

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

№5



Харьков - 1997

ББК 75

Физическое воспитание студентов творческих специальностей /Под общ. ред. Ермакова С.С.. - Харьков: ХХПИ, 1997. - № 5, 23 с.

Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор Алабин В.Г., кандидат педагогических наук, доцент Федоров Е.М.

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

Компьютерная имитация подготовки волейбольных команд Ермаков С.С. (ХХПИ), Крюков Ю.Г. (УГУФВиС)

Подготовка волейбольных команд к соревновательной деятельности предусматривает использование как известных средств и методов тренировки, так и поиск нетрадиционных подходов. К последним можно отнести метод компьютерной имитации, позволяющий моделировать и прогнозировать различные стороны деятельности игроков, тренеров и команды в целом.

Разработка компьютерных моделей включает в себя:

1. Организационные аспекты:

- а) Постановка задачи или технического задания;
- б) Технические средства реализации задания - это персональный компьютер, технические средства оперативной информации;
- в) Кадровый состав исполнителей;

2. Технические сторона решения задания:

а) Конкретизация вида деятельности, которую необходимо моделировать. Это могут быть модели функционального, психологического и физического состояния спортсменов, соревновательной деятельности, построения тренировочного процесса и так далее.

б) Выбор адекватного аналога определенному виду деятельности. Это может быть соревновательная деятельность лучших волейбольных команд (натурная модель), описание моделируемого процесса в виде математических формул и др.. Кроме того необходимо определить компоненты модели и относящиеся к ним параметры и переменные величины с соответствующими функциональными соотношениями.

в) Оценка адекватности выбранного аналога и моделируемого вида деятельности команды.

г) Разработка компьютерной имитационной модели вида деятельности.

3. Практические рекомендации по оптимизации моделируемого вида деятельности:

а) Сбор исходных данных для модели. Это могут быть тесты физической, функциональной и технической, результаты педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью команды и так далее.

б) Непосредственно компьютерная имитация вида деятельности.

в) Корректировка вида деятельности по результатам компьютерной имитации.

г) При необходимости повторный сбор данных для модели и ее решение.

Некоторые из вышеперечисленных подходов к подготовке волейбольных команд к соревновательной деятельности были проверены нами в педагогическом эксперименте. Его положительные результаты позволяют рекомендовать разработанные нами компьютерные имитационные модели к широкому внедрению в практику.

Исследование влияния психофизиологических показателей на развитие специальной выносливости спортсменов

В.З. Бабушкин, проф.; В.П. Жернаков, ст. преп.;
Т.В. Литовко, ст. преп.; Т.В. Терехова, преп.;
В.Ф. Домашенко, ст. преп.; Р.Н. Харченко, ст. преп.

Актуальность проблемы развития специальной выносливости для достижения высоких результатов в спорте отмечается ведущими специалистами и тренерами (А.А. Тер-Ованесян - 1967, М. Набатникова - 1972; В.М. Зациорский - 1987; В.П. Филлин с соавт. - 1987 и др.).

В современном спорте наряду с физической и технико-тактической подготовкой большое значение приобретают психофизиологические факторы. Ряд исследователей отмечают влияние этих факторов на переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок (Б.А. Вяткин - 1965; В.В. Разванова-Староверова - 1967; А.И. Романин - 1978, В.М. Шадрин - 1978 и др.).

Психологическая установка позволяет повысить спортивный результат (Г.М. Морозов - 1958; А.Ц. Пуни - 1959; П.А. Рудик - 1960; А.Е. Егоров - 1960; М.Н. Ильина - 1976 и др.).

В исследованиях Е.Ю. Вороновой - 1956 и М.И. Нилопец - 1976 и др. показана возможность использования цветового теста Люшера для определения связи уровня и динамики работоспособности с характером и величиной выполняемой нагрузки, а также возможности получения интегральной оценки психофизиологического состояния спортсменов (В.П. Панюшкин - 1986 и др.).

В связи с тем, что значимость влияния психофизиологических показателей для развития специальной выносливости в современных исследованиях мало изучена мы пытались исследовать эту проблему.

В нашем исследовании приняли участие баскетболисты, волейболистки, легкоатлеты, борцы - "вольники" и гимнастки - "художницы" (65 чел.).

Проведенное исследование позволило классифицировать и ранжировать психофизиологические показатели в соответствии с их значимостью.

Из большого комплекса психофизиологических показателей были выделены 2 группы.

1. Средства контроля (тестирования) за уровнем тренированности, восприятия и переносимости нагрузок, устойчивости к действиям факторов среды, переключаемости, реакции на непредвиденные раздражители ("рефракторность"), перетренированности и др. (психомоторные процессы, эмоциональные состояния, характерологические особенности, свойства нервной системы и др.).

2. Средства контроля (тестирование) за уровнем психофизиологических показателей в период развития специальной

выносливости (объем поля зрения, различные параметры внимания, оперативная память, антиципирующая реакция и др.).

Проведенное исследование подтвердило возможность прогнозирования темпа и результатов развития специальной выносливости, планирования учебно-тренировочного процесса и эффективного использования психофизиологического тестирования.

Факторный анализ игровой деятельности футболистов

Н.Ф. Курилко, ст. препод. ХГАДТУ

Ряд исследований (В.М. Зациорский, М.И. Годик - 1966; А.В. Родионов - 1973; В.З. Бабушкин - 1981 и др.) с помощью факторного анализа выявили взаимосвязь между уровнем достижения высших спортивных результатов и наличием комплекса факторов.

С целью проведения анализа игровой деятельности футболистов нами были проведены специальные наблюдения и исследования над командой "Металлист" (высшая лига, кл. "А").

Для проведения факторного анализа были проведены расчеты на ЭВМ ЕС-1022 с помощью стандартных программ для метода главных компонент факторного анализа.

Корреляционная матрица включала 13 показателей. Анализировались показатели роста, веса, количества голов, результативные передачи, перехваты мяча, отбор, потери мяча, нарушения правил, а также показатели внимания (объем, концентрация, распределение и переключение).

Анализ корреляционной матрицы выявил наличие взаимосвязи между ростом и весом ($r = 0,777$), количеством ударов и голов ($r = 0,881$), количеством голов и результативными передачами ($r = 0,838$), перехватом мяча и ростом ($r = 0,509$) и весом ($r = 0,435$).

Отмечена взаимозависимость между распределением внимания с количеством ударов ($r = 0,766$), количеством голов ($r = 0,779$); концентрации внимания с количеством ударов ($r = 0,618$), количеством голов ($r = 0,677$), результативными передачами

($r = 0,504$); перехватом мяча ($r = 0,546$) и распределением внимания ($r = 0,752$).

