



**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

№ 1, 2007

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

Издается с декабря 1996 года

№ 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

ХАРЬКОВ-2007

Физическое воспитание студентов творческих специальностей:
сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007.
- №1. - 172с.
(Русск.яз.)

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

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

Издается по решению ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол № 5 от 26.01.2007г.].

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

Редакционная коллегия:

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

© Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2007

© С.С. Ермаков, 2007

© Д.В.Русланов, обложка, 2007

ЧАСТЬ I

ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАСТНИКОВ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ПО ДЗЮДО

Ананченко К.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. У каждого борца складывается свой индивидуальный арсенал захватов и приемов. Наблюдается тенденция подготовки контратак на стандартные действия не стандартными приемами. В подготовке высококвалифицированных борцов так же замечена подготовка нестандартных захватов. В соревновательном поединке результативность технико-тактических действий снижается с первой минуты и до конца поединка. При этом наивысшей она бывает в первые 3 минуты, затем наблюдается снижение устойчивости техники. Определены индивидуальная и теоретическая модели технико-тактических действий дзюдоистов высокой квалификации.

Ключевые слова: дзюдо, спортсмен, подготовка, техника, тактика, модель.

Анотація. Ананченко К.В. Техніко-тактична підготовленість учасників міжнародних змагань і олімпійських ігор з дзюдо. У кожного борця складається свій індивідуальний арсенал захоплень і прийомів. Спостерігається тенденція підготовки контратак на стандартні дії не стандартними прийомами. У підготовці висококваліфікованих борців так само замічена підготовка нестандартних захоплень. У змагальному двобої результативність технико-тактичних дій знижується з першої хвилини й до кінця двобою. При цьому найвищий вона буває в перші 3 хвилини, потім спостерігається зниження стійкості техніки. Визначено індивідуальну й теоретичну моделі технико-тактичних дій дзюдоїстів високої кваліфікації.

Ключові слова: дзюдо, спортсмен, підготовка, техника, тактика, модель.

Annotation. Ananchenko K.V. Technical - tactical readiness of participants of the international competitions and Olympic games on judo. Each fighter has individual arsenal of captures and receptions. The tendency of preparation of counterattacks on standard actions not is observed by standard receptions. In preparation of highly skilled fighters preparation of non-standard captures is noticed. In a competitive duel productivity of technical tactical actions is reduced from first minute and up to the end of a duel. She happens the best first 3 minutes. Then decrease in stability of technics is observed. Individual and theoretical models of technical tactical actions дзюдоистов high qualification are determined.

Key words: judo, sportsman, preparation, technics tactics, model.

Введение.

Соревновательная деятельность спортсменов проходит в посто-

янно и быстро изменяющихся ситуациях спортивного поединка. В этих условиях спортсмены применяют разнообразнейшие действия, направленные на достижение победы.

По мере того, как борец осваивает новые приемы, контрприемы и защиту от действий противника, часть из них, что наиболее соответствует индивидуальным особенностям и склонностям, постоянно совершенствуется. Таким образом, у каждого борца складывается свой индивидуальный арсенал прочно усвоенных технических действий, который в практике именуется излюбленными, “коронными”.

Такой показатель соревновательной деятельности как эффективность применения технических действий (в процентах) определяется путем деления количества результативных приемов на число реальных попыток выполнить прием [1, 2, 6]. Очень важным показателем соревновательной деятельности является и результативность применения той или иной техники [3-5]. Как известно, в дзюдо результативность бросков оценивается специфическими японскими терминами и в баллах: “кока” (3 балла), “юка” (5 баллов), “ваза-ари” (7 баллов), “иппон” (10 баллов).

Количество возможных действий, применяемых спортсменами на тренировках, особенно в дзюдо, весьма велико. Для определения тех приемов, которые более эффективны и которые часто встречаются, нами были проведены педагогические наблюдения соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Методы исследования - изучение и анализ видеозаписей и протоколов международных соревнований и Олимпийских игр 1996, 2000, 2004 г.г. по дзюдо; - анализ отечественной и зарубежной литературы; - педагогические наблюдения; - беседы с ведущими спортсменами и тренерами; - обобщение и анализ результатов исследования.

