проведения учебных занятий по физическому воспитанию можно отнести проблему проведения занятий со студентами, имеющими избыточный вес.

Как известно, значительный процент студентов имеет избыточное жиротложение и вследствие этого - повышенный вес тела. Избыточный вес сказывается на физической активности и может являться фактором, отрицательно влияющим на отношение человека к активным занятиям физической культурой. Эти студенты очень стеснительны, что отталкивает их от занятий.

Можно отметить также довольно высокий процент студентов, имеющих сомнение в общей пользе занятий физическими упражнениями. Основной мотив у них - заниматься для получения зачета. Преподаватель часто проводит занятия без индивидуального подхода. В результате неправильных методов работы у студентов возникают только отрицательные эмоции. Они все терпят ради зачета и в конечном итоге, у этой части студентов еще больше усиливается негативное отношение к физической культуре. В этом случае мы не достигаем своей цели (кроме заче-

та). Но теряем веру в наш предмет - "физическое воспитание". Да и те физические нагрузки, которые они получают два раза в неделю не дают должного эффекта. Академические занятия должны обязательно дополняться ежедневными самостоятельными занятиями самих студентов.

Без перехода на позиции здорового образа жизни нельзя достичь поставленной цели. Преподаватели кафедры физического воспитания, должны прежде всего убедить, научить студента самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями. Наметить со студентом план занятий как на занятиях, так и дома (в общежитии).

Таковы, на наш взгляд, основные моменты, которые необходимо обеспечить прежде чем начать занятия со студентами, имеющими избыточный вес.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Ю.И.Чуча (ХХПИ), И.А.Иванова (ХаГИФК),

С.Д.Новикова (ДЮСШ-13)

На протяжении ряда лет успешные результаты юношеских команд в соревнованиях от областных до международных уровней дают нам право прогнозировать качество подготовки баскетболистов. Начиная работу в студенческой команде, мы на основе достоверных данных, анализа физической и функциональной подготовленности и темпов прироста (изменения) отдельных качеств можем прогнозировать будущую эффективность или стабилизацию соревновательной деятельности спортсменов. Использование тестовых программ, реальные тренировочные нагрузки, модельные характеристики отдельных спортивных амплуа - все это является обязательным условием дальнейшего эффективного прогноза соревновательной деятельности испытуемых.

Особенно остро вопрос об определении требований к физической и функциональной подготовке стоит в баскетболе.

Отсутствие однозначной зависимости между показателями двигательной активности и функциональными изменениями в организме не позволяет при определении требований в баскетболе исходить из результатов спортивных выступлений. Установить такие требования можно только на основе прямых измерений функциональных сдвигов у спортсменов непосредственно в процессе игр. Поэтому учет, контроль и комплексный анализ является обязательным условием при проведении любых соревнований (статистические данные).

Представление о двигательной активности баскетболистов во время матча дает хронометраж соревновательных игр. Продолжительность “активной” и “пассивной” фаз игры определялась следующим образом: “активной” фазы - секундомер включался от момента касания мяча баскетболистом на площадке до того момента, когда мяч выходил из игры, “пассивной” фазы - с момента остановки секундомера, по которому регистрировалось время “активной” фазы, до момента, когда мяч снова вводился в игру.

Полученные результаты систематизировались и анализировались нами в процессе индивидуальной подготовки.

Величина физиологических сдвигов в организме баскетболистов при выполнении специальных упражнений с умеренной интенсивностью не зависит от того, будет ли эта работа непрерывной или повторной, т.е. существенных различий в характере тренирующего воздействия при использовании различных методов тренировки не наблюдается.

Наибольшие физиологические сдвиги в организме баскетболистов вызывают упражнения, выполняемые в интервальном или повторном режиме с максимальной интенсивностью и продолжительностью каждого повторения упражнения от 20 сек. до 2 минут.

Несколько менее выраженные физиологические сдвиги наблюдаются при выполнении игровых упражнений (1х1 с подающим мяч и без подающего, 2х2, 3х3, 5х5 на один щит).

Как показали результаты проведения исследований, величина и направленность срочного тренировочного эффекта специальных упражнений в баскетболе зависит от сочетания влияния всех основных показателей физической нагрузки - вида применяемых упражнений, их интенсивности и продолжительности, величины пауз отдыха, числа повторений.