Объем внимания коррелирует с количеством ударов ($r = 0,841$) и количеством голов ($r = 0,726$), а также с концентрацией внимания ($r = 0,539$). В свою очередь, переключение внимания взаимосвязано с перехватом мяча ($r = 0,430$) и нарушением правил ($r = 0,513$) и др.

Проведенный нами факторный анализ дал возможность выявить 4 фактора, определяющих эффективность игровой деятельности футболистов.

Первый фактор (F1) был интерпретирован как фактор "параметры внимания", где наибольшие факторные веса имели

распределение внимания ($r = 0,741$), объем внимания ($r = 0,806$) и

концентрация внимания ($r = 0,612$).

Второй фактор (F2) был назван антропометрическим ($r = 0,939$; $r = 0,825$).

Третий фактор (F3) - фактор "механической ошибки"

($r = 0,746$) в сочетании с переключением внимания ($r = 0,861$).

Четвертый фактор (F4) - "защитные действия" (отбор мяча, где $r = 0,967$).

Все 4 фактора описывают 81 % общей дисперсии $F1 = 40\%$, $F2 = 21\%$, $F3 = 11\%$, $F4 = 8\%$.

Проведенное исследование позволит использовать полученные результаты в учебно-тренировочном процессе.

Компьютерная диагностика при составлении композиций в художественной гимнастике

Т.В. Литовко, ст. преподаватель ХГАДТУ

Значимость составления композиций в художественной гимнастике отмечается рядом специалистов и тренеров (В.Г. Батаен - 1969, Т.П. Маркова - 1973, Ж.А. Белокопытова, Ж. Шишманова - 1980, В. Найпак - 1987, А. Дерюгина - 1994, Л. Мовчан - 1994 и др.).

Уровень современных спортивных достижений требует высокого развития способностей к эффективной деятельности. Специфика спортивной деятельности предполагает наличие комплекса необходимых свойств и качеств личности, которые приводят к достижению высших результатов.

Компьютерная диагностика применяется в педагогических исследованиях для выявления уровня притязаний спортсменов, с целью реализации результатов тестирования и их реализации в практической деятельности (Ю.Д. Куликов, С.П. Шклярук - 1990, В.Г. Ямпольский, А.Р. Кульмагомтов - 1990, С.А. Меканцишвили - 1991, В.З. Бабушкин, Т.В. Литовко - 1993, 1995 и др.).

Применение компьютерной диагностики, на наш взгляд, позволяет индивидуализировать учебно-тренировочную работу и конкретизировать процесс составления композиции в художественной гимнастике.

С целью более четкого составления композиции нами была использована компьютерная диагностика. Разработанная нами

программа была предназначена для наиболее оптимального подбора упражнений с учетом физических и психологических характеристик гимнасток. Программа реализует линейный алгоритм с элементами экспертной оценки. Психодиагностический комплекс реализован на персональном IBM.

Для реализации программы компьютерной диагностики при составлении композиции необходимо провести тестирование комплекса показателей с помощью экспертной оценки (субъективная) и объективных личностных показателей.

В компьютер вводятся следующие показатели:

1. Антропометрические (рост, вес);
2. Качества СФП (координация, гибкость, растяжки, скорость, толчок);
3. Психологические показатели (тест Люшера, тест "СПИЛ" - определение характерологических особенностей, эмоциональной устойчивости);
4. Выбор музыкального сопровождения (набор музыкальных произведений по восьми основным музыкальным темпо-ритмическим характеристикам в последовательности от быстрых к медленным).

Экспертная оценка составлялась на основании влияния каждого физического и эмоционально-психологического показателя на способность гимнастки к выполнению конкретного упражнения (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). После ввода всех перечисленных показателей программы при помощи экспертной оценки, составляющих базу данных, вводят на дисплей наиболее оптимальный набор динамических элементов (вращения, наклоны, равновесия, прыжки) для определенной гимнастки (процентное соотношение элементов, их количество в каждом упражнении с предметом).

Выводы

1. Компьютерная диагностика позволяет конкретизировать процесс составления композиций в художественной гимнастике.
2. Для реализации программы компьютерной диагностики целесообразно провести тестирование комплекса показателей (антропометрических, физических, психологических и др.).
3. После ввода перечисленных показателей с помощью экспертной оценки тренера (субъективных и объективных) дисплей выводит наиболее оптимальный подбор динамических элементов для определенной гимнастки (в каждом конкретном упражнении).

Развитие специальной выносливости в волейболе

Т.В. Терехова, препод. ХГАДТУ

Волейбол предъявляет чрезвычайно высокие требования к физическим и психическим качествам человека. Игрок должен быть быстр, вынослив, ловок, обладать высоким уровнем развития силы, быстро принимать решения, противостоять отрицательным эмоциям.

Систему подготовки спортсмена можно условно разделить на следующие разделы: физическую, техническую, тактическую, моральную, волевою и теоретическую. Особое место в этой системе занимает физическая подготовка, которую принято делить на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка - фундамент для специальной подготовки игроков.

Специальная физическая подготовка, как указывает Н.Г. Озолин (1970), имеет своей целью укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, воспитание их физических качеств применительно к требованиям, избранной специализации в спорте. В волейболе СФП направлена на развитие отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку в игре. В тренировочном процессе обе части физической подготовки переплетаются взаимно обогащая друг друга.

Отдельным компонентом специальной физической подготовки является специальная выносливость (Клещев Ю.Н., 1983). В свою очередь она включает в себя: - прыжковую выносливость; - скоростную выносливость; - игровую выносливость; Прыжковая выносливость - способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с максимальными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара, постановки блока и выполнения вторых передач. Чем локальнее характер, тем в более анаэробных условиях она выполняется (образование молочной кислоты, кислородного долга и т.д.).

Средства тренировки: упражнения с отягощениями, упражнения в преодолении собственного веса тела, имитационные упражнения и основные упражнения по технике игры.

Методы тренировки - метод больших усилий, повторный, интервальный, соревновательный.

Скоростная выносливость - способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Технические приемы и разнообразные перемещения выполняются в короткие промежутки времени с максимальной для каждого волейболиста скоростью. Мышечная работа

происходит в бескислородных условиях в течение 1' - 5'. Доминирующим в энергообеспечении для такого вида мышечной деятельности является алактатный процесс, время действия которого на максимальных значениях поддерживается на протяжении 5'-10'. Волевой характер в этом виде выносливости имеет большое значение.

Игровая выносливость - способность вести игру в таком высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет в себе все виды выносливости - прыжковую, скоростную, общую. Для развития игровой выносливости проводят игры с большим, чем предусмотрено правилами соревнований количеством партий (6-9), игры на время, заполняют паузы между партиями интенсивными физическими упражнениями.

Проведенное исследование позволит наметить методические пути развития специальной выносливости в волейболе.