Объектом наблюдения - были соревнования: чемпионаты страны, Европы, Мира и Олимпийские игры.

Предмет исследования - технико-тактическая подготовленность высококвалифицированных спортсменов.

Результаты исследования.

Анализ технического арсенала современной соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов позволил выделить по 15 основных технических действий, которые часто ими используются. Девять из них с высокой эффективностью используют в соревновательных поединках и женщины и мужчины. Техника бросков - Nage Waza 4 КЮ

оранжевый пояс; техника 5 КЮ, желтый пояс; техника 2 КЮ синий пояс; техника 1 КЮ коричневый пояс:

- Harai-goshi, hane-makikomi (подхват под одну, две ноги, подхват голенью);

- O-uchi-gari (зацеп с середины);

- Seoi-nage, ippon-seoi-nage (бросок через спину);

- Tai-otoshi, yki-waza (передняя подножка);

- Tani-otoshi (посадка под две ноги);

- Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задняя подножка);

- Uchimata (подхват с середины);

- Uchimata-sukashi (контрприем на подхват со середины);

- Yoko-otoshi (боковая посадка “бычок”).

Полученные результаты позволяют утверждать, что вышеупомянутые технические действия являются наиболее применяемыми приемами дзюдо.

Опыт участия в соревнованиях свидетельствует, что: в спортивных единоборствах уровень подготовки спортсмена должен определяться, не только умением эффективно выполнять технические действия и приемы с партнером, не оказывающим сопротивления (демонстрация классической техники), а непосредственно умением применить наработанные на тренировках технические действия, в ходе соревновательной борьбы. Но в тоже время, чтобы показать свою индивидуальность на ковре, каждому спортсмену необходимо в совершенстве освоить 3 – 5 универсальных, коронных для него приемов, которые отработаны до уровня двигательного навыка с учетом особенностей применения в различных ситуациях, с различными захватами, имеющих место в ходе соревновательных поединков. Эти приемы следует рассматривать как средство, воспользовавшись которым спортсмен в состоянии применить с высоким процентом эффективности выполнения к любому противнику, имеющему даже более высокий уровень физической подготовленности.

Вместе с тем не последнее место в соревновательном поединке занимают перемещения, захваты, рывки, толчки и т.п. При анализе техники сильнейших дзюдоистов, также учитывались характерные особенности выполнения броска, например, быстрое приближение опорной ноги к сопернику или мощный захват руки в технических приемах, связанных со “скручиванием”.

Анализ протоколов соревнований, видеозаписей финальной части Олимпийских игр позволил определить, что наиболее результативными приемами являются бросок: через спину, переворот, подхватом, зацепом, подсечки, задняя подножка.

Так путем анализа соревновательных технических действий установлено, что в соревновательном составе техники преобладают наступательные действия [5]. Большая часть результативных технико-тактических действий борьбы проведено в стойке равна 93% в партере этот показатель равен 7%.

Дзюдоисты высокого класса имеют высокую результативность выполнения приемов на протяжении всей схватки (в течение 5 минут), на чемпионатах Мира высокие показатели результативности и эффективности выполнения технико-тактических действий на первых двух минутах, а на чемпионатах Европы и международных турнирах - на протяжении четырех минут. Что касается чемпионов Мира, то результативность, их действий имеет высокие показатели на протяжении всей схватки [4].

Анализ финальных схваток Олимпиад - 1996, 2000, 2004г.г. показал преимущество победителей по всем показателям соревновательной деятельности в первой и второй третях схватки. Анализ полученных результатов дает возможность сделать вывод о том, что победители в целом демонстрируют остро атакующий стиль ведения схватки на всем ее протяжении. Даже добившись преимущества, продолжают атаковать соперника, стараясь добиться чистой победы. Все победители обладают высочайшим уровнем физической подготовленности, позволяющим, каждые 15-20 сек предпринимать реальные попытки выполнять бросок.

Следует также отметить, что показатели активности и результативности борцов - финалистов резко возросло по сравнению с предварительными схватками. Помимо этого, напряженность финальных схваток с каждой минутой возрастала, достигнув апогея в середине и в конце. Это свидетельствовало не только о высоких технико-тактических и физических кондициях не только победителей, но и их соперников.