Роль коэффициента утилизации у юных спортсменов не может быть истолкована столь же однозначно. Увлечение специальной подготовкой в подростковом и юношеском возрасте приводит к росту коэффициента утилизации, однако раннее истощение специальных резервов адаптации, достигаемое большим объемом специальных упражнений, снижает возможности спортивного прогресса в дальнейшем. Целевая программа достижения высот спортивного мастерства предусматривает последовательное повышение физической нагрузки на всех этапах многолетней тренировки. Но только на фоне спортивного мастерства, соизмеримого с достижением взрослых спортсменов, должны получать полное развитие и закономерности утилизации.

В ряду факторов эффективного спортивного роста следует выделить опережающие темпы роста спортивно-технического мастерства, предполагающие овладение на начальных и последующих этапах специализации оптимальными вариантами технического мастерства баскетболиста.

Выбор правильных решений в практике спорта - это результат определения оптимальных вариантов достижения спортивного результата. Удачный подбор средств и методов спортивно-технической подготовки служит исходным материалом, который в ходе индивидуальной подготовки приобретает новые качественные оттенки, но в целом гарантирует успешность реализации потенциальных резервов адаптации к спортивным напряжениям.

Модельные разработки используются в процессе подготовки на определенных этапах и являются контрольными.

Нормативы по специальной физической и технической подготовке (мужчины)

№ пп	Контрольные тесты	Рост игроков (см)			
		до 190	191-199	200-207	выше 207
1	2	3	4	5	6
1.	Рывок 20 м	3.1	3.2	3.3	3.5
2.	Прыгучесть (в см)				
	с разбега	86	82	79	75
	с места с работой рук	73	69	67	64
	с места без работы рук - I	65	62	58	56
	с места без работы рук - II	64	60	56	52
3.	Серийная прыгучесть (сек.)	12.0	12.3	13.0	13.7
4.	Скоростная техника (сек.)	11.4	12.0	12.6	13.4
5.	Передвижения в защите (сек.)	18.6	19.4	20.1	21.2
6.	Специальная выносливость (сек.)	76.5	78.4	80.5	82.0
7.	Штрафные броски (к-во очков)	33	32	32	30
8.	Броски с точек (к-во очков)	60	57	54	51
9.	Передачи мяча в отрыв: (кол-во точных передач)				
	- правой рукой	6	6	7	7
	- левой рукой	6	5	6	5
10	Результативные передачи (атака, реализация, штрафной)	7	6	4	4

СОДЕРЖАНИЕ

Ермаков С.С. ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ В ОЛЕЙБОЛЕ.....	3
Чеглоков А.В. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ГАРМОНИЧЕСКИ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ.....	6
Могильный В.В., Волков Е.П. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ.....	8
Ю.И.Чуча, С.Д.Новикова, И.А.Иванова МОДЕЛИРОВАНИЕ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ В АСКЕТБОЛЕ.....	11
Адашевский В.М. ПРИМЕНЕНИЕ УРАВНЕНИЙ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТОЧЕК ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНА	15
Цымбалюк Ж.А. ОСОБЕННОСТИ РЕШЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАДАЧ В БАСКЕТБОЛЕ	16
Луцик В.Л. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС	18
Ю.И.Чуча, И.А.Иванова, С.Д.Новикова ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	19
СОДЕРЖАНИЕ.....	23

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
Сборник научных трудов кафедр физического
воспитания вузов художественного профиля
Украины и России
№ 2

Издается по решению Ученого Совета Харьковского
художественно-промышленного института
при поддержке фонда "Содействие образовательным,
творческим и спортивным поискам".

Ответственный за выпуск: Ермаков С.С.
Редакторы: Ермаков С.С., Чуча Ю.И.
Компьютерная верстка: Цвеченко Г.В.

Подп. к печати 10.01.97. Формат А4. Бумага: пр-во Финляндии. Печать:
ризограф. Усл. печ. л. 1.44. Изд. N 1/01. Тираж 500 экз. Зак. N 1/01.

ХХПИ, Харьковский художественно-промышленный институт,
Украина, 310002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.
Типография ХХПИ