Применение Гарвардского степ-теста при изучении функциональных способностей сердечно-сосудистой системы

В.П. Жернаков, ст. препод. ХГАДТУ

Определению функциональных способностей сердечно-сосудистой системы принадлежит одно из главных мест в эффективности проведения учебно-тренировочного процесса. Этому требованию очень хорошо соответствует Гарвардский степ-тест, предложенный Л. Бруа и сотрудниками в 1943 году.

Методика: Гарвардский степ-тест заключается в определении восстановления частоты сокращения сердца после повторных подъемов на скамейку высотой 50 см. в течение 5 минут. При этом строго соблюдается темп подъемов - 30 раз в минуту.

Ценность этого теста в том, что результаты теста можно оценить качественно по стандартам. Функциональные способности сердечно-сосудистой системы считаются слабыми при индексе меньше 55, средними при индексе 56-79, хорошими 80-99 и отличными при индексе выше 100.

В данной работе проверялась правомерность этих стандартов при исследовании студентов Харьковского автомобильно-дорожного технического университета.

Тест был проведен со 150 студентами, которые при врачебном обследовании были признаны клинически здоровыми.

Результаты исследования:

Полученные данные показали что у 80% студентов частота сокращений сердца повышалась к концу нагрузки выше 170 ударов в минуту, а у 10% даже выше 200 ударов в минуту, что свидетельствует о высоком напряжении в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Судя по вычисленному индексу 15% студентов имели отличные функциональные способности сердечно-сосудистой системы, 25% - хорошие, 53% - средние и 7% слабые сердечно-сосудистые системы.

Таким образом, полученные нами результаты дают картину нормального распределения "с вершиной" при оценке вредных функциональных способностей. Очевидно, в распределении нашего материала и материала американских ученых, на основе которого были выработаны стандарты, не имеется существенных различий.

Хорошие возможности для строгого дозирования нагрузки и возможность как качественно, так и количественно оценить функциональные способности сердечно-сосудистой системы делают Гарвардский степ-тест хорошим средством при определении эффективности тренировки.

По опыту, приобретенному нами, индекс Гарвардского степ-теста весьма хорошо отражает изменения, так называемой, общей тренированности в течение года.

Однако, если он будет использован в качестве показателя эффективности специальной тренировки, то следует иметь в виду, что он почти никогда не является интегральным показателем специальной тренированности, в том числе и при видах спорта, требующих выносливости.

В последнем случае в нем отражается лишь одна сторона специальной тренированности - развитие функциональных способностей сердечно-сосудистой системы.

Выводы:

Гарвардский степ-тест является удобным и информативным методом изучения функциональных способностей сердечно-сосудистой системы, в частности, в массовых обследованиях.

Распределение величин индекса среди наших студентов существенно не отличается от полученных данных американской молодежи.

Этим оправдывается применение американских стандартов при оценке функциональных способностей сердечно-сосудистой системы для наших студентов.

Коррекция проведения учебных занятий по спортивным играм по программе факультетов физического обучения высших учебных заведений

Безъязычный Б.И., Серый А.В., Ручинский А.В.
(ХГПУ им. Г.С. Сковороды)

Современное состояние рассмотренного нами вопроса базируется на стандартном проведении учебных занятий по спортивным играм, методика которого базируется на идеологии, психологии, достижениях наук и спорта и другого, характерного для государственного строя,

который уже не существует. Преимущество преподавания дисциплин (конкретно, спортивных игр) современными педагогическими кадрами полностью сбережена и, с нашей точки зрения, не полностью отвечает сегодняшним требованиям. Что бросается в глаза в первую очередь при анализе учебного процесса на практических занятиях по спортивным играм в современной высшей школе? Сразу необходимо отметить удивительное отличие в спортивной квалификации современных студентов и студентов советского периода развития нашего государства. Эти отличия не в пользу современной молодежи. Если раньше на факультеты физического воспитания поступали в основном мастера спорта, кандидаты в мастера и перворазрядники, то современный уровень спортивной квалификации абитуриентов значительно ниже.

Какие причины этого явления? Ответ лежит в глубоких социально-политических, экономических и идеологических изменениях, которые произошли в последнее время. Задание высшей школы советского периода и высшей школы современной Украины не только имеют общие цели (такие как спорт высших достижений), но и в области подготовки педагогических кадров для поднятия осведомленности детей, школьников, молодежи, взрослых и пожилых людей в области физической культуры (спортивных игр) в корне различны. Преподавание игровых видов спорта на факультетах физического воспитания в советский период в основном формировало у студентов мировоззрение и отношение к игре как спорту высших достижений. Это приводило к разному не восприятию учебных занятий по спортивным играм спортсменами высшей квалификации других видов спорта. Это было доказано с научной точки зрения, так как пробы влияния на хорошо отрегулированный двигательный навык способами другого вида спорта автоматически приводили к защите, которая выражалась в неадекватной реакции при выполнении необычного движения. В такой обстановке реализация поставленных требований, целью которых есть не подведение выросшего спортивного мастерства, а сдача самых нормативов.

Для того, чтобы в будущем решение поставленных задач привело к качественным изменениям результатов в подготовке педагогических кадров, необходимо на современном этапе проведения учебных занятий по спортивным играм сформировать у студентов осознанное желание к овладению предложенных движений на базе всестороннего развития спортивной индивидуальности и сделать акцент не на фактическом выполнении упражнений, а на осмысленном овладении принципом движения, что изучается. И целью контрольных нормативов на практических занятиях по спортивным играм должно стать не формальное их выполнение, а осмысленное проявление принципа движения, что изучается. Данный подход позволяет сформировать у учеников глубокий осмысленный интерес к предложенным движениям, что само по себе есть значимо, но главное -

вызовет уверенность в том, что такой метод преподавания, глубоко влияя на природу формирования движения, что изучается, содействует более качественному выполнению тех профессиональных движений, которые так удивительно и красиво отличают один вид спортивной деятельности от другого.

Для того, чтобы решить поставленные нами задачи, мы предлагаем на занятиях по спортивным играм факультетов физического воспитания педагогических институтов применить метод обратной связи, что, на наш взгляд, позволит провести коррекцию учебного занятия с учетом уровня овладения предшествующего учебного материала, а также правильно оценить возможность восприятия нового учебного материала. Проведение такой коррекции позволит вывести процесс преподавания спортивных игр в высшей школе на качественно новый профессиональный уровень, что в свою очередь позволит в большем объеме использовать высокий потенциал педагогических кадров факультетов физического воспитания педагогических вузов нашего государства.

Оперативность тактической деятельности баскетболиста

Цымбалюк Ж.А. (ХГПУ им. Г.С. Сковороды),
Мусяненко В.Б. (ХИЛ)

Высокий уровень современного спорта требует высоко развитых способностей к эффективной спортивной деятельности. Без преувеличения можно сказать, что сейчас выдающихся результатов может достигнуть только одаренный спортсмен с высокоразвитыми именно теми психологическими качествами и свойствами, от которых больше всего зависит успех в каждом виде спорта.