Расчеты показали, что на первых двух минутах борьбы коэффициент надежности выполнения технико-тактических действий практически постоянен и весьма высок. Однако на следующих двух минутах он уменьшился. К концу схватки коэффициент надежности достигает своего минимального значения. При анализе времени продолжительности поединка, до победы одного из участников на Олимпийских играх установлено, что дзюдоисты ведут поединок от начала и до конца встречи, с высокой активностью но, как правило, наибольшую эффективность выполнения приема они показывают в первые 3 минуты. В некоторых схватках дзюдоисты, боролись в дополнительном периоде "golden score". Что свидетельствует о том, что функциональная выносливость позволяет проводить технико-тактические действия и в дополнительное время.

Важным показателем тактической подготовленности борцов яв-

ляется целевая установка спортсмена на поединок и то, как спортсмен ее реализует в ходе схватки. По данным [2, 3] и результатам наших исследований наибольшая активность дзюдоистов приходится именно на 2-ю минуту.

Проведенный анализ полученных результатов технико-тактической подготовленности дзюдоистов победителей финальной части Олимпийских игр 1996, 2000, 2004 г.г. позволили разработать теоретическую модель ТТД которая представлена в таблице 1.

Таблица 1

Теоретическая модель технико-тактической подготовленности дзюдоистов высокой квалификации

№ п/п	Модельные показатели	Значение показателей
1	интервал атак (с)	15-20
2	количество реальных атак в единицу времени	3-5 атак/мин.
3	эффективность	30,8 %
4	количество вариантов ТТД в стойке	не менее 5 приемов
5	наиболее результативные приемы в поединке	подхватом, через плечи, зацепом, через спину, выведение из равновесия
6	среднее время поединка (с)	200
7	досрочная победа поединка (иппоном) эффективность	71,4 %
8	оптимальное время выполнить прием (с)	120-180

Выводы

С нашей точки зрения уровень технико-тактической подготовленности борца определяется объемом захватов и эффективностью их использования. Умение вести борьбу из разных захватах (десять способов), правильно пользоваться ими в различных целях расширяют технико-тактические возможности борца.

Установлено, что прием или несколько приемов, применяемые для решения определенной тактической задачи, в финальной части соревнований действие является наиболее эффективными, если проводится во временном промежутке между 2-ой и 3-й минутой. Мы видим что, в 1-ой трети соревновательной встречи дзюдоистов, вместо традиционной разведки, проявляется повышенная активность.

Выявлено, что уровень физической подготовленности дзюдоистов должен позволять выполнять каждые 15-20 сек в течение каждой минуты схватки реальные попытки выполнить прием.

Подтверждено, что функциональная подготовленность борца к ответственным соревнованиям должна обеспечивать возможность постоянного наращивания плотности выполнения атакующих действий в

течение схватки. Установлено что, в технико-тактической подготовке дзюдоистов, показатель надежности выполнения приемов у чемпионов возрастает к концу схватки.

Исследование соревновательной техники позволило определить общие приемы, которые эффективно используются в соревновательных схватках: бросок подхватом (*uchimata*) 11%; бросок через спину (*seoi-nage*) 13%; зацеп из середины (*o-uchi-gari*) 10%; посадка под две ноги (*tani-otoshi*) 11%; задняя подножка (*uchiki-taoshi*) 11%.

Установлено, что по мере того, как борец осваивает новые приемы, контрприемы и защиту от действий противника, часть из них, что наиболее соответствует индивидуальным особенностям и склонностям, постоянно совершенствуется. Таким образом, у каждого борца складывается свой индивидуальный арсенал захватов и приемов. Наблюдается тенденция подготовки контратак на стандартные действия не стандартными приемами. В подготовке высококвалифицированных борцов так же замечена подготовка нестандартных захватов.

В соревновательном поединке результативность технико-тактических действий снижается с первой минуты и до конца поединка. При этом наивысшей она бывает в первые 3 минуты, затем наблюдается снижение устойчивости техники – так сказывается “сбивающий” фактор утомления.

Определены индивидуальная (по результатам индивидуальных характеристик) и теоретическая (составленная из лучших средних значений показателей чемпионов соревнований) модели ТТД дзюдоистов высокой квалификации.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем технико-тактической подготовленности участников международных соревнований и олимпийских игр по дзюдо.

Литература.

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. - К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. - 410 с.
2. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дис...д-ра пед. наук. - Челябинск: 1999. – 50 с.
3. Курбанов Х.О. Рациональное распределение сил в борьбе как основа эффективной тактики ведения поединка: : Автореф. дис...канд. пед. наук. – Москва, 1986. - 26 с.
4. Новиков А.А., Свишев И.Д. Анализ технических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности //Спортивная борьба.- 1981 - С. 8-11.
5. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Архангельск: Издательский дом “СК”, 2000.-154 с.
6. Свишев И.Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации // Дзюдо. - Архангельск: Издательский дом “СК”, 2001. - С. 74-75.

Поступила в редакцию 18.01.2007г.

ФИЛОСОФИЯ И СПОРТ: ОБЩИЙ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТОВ - ЕДИНОБОРЦЕВ (КЛАССИЧЕСКИЙ БОКС, КИКБОКСИНГ, КОНТАКТНОЕ КАРАТЕ)

Булгаков Д. А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В данной статье раскрывается вопрос определения взаимосвязи философии и спорта в качестве методологического основания индивидуальной подготовки атлетов - единоборцев. Истинной деятельностью тренера и спортсменов - единоборцев можно назвать лишь ту методологически оправданную активность, которая приводит к общественно - полезному результату и направляется адекватной этому результату мотивацией. Индивидуальная подготовка единоборцев давно уже превратилась в специфический вид трудовой общественной деятельности, которая с необходимостью требует не только творческого освоения базовых основ физической культуры и спорта (в совокупности или раздельно), не только упорядоченного воздействия на «внутренний» мир спортсменов - их интеллектуальную, эмоционально - волевою, психическую и т.п. составляющие, но также и становление соответствующих общественных отношений.

Ключевые слова: философия, спорт, единоборства, методология, поступок, формы общественного сознания, сущность человека, существование человека, политика, государство, наука, гуманизм, индивидуальный стиль деятельности, тренировка.

Анотація. Булгаков Д. А. Філософія й спорт: загальний методологічний підхід до індивідуалізації підготовки атлетів - одноборців (класичний бокс, кікбоксінг, контактне карате). В даній статті розкривається питання визначення взаємозв'язку філософії та спорту в якості методологічної основи індивідуальної підготовки атлетів - одноборців. Щирою діяльністю тренера й спортсменів - одноборців можна назвати лише ту методологічно виправдану активність, що приводить до суспільно - корисного результату й направляется адекватної цьому результату мотивацією. Індивідуальна підготовка одноборців давно вже перетворилася в специфічний вид трудової суспільної діяльності, що з необхідністю вимагає не тільки творчого освоєння базових основ фізичної культури й спорту (у сукупності або роздільно), не тільки впорядкованого впливу на «внутрішній» мир спортсменів - їх інтелектуальну, емоційно - волевою, психічну й т.п. складові, але також і становлення відповідних суспільних відносин.

Ключові слова: філософія, спорт, одноборства, методологія, вчинок, форми суспільної свідомості, сутність людини, існування людини, політика, держава, наука, гуманізм, індивідуальний стиль діяльності, тренування.

Annotation. Bulgakov D. A. Philosophy and sports: the common methodological approach to an individualization of preparation of athletes - single combat (classical isolation ward, a kickboxing, contact karat). In this article reveal the question of determination communication philjsophy and sport as methodological foundation to individual preparation the athletics - single combat. And sportsmen it is possible to term as the true activity of the trainer only that methodologicalally

justified activity which reduces to socially - to the useful outcome and it is referred adequate to this outcome by motivation. Individual preparation of sportsmen for a long time has already turned to a specific aspect of labour public work. She demands creative assimilation of base bottoms of physical training and sports (in aggregate or separately), regulated action on the "intrinsic" world of sportsmen (their intellectual, it is emotional - strong-willed, mental, etc. amounting), a becoming of the conforming public attitudes.

Keywords: philosophy, sport, single combat, methodology, action, forms of social consciousness, essence of the human, existence of the human, politics, State, science, humanism, individual style of the work, training.