Баскетбол – вид спорта, который характеризуется нестационарными условиями среды. Основная психологическая трудность игры заключается в жестком лимите времени и недостатке той информации, которая обуславливает своевременный выбор решения, адекватного ситуации.

В этой игре на первый план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности, необходимость в минимальные промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о путях и способах ведения соревновательной борьбы.

Мышление баскетболиста направлено на то, чтобы оценить обстановку, определить наиболее вероятные продолжения игровой ситуации, выбрать из них наиболее рациональные, определить средства их реализации, принять необходимое тактическое решение. Это предъявляет особые требования к конкретности, гибкости, быстроте и точности оперативного мышления. Специфика оперативного мышления

в спорте определяется выраженным наглядно-образным характером, тем, что одно решение не снимает сразу задачу, а тут же выдвигает новую.

Для баскетбола характерен тип задач решаемых в динамической области. Мгновенно запечатленная ситуация в деятельности имеет продолжение, которое спортсмену предстоит предугадать. В спортивной борьбе точный прогноз позволяет максимально сократить развернутость поиска нужного решения и в заранее запрограммированной тактической ситуации действовать по принципу простой реакции.

Необходимо учитывать и то, что из бесконечного числа ситуаций в спортивной деятельности многие часто повторяются, что дает спортсмену возможность узнавать их и знать оптимальные продолжения, ведущие к успеху. В баскетболе часто используют наигранные ситуации, броски мяча с заранее освоенных точек и другие стандартные положения, имеющие одно или несколько оптимальных продолжений.

В стандартных ситуациях процесс узнавания происходит без размышления и мысль переходит в движение сразу, что и создает эффект внезапности для соперника, а для партнеров – возможность автоматизированного действия с мгновенной регуляцией движений, повышает скорость группового действия.

Активное сопротивление противника постоянно вызывает рассогласование между замыслом спортсмена и информацией о результатах выполненного действия. Это приводит к различным типам рассогласований в психологической регуляции действия, вызывающих необходимость коррекции действия.

В одной и той же игровой ситуации могут быть приняты различные решения, что заставляет спортсмена интенсивно мыслить и в каждой конкретной ситуации интуитивно находить самое благоприятное продолжение, ведущее к завершению своего намерения в процессе решения тактических задач. В ходе поединка мышление спортсмена не является только оценочным и всегда следующим за уже совершенным действием. Чаще оно направлено на разгадывание тактических замыслов, намерений противника. И уже поэтому является прогнозирующим.

Повышение эффективности урока спортивных игр

Гринченко И.Б., Поярков Ю.М.
ХГПУ им. Г.С. Сковороды

Управление физической нагрузкой на уроке является проблемой, которая требует научного обоснования. Качество воздействия нагрузки на организм занимающихся определяется соотношением объема и интенсивности применяемых средств. В тех случаях, когда это

соотношение оптимально, адаптационные процессы проходят наиболее успешно. В этом случае тренирующее воздействие упражнений и физической нагрузки повышает физические возможности занимающихся. В спортивных играх отсутствуют измеримые величины интенсивности игр и упражнений, что дает возможности управлять физической нагрузкой обоснованно. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку определяется визуально, по внешним признакам, которые характеризуют состояние занимающихся. Отсутствие измеримых величин интенсивности игр и упражнений, применяемых на уроке спортивных игр, определило направление работы.

Нами проведено определение интенсивности 80 подвижных игр и упражнений с элементами спортивных игр. В подвижных играх с водящими и в упражнениях с разделением на игровые функции интенсивность игроков определялась отдельно. Реакция организма определялась по ЧСС методом пульсометрии во время выполнения упражнений. Показатель интенсивности определялся за 1 мин. Как средняя величина. Сумма показателей ЧСС всей группы делилась на количество участников, что давало среднее значение интенсивности. Максимальные показатели ЧСС зарегистрированы в подвижной игре «Мячи в круг» для 12 нападающих и 3 обороняющихся. Для нападающих ЧСС равнялась 142, а для защитников - 184 уд./мин. Минимальное значение ЧСС зарегистрировано в эстафете с вбрасыванием футбольного мяча во встречных колоннах - 108 уд./мин. Полученные результаты позволили распределить применяемые на уроках подвижные игры и упражнения в таблице интенсивности от максимальных до минимальных значений. Таблицы интенсивности составлены также для упражнений по видам спорта: баскетболу, волейболу, ручному мячу и футболу. Максимальное значение интенсивности в упражнениях по баскетболу получено в игре «Мяч своему» 2 x 2 и 3 x 3 без бросков в кольцо - 177 уд./мин. В игре с бросками ручного мяча «Перекидка мячей» показатель ЧСС равен 171 уд./мин. В играх с элементами футбола максимальная интенсивность зарегистрирована в игре «Футбол всадников» 6 x 6, где ЧСС равны 155 уд./мин.

Знание интенсивности применяемых на уроке средств позволяет получить измеримые величины физической нагрузки, создавать блоки различной интенсивности, переходить к программированному обучению.

В подвижных играх и игровых упражнениях с разделением на игровые функции появляется возможность обоснованно дифференцировать нагрузку на учащихся с различным уровнем физической подготовленности. Следует отметить, что полученные значения интенсивности не являются абсолютными. Они верны для тех условий, в которых проводились исследования. Интенсивность

упражнений зависит от многих факторов: количества играющих в игре, количества мячей в упражнении, дистанции бега в эстафете и т.п.

Таким образом полученные значения показывают относительные величины для конкретных условий, которые может получить учитель.

Модель обучения ударным движениям в волейболе

Ермаков С.С. (ХХПИ), Луцик В.Л. (ХГАЖТ)

Одним из самых распространенных подходов к обучению движениям является ориентация на технику игры ведущих спортсменов, скопировать которую очень трудно, а чаще и невозможно. Этот факт говорит о том, что техника высококвалифицированных волейболистов - это оптимальное развитие их индивидуальных особенностей. Каждый спортсмен и тренер должны обязательно искать свой индивидуальный эталон ударного движения. В таком случае задача обучения заключается в следующем: ориентируясь на технику игры волейболистов экстра-класса, как высший эталон движения, нужно найти свой индивидуальный эталон и попытаться его достичь. То есть в зависимости от способностей и возможностей спортсмена необходимо заранее построить свой индивидуальный эталон движения и далее ориентироваться на него. Часто на поиск такого эталона уходят и годы, а достичь желаемого результата спортсмен и тренер могут не всегда.