Введение.

В нашей (достаточно обширной) литературе по философии [1,8,13,15,16,17,19 и др.], социологии [4,5,18 и др.], политологии, науковедению [6,7 и др.], спортивным единоборствам [2,3,9,10,11,12,14 и др.], общим проблемам развития общества, человека и спорта и т.п. (см.: Список литературы) до настоящего времени, к сожалению, отсутствует наглядная модель взаимосвязи философии и спорта, которую можно было бы взять в качестве методологической основы при подготовке квалифицированных спортсменов. Скромный многолетний опыт автора в области единоборств (классического бокса, кикбоксинга и контактного карате) с непреклонностью свидетельствует: вне решения общих социальных проблем очень сложно (а, зачастую, - и невозможно) решать специальные проблемы индивидуализации подготовки атлета - единоборца.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Целью настоящей работы явилась разработка взаимосвязи философии и спорта в качестве методологического основания индивидуальной подготовки атлетов - единоборцев.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в период с декабря 2001 г. по июнь 2006 г. Для решения поставленных задач, опрошены спортсмены разного возраста (12-35 лет) и квалификации (от групп начальной подготовленности до учебно-тренировочных групп высшего класса), специализирующихся в области классического бокса, кикбоксинга и контактного карате (всего опрошено 127 спортсменов).

Были проанализированы соответствующие научные публикации.

Результаты исследования.

Опросы показали, что любого спортсмена, прежде всего, волнуют вопросы, связанные лично с ним, и только затем уже - с коллективом. Никуда не денешься от биологической сущности человека...

Важность выяснения взаимосвязи философии и спорта как методологического фундамента спортивного Дома, построенного атлетом, практически единогласно отмечена всеми респондентами.

Практически все опрошенные спортсмены обратили внимание, что в нашем обществе есть своеобразный «третий фактор», который грубо и бесцеремонно «провозглашает: «Недостаточно быть выдающимся спортсменом - нужно, чтобы этот атлет «вписался» в современную «Денежную Картину Мира»»...

I. Взаимосвязь философии и спорта как методологический ориентир индивидуализации подготовки атлета - единоборца.

I.1. Общеизвестно, что в настоящее время философия превратилась в «тенденцию» (т.е. в меганаучное направление, имеющее отношение к любой науке). Данный феномен касается практически всех важнейших функций философии (онтологической, праксеологической, гносеологической, методологической, аксиологической и пр.).

I.2. Важнейшей функцией философии была, есть и будет методологическая составляющая (другое дело - насколько это мало осознается на обыденном - «повседневном - мещанском» - уровне и насколько это хорошо «понимается» на уровне руководства Государством!).

По нашему мнению, это происходит потому, что не учитывается (или, наоборот, слишком хорошо и сознательно «учитывается»), что:

Методология - это не столько учение о методах познания и преобразования действительности (как это традиционно считается в нашей литературе), сколько учение о том, как эти методы познания и преобразования должны войти в плоть и кровь человеческого Поступка;

Поступок - это не любое действие человека, а Общественно Значимое Действо.

В конечном итоге, методологическая функция философии может быть реализована на практике лишь в одном случае - когда субъект (познающий или преобразовывающий действительность) ставит общественные интересы и потребности выше своих собственных личных интересов и потребностей. Только в случае, если субъект (познания или преобразования) в процессе своей жизнедеятельности трансформируется из «человека для себя» в «человека для всех», если он сознательно «подавляет» в себе биологическое начало в пользу социального начала - данный субъект постепенно, с неизбежностью, трансформируется в субъекта - методолога.

I.3. Для того, чтобы правильно представлять себе соотношение

философии и спорта, необходимо рассмотреть т. наз. «формы общественного сознания». Мы не будем детализировать этот вопрос специально, а ограничимся графической иллюстрацией (см.: Рис. 1.).

ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ

Правственность	Физическая культура
Эстетика	
Философия	
Наука	

Религия	
Мораль	
Право	
Политика	Спорт

КЛАССОВОЕ

Рис. 1 Место физической культуры и спорта в современной структуре общественного сознания.