В результате исследований на основе компьютерного анализа нам разработан способ определения индивидуального биомеханического эталона ударного движения спортсмена в волейболе. С появлением такой возможности видоизменилась методика обучения и совершенствования данного движения. Она заключается в следующем:

1. В начале определяется индивидуальный модельный эталон ударного движения спортсмена;
2. Затем сравнивается действительное движение спортсмена с его модельным аналогом;
3. Разница между биомеханическими параметрами реального движения и его аналогом и есть предмет целенаправленных тренировочных воздействий на спортсмена.

Отличительной особенностью такого подхода является обязательное использование в тренировочном процессе технических средств оперативной информации и системы тренажерных устройств. Для этого нами использовались как известные технические устройства, так и специально разработанные.

Практическое использование разработанной методики обучения в тренировочном процессе юношеских команд (17-18 лет) показало ее высокую надежность и эффективность. Сравнение показателей эффективности выполнения основных технических приемов волейбола спортсменами экспериментальной и контрольной групп указывает на достоверные различия 2-х методик тренировки. Для экспериментальной

группы прирост показателей эффективности составляет: нападающий удар - 17.7% при $t=2.1$ и $p=0.05$, подача - 16.7% при $t=2.1$ и $p=0.05$, прием снизу - 15.8% при $t=2.1$ и $p=0.05$, блокирование - 15.1% при $t=2.1$ и $p=0.05$, передача мяча сверху - 14.8% при $t=2.1$ и $p=0.05$.

Поэтому такой подход к обучению можно рекомендовать к широкому внедрению в практику.

Исследование особенностей соревновательной деятельности в мини-футболе

Ручинский А.В., Серый А.В., Безъязычный Б.И., Ручинский О.В.
(ХГПУ им. Г.С. Сковороды)

В настоящее время игра в футбол на уменьшенном поле составами 5 на 5, именуемая мини-футболом получила широкое признание не только за рубежом, но и на Украине и во многих странах СНГ. Создана всемирная федерация мини-футбола, проводятся Европейские турниры и первенства мира.

Однако, если в большом футболе много научно-методологической литературы и проводится немало исследований, то пока в мини-футболе имеют место только первые попытки научно-теоретического обоснования этой увлекательной темповой игры. На наш взгляд прежде, чем создавать теоретические основы методики подготовки специалистов, необходимо изучить специфические особенности этого вида спорта.

Игра состоит из двух таймов, каждый длительностью 20 минут чистого времени. Вовремя встречи можно брать два минутных перерыва (по-одному в каждом тайме) и делать неограниченное число замен. Размеры поля для мини-футбола 20x40. Ворота размером 3x2 ограничены шестиметровой штрафной площадкой.

Чтобы иметь представление о напряженности и интенсивности игровой деятельности в мини-футболе были проведены хронометрические исследования. Для получения достоверных, объективных данных была проведена хронометрическая регистрация временной фазовой структуры игровых оборонительно-атакующих ситуаций на 28 официальных соревнованиях. Цифровые данные обрабатывались методом математической статистики. Рассчитывалось среднее арифметическое, ошибка среднего и сигнальное отклонение.

Как видно из таблицы 1 общее активных (атакующих) фаз за игру в среднем составляет 133 ± 1.28 , а пассивных 122 ± 1.32 . Средняя продолжительность активной фазы $16с \pm 0.57с$, а пассивной $18с \pm 0.48с$.

Таблица 1

Количество и длительность «активных» и «пассивных» фаз на соревнованиях по мини-футболу (Первенство и Кубок Украины 1993г.) (n=32)

Показатели	игра		
	Первый тайм	Второй тайм	Всего за игру
Общее количество «активных фаз»	47±1,24 G=6,4	44±1,32 G=7,0	133±1,28 G=6,5
Общее количество «пассивных фаз»	43±1,25 G=6,5	42±1,34 G=6,0	122±1,32 G=6,5
Средняя продолжительность «активной фазы»	17±0,72 G=4,2	16±0,64 G=4,7	122±1,32 G=6,5
Средняя продолжительность «активной фазы»	19,±0,54 G=2,3	18±0,43 G=3,4	18±0,48 G=0,32
Общая продолжительность игры	47±1,24 G=6,4	44±1,32 G=7,0	133±1,28 G=6,5
Чистое время игры, %	20	20	40

Общее число атак в мини-футболе более чем в два с половиной раза превышает число атак в большом футболе, а их длительность, в связи с малыми габаритами поля и незначительным числом игроков осуществляется в мини-футболе быстрее, чем в футболе в три раза.

Кроме этого, игра в мини-футбол изобилует мгновенными контратакующими действиями и быстрыми прорывами атакующих игроков в зону соперника. Данные, полученные в результате исследований количественных и временных показателей «активных фаз», ориентируют на мгновенность и много повторяемость атакующих действий во время всей встречи, как в учебных играх, так и в специальных упражнениях, моделирующих соревновательную деятельность.

В изучении игровой деятельности значительный интерес представляли количественные показатели результативности различных способов атакующих действий (таблица 2)

Таблица 2

Характер и результативность различных способов атакующих действий в мини-футболе (по регистрации игр на Кубок Украины 1992 г.)

Способы атаки	Повторяемость атакующих, х	Эффективность от общего, %	Срыв атакующих, %
Быстрый прорыв (игра от обороны)	21	77	33
Атака в большинстве			
2-а против 1-го	34	68	43
3-и против 2-х	70	12	88
4-е против 3-х	42	7	93
Розыгрыш лишнего	11	24	76
С розыгрышем углового	9	5	95
Со штрафного удара	15	11	89
С пенальти	6	98	2

Как видно из таблицы, повторяемость атак на ворота соперника следующая: наибольшее число раз (70) трое атакующих преодолевают оборону 2-х защитников, затем идет противоборство 4-х против 3-х защитников и, наконец 4-х атакующих против 3-х и 4-х обороняющихся. Редкими являются быстрые прорывы (21), удары со штрафного (15), розыгрыши лишнего (11), розыгрыши углового (9) и пенальти (6). Естественно наибольшая результативность достигается при ударах с пенальти (98%), при быстром прорыве (77%) и атаке 2-х нападающих против одного защитника (68%). Остальные способы атаки находятся в зоне 24-5 процентов поражения ворот. Данные показатели ориентируют на игру от обороны (быстрый прорыв) или численное превосходство атакующих перед обороняющимися.

Значительный интерес представлял тек же такой показатель игровой деятельности как величина двигательной активности.

Двигательную активность футболиста составляют все многообразие движений, сопутствующих его игровой деятельности. Сюда относятся все технико-тактические с мячом и без мяча: передачи, удары, перемещения, удары головой, остановка мяча, противоборство с соперником, падения и прыжки. В противоположность отечественным конструкциям шагомер японской фирмы «Мицубиси» регистрирует не только число шагов, но и позволяет фиксировать все вышеперечисленные движения.