I.4. Единственным достойным «фундаментом» для постройки Общечеловеческого Дома является возведение в абсолют тождественности Сущности и Существования Человека. По нашему мнению:

Сущность Человека - это его Жизнь, Свобода и Частная собственность;

Существование Человека - это условия, которые создает общество для гарантирования каждому человеку прав на жизнь, свободу и частную собственность.

I.5. Таким образом, с точки зрения общечеловеческого (методологического) подхода, главнейшей задачей любого демократического общества является всемерное развитие **Физической культуры как средства укрепления не только физического, но и духовного) здоровья нации. Спорт - это фактическое выяснение «пограничных возможностей» человека, выполняющего то или иное физическое упражнение (или комплекс упражнений) единолично (или в команде) на пределе всех своих возможностей, ставящего своей единственной целью любой ценой доказать свое (команды) превосходство над другим человеком (командой).**

Совершенно очевидно, что взаимосвязь таких понятий, как «политика» и «спорт» не может не носить примитивно - классового характера.

I.6. С точки зрения общеметодологического подхода, т. наз. «философия спорта» в государствах с ярко выраженной «недоразвитой» сис-

темой демократических институтов и достаточно примитивными общественными отношениями (построенными на коррупции, круговой классово-групповой поруче, фантастическом интеллектуальном невежестве и, самое главное - на практически полном отсутствии Объединяющей Национальной Идеи) не имеет никакого отношения ни к, собственно, Философии, ни, естественно, к настоящему Спорту.

I.7. Крайне важен вопрос о взаимосвязи Восточной и Западной философий спорта. Все направления и школы Востока ставят на первый план духовное совершенствование человека, его внутренний мир, стремление к познанию себя, своей сущности, к познанию сути происходящего. Физическое здесь представляет собой второстепенный момент; отсюда и вывод, что сам по себе «спортивный результат» не является целью философии спорта Востока. В отличие от этого, Западная философия направлена на деятельное участие человека в создании общественных условий своего существования с ярко выраженным приматом удовлетворения своих биологических потребностей. В спорте - это постановка задачи «выиграть любой ценой!», выдвигание лозунгов типа «Цель оправдывает средства!» и т.п. . .

II. Специальные проблемы индивидуализации подготовки атлетов - единоборцев.

II.1. Проблема индивидуализации технико - тактической подготовки единоборцев (поиска индивидуального стиля деятельности) имеет глубокие культурно - философские корни традиций Востока и Запада. В западных школах основной акцент делается на развитие дискурсивно - логического мышления, вербальную мотивацию действий, четкое осознание субъектом деятельности границ своего индивидуального «Я». В восточных школах единоборств упор делается на развитие интуиции и образно - чувственного восприятия, спонтанность и естественность реакции, отсутствие вербальной мотивации.

II.2. Для современной подготовки спортсменов высокого класса крайне необходимо использовать теоретические и методологические средства науки управления, позволяющие все проблемы рассматривать в смысловом единстве и целостности.

II.3. Процесс спортивной подготовки единоборцев сводится к целенаправленному воздействию средств подготовки (тренировочные нагрузки, питание, психическая подготовка и т.д.) на спортсмена как объект управления, к получению по каналам обратной связи информации о характере такого воздействия и определению корректирующих воздействий.

II.4. Огромную роль в достижении вершин спортивной подго-

товки играет Мотив, который можно охарактеризовать как *определенную совокупность субъект - объектных связей, которая, презентуясь субъектом, формирует его субъективное отношение к действительности, выступая как побуждающее и направляющее начало.*

П.5. В процессе подготовки единоборцев, необходимо неукоснительно учитывать научно обоснованный закон о первичности соревнований над процессом тренировок. В этой связи, методологически оправданным подходом к установлению и констатации основных требований и условий тренировочного процесса может быть признан только путь, приводящий к их познанию через раскрытие закономерностей собственно соревновательного и спортивного противоборства; оно - то и должно являться предметом научного исследования.

П.6. Огромное значение в становлении спортсмена - единоборца имеет образование и воспитание в духе гуманистических идей олимпизма и здорового образа жизни.