В опытах по изучению объема двигательной активности принимали участие 9 игроков первого и дублирующего составов команды «Рита» Харьков (кроме вратарей). Двигательная активность регистрировалась как во время выполнения специальных упражнений, приближенных к игровой обстановке, так и на учебных соревнованиях. При этом у отдельных футболистов не обнаружено достоверных различий на 5% уровне значимости в объеме выполняемой двигательной активности (таблица 3).

Таблица 3
Показатели двигательной активности в специальных упражнениях и турнирных (учебных) играх (n=9)

Вид упражнения	х показатель ДА	m	G	p	max ДА	min ДА	p
Специальные упражнения	4370	202	±1,22	0,05	4832	3640	0,05
Турнирные игры	5021	173	±2,16	0,05	5340	4812	0,05

Как видно из приведенной таблицы, здесь также имеются достоверные различия между внутригрупповыми показателями двигательной активности игроков, участвующих в специальных упражнениях и в турнирных (учебных) играх. Это обстоятельство, также как и различия в величине физиологической нагрузки,

ориентировало на необходимость адаптирования занимающихся к более высоким физическим и физиологическим нагрузкам, имеющим место в учебных турнирах (по сравнению с нагрузками в специальных игровых упражнениях).

Поэтому считалось правомерным в период непосредственной подготовки к соревнованиям многократно моделировать турнирные учебные и товарищеские игры, включая и материальную заинтересованность спортсменов.

Проведенные выше исследования по изучению особенностей игровой деятельности в мини-футболе позволяют говорить, что в данном виде спортивной игры ведущими являются точностные ударные движения, применяемые при ударах и передачах мяча способность к антиципации и альтернативный множественный выбор, необходимый в решении тактических задач в условиях жесткого противоборства, а также высокий уровень скоростно-силовой выносливости, способствующий выполнению технико-тактических действий при высоком уровне сбивающего воздействия физических нагрузок.

Анализ исследования специфических особенностей игровой деятельности в мини-футболе позволил с одной стороны выявить эти особенности, а с другой – положить их в основу моделирования специальных упражнений, применяемых в качестве главного средства спортивной тренировки футболистов. К этим особенностям относятся: временные характеристики и уменьшенные габариты футбольного поля, длительность активных и пассивных фаз, реализуемая в микроэлементы времени, много повторяющихся на протяжении всего спортивного противоборства, экстремальный характер физических нагрузок, вызывающий (в кульминационные моменты встречи) субмаксимальные и максимальные сдвиги физиологических функций организма спортсменов (по типу игры в хоккей), значительная величина двигательной активности участников состязаний, вызванная динамичным характером игровых действий, в которых непрерывно участвуют все игроки команды. Исходя из вышеизложенного, следует подчеркнуть, что ведущими качествами игроков в мини-футболе являются все точно-целевые технико-тактические действия, определяемые в условиях соревнований по показателю индивидуального вклада (ПИВ) и специальная, скоростно-силовая выносливость, сопряженная с большими физическими нагрузками и непосредственным силовым противоборством с игроками соперника.

Как и в других спортивных играх, здесь большую роль играет рефлексивное управление действиями соперников, осуществляемое с помощью применения, отвлекающих действий и скрытия своих подлинных намерений, а также способность к антиципации может способствовать альтернативному выбору и прогнозированию своих решений. В мини-футболе также как и в большом футболе в процессе соревновательных действий имеют место типовые игровые ситуации,

реализуемые как по заранее разработанной программе, так и посредством творческой импровизации, непредвиденные ситуации, требующие неординарного творческого решения тактической задачи и, наконец, нестандартные ситуации: пробитие штрафного и углового, введение с боковой линии и т.д.

В заключение надо подчеркнуть особую напряженность соревнований по мини-футболу, которые часто проводятся, как многодневные турнирные игры. При этом, естественно, что наложение нагрузок от предшествующих соревновательных дней не создает условий для полного восстановления организма, что и предьявляет особые требования к морфо-функциональной адаптации игроков и развития комплексного качества - скоростно-силовой выносливости.

Некоторые аспекты индивидуальной игры в защите

Вакслер М.А., Бохонько А.А., Ефименко Г.Л.
(ХГПУ им. Г.С. Сковороды)

Баскетбол, как любая другая спортивная игра, складывается из двух важных разделов – нападения и защиты.

Данная статья посвящена некоторым проблемам в игре в обороне.

Каждый тренер выбирает систему защиты для своей команды исходя из подбора игроков, их умения и приобретенных навыков игры в защите. Защитных схем в современном баскетболе достаточно много и все они подчиняются двум основным: личной и зонной системам, каждая из которых имеет присущие только этим формам разновидности. Однако в любом случае успех оборонительных действий команды, непременно, будет зависеть от индивидуального умения каждого игрока защищаться, от того владеет ли он правильной защитной стойкой, может ли в ней быстро передвигаться, занимать правильную позицию, умеет ли отблокировать соперника от щита, чисто выбить мяч из рук соперника или отобрать мяч во время дриблинга и т.п.

Рассмотрим подробнее индивидуальные защитные действия игрока против соперника, играющего лицом к корзине.

Опека игрока, владеющего мячом

Основные требования к защитнику, опекающего соперника с мячом, следующие: не дать сопернику атаковать корзину броском или проходом; не позволить ему отдать прицельную голевую передачу партнеру; заставить его изменить направление движения или вообще остановиться и взять мяч в руки; по возможности заставить его повернуться спиной к корзине. Для того, чтобы выполнить эти требования, защитник должен в первую очередь сохранять равновесие, быстро передвигаться, быть готовым к внезапной перемене направления движения, проявлять агрессивность, т.е. оказывать давление на мяч и

соперника, стараясь навязать ему свою волю. Все это можно выполнить только соблюдая защитную стойку: ноги на ширине плеч, колени согнуты, спина прямая или чуть наклонена вперед, голова подтянута (для зрительного за игровой ситуацией на площадке), руки, согнутые в локтях, слегка вытянуты вперед, кисти рук расслаблены и повернуты ладонями вверх и вовнутрь. При этом следует избегать двух ошибок. Первая: нельзя очень широко расставлять локти, потому что это сковывает и замедляет движение рук защитника. Вторая: часто защитники стремятся непременно выбить мяч у дриблера, что нежелательно, потому, что выпад вперед ведет к нарушению равновесия в защитной стойке и может позволить сопернику обыграть защитника на встречном движении. Кроме того, такое движение зачастую приводит к нарушениям и личным фолам. Выбивание мяча на ведении — очень сложный технический прием, который должен выполняться без контакта с соперником, коротким выпадом ближней к нему руки, которая в случае неудачи мгновенно возвращается на исходную позицию.

В игре защитника большое внимание следует уделять правильной работе ног, от которой зависит и скорость его передвижения, и способность быстро выпрыгнуть или быстро развернуться. Ступни ног не должны располагаться вместе — только на расстоянии 40-60 см. Играя против соперника, ведущего мяч, нужно передвигаться лицом к нему короткими перекрещивающими шагами длиной 50-70 см, когда ноги постоянно готовы к прыжку, с целью помешать броску соперника.

Правильная работа ног помогает защитнику сохранять и поддерживать необходимую дистанцию между собой и подопечным, определяемую обычно длиной вытянутой руки защитника, т.е. 70-100 см. Это расстояние позволяет вовремя отреагировать на действие соперника и предпринять нужный маневр. Кроме того, защитник может оказывать давление на мяч и на оппонента, т.к. дистанция не очень велика.

Правильная работа ног, умело выбранная дистанция, хорошая защитная стойка, агрессивность — все эти качества вместе помогают защитнику выполнить основную задачу — остановить соперника, продвигающегося с мячом к кольцу. После того, как соперник остановился и взял мяч в руки, защитник должен сблизиться с ним и постоянно угрожать выбивание мяча.

Оценка игрока, не владеющего мячом.

Следует отличать два случая: а) защитник стремится не дать подопечному получить передачу и б) защитник сохраняет такую позицию, в которой он может помочь партнеру, т.е. подстраховать, не теряя контроля над своим подопечным.

Рассмотрим оба случая:

а) стремясь не дать своему противнику получить передачу, защитник в первую очередь должен занять правильную позицию, благодаря которой он сможет поддерживать необходимую дистанцию и постоянно видеть мяч. Дистанция между защитником и нападающим сокращается тем больше, чем ближе нападающий находится к мячу. Защитная стойка: напоминает описанную выше, только ноги еще более согнуты в коленях, для того чтобы голова защитника находилась на уровне плеча нападающего, а ближняя к мячу рука была вытянута вперед с тем, чтобы помешать предполагаемой передаче. Другая рука помогает контролировать соперника. Одна нога располагается примерно перед нападающим, другая – между ним и мячом так, что если нападающий начнет движение к мячу, то непременно наткнется на нее. Голова повернута в сторону мяча так, чтобы основным зрением видеть мяч, а периферическим – контролировать соперника.

Таким образом защитник располагается на пути нападающего к кольцу и одновременно – между ним и мячом.

Если нападающий начинает движение вдоль лицевой линии поля, защитник сопровождает его в той же стойке до тех пор, пока станет сложно зрительно контролировать мяч. Тогда он должен резко повернуться на 180° через внешнее плечо (дальнее от лицевой линии) не теряя зрительного контроля за мячом, и продолжать сопровождать соперника, держа в поле зрения его и мяч.

б) В случае, когда нападающий располагается довольно далеко от мяча и вряд ли сможет получить прямую передачу, защитник занимает позицию, позволяющую ему контролировать своего подопечного и в тоже время успеть прийти на помощь партнеру. Дистанция между защитником и подопечным несколько увеличивается. Защитник располагается на прямой линии между соперником и своим кольцом в заданной стойке, готовый к быстрому перемещению. Одна рука вытянута в направлении мяча, другая – в сторону соперника. Как только подопечный собирается получить передачу, ближняя к нему рука защитника перекрывает возможное направление этого паса, защитник быстро сближается с соперником и занимает позицию, описанную в случае «а».

Этот воображаемый треугольник, в вершинах которого находится защитник, нападающий и мяч, постоянно меняется при движении мяча или нападающего. Меняется, соответственно, и позиция защитника: чем ближе подопечный к мячу, тем меньше дистанция и - наоборот.

Таким образом главным условием успешной игры в защите является постоянное внимание каждого защитника к своей позиции, к своему треугольнику. Ибо правильно выбранная защитная позиция помогает ему хорошо справиться со своими основными задачами: 1) не пропустить игрока с мячом к кольцу и максимально затруднить ему

бросок; 2) не дати своєму подопечному отримати м'яч; 3) швидко наблизитися до нього, якщо він все-таки отримав м'яч.

Віково-кваліфікаційні аспекти формування спортивної майстерності у дзюдо по кольоровим паскам

Арзютов Г.М. Гоголенко Л.В. (УДПУ ім. Драгоманова)

Аналіз спортивної діяльності дзюдоїстів вказує, що фактор, що створює систему спортивної майстерності є результатом виступу в змаганнях. Саме він є мотивом спортивної діяльності. Для досягнення високого змагального результату направлено багаторічне вдосконалення спортивної майстерності. Останнє, як відомо складається з семи компонентів: технічної, тактичної, фізичної, теоретичної, психологічної підготовки, змагального досвіду та фінансової підтримки. Природно, що це умовне розподілення. У практиці учбово-тренувального процесу частіше найбільшу увагу приділяють трьом компонентам: технічній, тактичній та фізичній підготовці. Багато авторів згадують про необхідність психологічної підготовки, але не дають достатньо обґрунтованої методики. Розділ, пов'язаний з теоретичною підготовкою висококваліфікованих борців, все ще залишається «білою плямою». Результат цього - недостатньо обґрунтований розподіл часу та енергії на удосконалення різних компонентів майстерності, що приводить до проблем у спортивній підготовці на різних етапах. Проблеми, що з'являються на початкових етапах становлення спортивної майстерності, у подальшому бувають дуже важко, а тоді практично неможливо компенсувати.

Щоб якомога ефективніше підготувати спортсмена до змагань високого рівня, потрібно найраціональніше спланувати його підготовку. Тому ми вирішили розпочати експеримент багаторічної підготовки по кольоровим паскам. Даний метод дає змогу починати підготовку спортсмена з 7-8 років. Особливість системи багаторічної підготовки по кольоровим паскам полягає в тому, що техніка боротьби дзюдо викладена по ступеням складності. Тобто в певний віковий період спортсмен вивчає програму одного із пасків (білого, жовтого, оранжевого, зеленого, синього, коричневого або чорного) і складає іспити, які входять до вимог програм даних пасків. Крім того, до програми початкового навчання елементам техніки дзюдо включено ігри-дзюдо. Ігри-дзюдо нами практикуються вже 3 роки. На основі спостережень проведених за цей період ми можемо зробити висновки, що ігри-дзюдо:

- 1) дають змогу швидше і на більш високому емоційному рівні засвоювати елементи техніки дзюдо;
- 2) розвивають необхідні якості опорно-м'язового апарату для боротьби дзюдо;

- 3) розвивають винахідливість, сміливість, швидкість прийняття необхідного рішення;
- 4) сприяють згуртованості дитячого колективу і формуванню початкової команди.

Аналіз , поки що, невеликої частини проведеної роботи по системі багаторічної підготовки по кольоровим паскам показав доцільність проведення даного експерименту.

Психическая подготовка к соревнованиям и оптимальное боевое состояние дзюдоиста Арзютов Г.Н., Андропова Л.Ф. (УГПУ им. Драгоманова)

Оптимальное боевое состояние спортсмена (ОБС) - конечная цель в психической подготовке к соревнованиям. Формулы ОБС - это предельно точные слова, которые присущи только данному индивидууму , выражают его внутреннее мироощущение, которые вместе с соответствующими им мысленными образами организует состояние и поведение спортсмена на соревнованиях. Формулы ОБС - это зеркало психического уровня подготовленности спортсмена. Чем выше уровень спортсмена - тем устойчивее его ОБС (здесь и далее имеются в виду формулы ОБС).

Как было принято в практике дзюдо, ОБС не ставилось в тренировочном процессе специально, чаще всего это было подсознательное состояние спортсмена , которое проявлялось в уверенности за счет роста результатов и так называемого «вдохновения» тренеров. Но что делать, когда спортсмен сталкивается с противником, от которого он чувствует сильное психологическое давление до выхода на татами. И та уверенность , которая все время не подводила, начинает таять и он как бы теряет основную опору , и не крики знакомых, не вдохновение тренера больше не помогают. В чем дело? Наверное нужно успокоиться, подвести итоги всех прошедших лет, успехов и поражений ...и поставить сознательное, искусственное ОБС , которое нужно будет тренировать, изменять и совершенствовать во времени .

Что для этого нужно сделать?

1. Подробный анализ своей работы за прошедший период времени.
2. Подробный анализ сильнейших сторон своей подготовленности:
 - n** технический арсенал;
 - n** скорость входа в прием (взрыв);
 - n** функциональные возможности;
 - n** физический уровень подготовки
3. Провести сравнительный анализ с каждым из 10-ки сильнейших дзюдоистов мира в своей весовой категории.

4. Найти в каждом сравнении собственное превосходство:

n технический арсенал (атака-контратака);

n скорость входа-выхода (взрыв);

n функциональный уровень;

n физический уровень.

5. На основе сравнительных данных смоделировать тактику работы в тренировочном спарринге, а в итоге - в соревновательной схватке.

6. Реально оцененные данные ваших сильнейших сторон должны стать залогом успеха в поединках.

Как реализовать свои сильнейшие качества ?

1. Концентрация!

Здесь имеется ввиду не техника выполнения приемов, которыми вы пользуетесь. Вы должны попробовать и выбрать то, что Вам больше подходит. Концентрация на предмет, на образ, на звук, на свет, на цвет и т.д.:

n это может быть техника медитации (азиатская школа);

n это может быть техника аутотренинга (европейская школа);

n это может быть техника «йоги»;

n это может быть техника древних магов;

n это может быть музыка или стихи.

2. Мобилизация!

Лучшим способом мобилизации будет тот, который поможет Вам максимально сконцентрироваться на самом себе, чувствовать себя. Вы почувствуете при этом, что Вас перестанут раздражать окружающие, которые Вам создавали стресс. Вы перестанете впитывать информацию, Вы ее просто слышите и обрабатываете. Тренер, который Вам был очень необходим перед схваткой, перестает на Вас действовать, Вы становитесь независимы от всего и всех. Вся ваша мощная энергия как бы закрылась в оболочку и перестала расплескиваться.

3. Сжигайте себя до тла!

Есть только одно: Вы - он - ковер. Вы на ковре - и сейчас Вы должны взорваться. То, что Вы собрали в себя в мощную силу энергии - дайте ей выйти только сейчас и больше никогда, только один раз, второго раза не будет. Эта схватка должна быть для Вас как первая и последняя. Сделайте все, что Вы можете, а еще лучше- больше!

4. Забудьте все!

Схватка закончилась - Вы уходите с ковра. Забудьте о том, что Вы боролись (как бы Вы не отборолись хорошо или плохо), расслабьтесь, не думайте о том, что было и о том, что будет. Расслабьтесь и Вы должны почувствовать в себе снова свежесть.

5. Не суетитесь!

Сколько бы вам не пришлось бороться 3-5-7 схваток, не считайте их. Настраивайтесь только на одну, как на первую и последнюю и не тратьте энергию на переживания и эмоции. Не «расплескивайтесь»- потом ,потом, когда ваш день борьбы закончится, потом Вы можете дать волю нервам - и это будет правильно.

ОБС - не волшебная палочка и если у спортсмена проблемы с техникой , с функциональной подготовкой, то она эти проблемы не решит. Однако имея превосходную форму, психическая подготовка может стать потолком и спортсмен не сможет показать тот уровень, который он показывает на тренировке. Здесь самое ценное в работе тренера - это помочь спортсмену «найти» себя.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Ермаков С.С., Крюков Ю.Г.</i> Компьютерная имитация подготовки волейбольных команд.....	3
<i>В.З. Бабушкин, В.П. Жернаков, Т.В. Литовко, Т.В. Терехова, В.Ф. Домашенко, Р.Н. Харченко</i> Исследование влияния психофизиологических показателей на развитие специальной выносливости спортсменов.....	3
<i>Н.Ф. Курилко</i> Факторный анализ игровой деятельности футболистов.....	4
<i>Т.В. Литовко</i> Компьютерная диагностика при составлении композиций в художественной гимнастике.....	5
<i>Т.В. Терехова</i> Развитие специальной выносливости в волейболе.....	7
<i>В.П. Жернаков</i> Применение гарвардского степ-теста при изучении функциональных способностей сердечно-сосудистой системы.....	8
<i>Безъязычный Б.И., Серый А.В., Ручинский А.В.</i> Коррекция проведения учебных занятий по спортивным играм по программе факультетов физического обучения высших учебных заведений.....	10
<i>Цымбалюк Ж.А., Мусиенко В.Б.</i> Оперативность тактической деятельности баскетболиста.....	11
<i>Гринченко И.Б., Поярко Ю.М.</i> Повышение эффективности урока спортивных игр.....	13
<i>Ермаков С.С., Луцик В.Л.</i> Модель обучения ударным движениям в волейболе.....	14
<i>Ручинский А.В., Серый А.В., Безъязычный Б.И., Ручинский О.В.</i> Исследование особенностей соревновательной деятельности в мини-футболе.....	15
<i>Вакслер М.А., Бохонько А.А., Ефименко Г.Л.</i> Некоторые аспекты индивидуальной игры в защите.....	19
Содержание.....	23

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Сборник научных трудов кафедр физического воспитания вузов
художественного профиля Украины и России
№ 5

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

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

Оригинал-макет подготовлен на оборудовании вычислительного центра ХХПИ (нач. ВЦ Б.М. Комисарук, инж. Ю. Мастерова).

Подп. к печати 17.03.97. Формат А4. Бумага: пр-во Финляндии. Печать: ризограф. Усл. печ. л. 1.44. Изд. N 7. Тираж 100 экз. Зак. N 7/03.

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