П.7. Индивидуальный стиль деятельности (ИСД) в единоборствах определяет закономерности оптимизации сочетания функциональных возможностей спортсмена с определенным техническим арсеналом и соответствующими методами воздействия на противника.

П.8. «Коронная техника» составляет ядро в структуре индивидуального стиля деятельности единоборца.

П.9. В многолетней технико - тактической подготовке единоборцев целесообразно выделить четыре этапа (1. Формирование основ ведения единоборства; 2. Формирование базовой техники; 3. Формирование комбинированного стиля ведения борьбы; 4. Индивидуализация подготовки), уделяя особое внимание 4-му этапу.

П.10. Необходимо разрабатывать специальные комплексы для тренировки единоборцев, исходя из различного положения тела (своего и противника) в момент проведения поединка.

П.11. «Индивидуализация техники» спортсменов - единоборцев должна идти по пути приведения в оптимальное соответствие базовой техники с морфологическими, скоростно - силовыми и функциональными особенностями атлета, причем этот процесс должен осуществляться на протяжении всей соревновательной практики атлетов.

П.12. Формирование тактики ведения боя должно идти параллельно с обучением спортсмена элементам техники и начинаться уже при изучении основ техники единоборств.

П.13. Индивидуальная манера ведения боя спортсмена - единоборца и стиль вида спорта (классического бокса, кикбоксинга или контактного карате) взаимосвязаны. Особенности принятой в стране (нацио-

нальной) школы влияют на формирование манеры, а манеры единоборца отражают характер стиля.

П.14. Индивидуальные психосоматические особенности единоборца являются продуктом генофонда, продуктом наследственных влияний и представляют настолько мощный фактор, что он может свести на нет попытку тренера - педагога выработать характерный для национальной школы стиль.

П.15. Бесспорным является стихийный неуправляемый процесс становления типа единоборца конкретного амплуа, который определяется в основном психосоматическим статусом спортсмена. Таким образом, индивидуальная манера введения боя определяет тактический тип единоборца, различия между которыми проявляются, в первую очередь, в тактике ведения боя, которая специфична у представителей разных типов. Как показали проведенные исследования, существование единоборцев какого-либо тактического типа в «чистом» виде, исключая универсалов, является недостатком методики их обучения и совершенствования...

Выводы:

1. С точки зрения Общечеловеческих Интересов, ни философия Востока, ни философия Запада не могут претендовать на «Лицензию Спортивной Истины».
2. Настоящей «научной» философии спорта в нашем обществе еще нет. Есть только предпосылки для того, чтобы разработать действенную Программу физического и духовного оздоровления Нации. Только в том случае, когда Государство в достаточной степени разовьет в обществе процессы Демократизации, Гласности, Прав Человека, когда любой член общества превратится в Гражданина (осознающего свои действия как Поступки) - только в этом случае можно будет говорить о том, что создана Философия Спорта.
3. Естественно, что истинной деятельностью тренера и спортсменов - единоборцев можно назвать лишь ту методологически оправданную активность, которая приводит к общественно - полезному результату и направляется адекватной этому результату мотивацией.
4. Специально подчеркнем, что индивидуальная подготовка единоборцев давно уже превратилась в специфический вид трудовой общественной деятельности, которая с необходимостью требует не только творческого освоения базовых основ физической культуры и спорта (в совокупности или отдельно), не только упорядоченного воздействия на «внутренний» мир спортсменов - их интеллектуальную,

эмоционально - волевую, психическую и т.п. составляющие, но также и становление соответствующих общественных отношений.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем общих методологических подходов к индивидуализации подготовки атлетов.

Литература:

1. Алтухов В.Л., Шаповалов В.Ф. О перестройке мышления: философско - методологические аспекты. - М : Знание, 1988. - 64 с.
2. Гирт Леммен. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство. - Изд. испр. и доп. / Пер. с нем. - Ростов н ?Д: Феникс, 1998. - 96 с.
3. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. Автореф. дисс. на соиск. учен. степ. доктора педагогич. наук. - М.: РГАФК, 1996.- 47 с.
4. Кравченко А.И. Прикладная социология и менеджмент: Учебн. пособие. - М.: Изд-во МГУ, 1995. - 208 с.
5. Крапивенский С.Э Социальная философия: Учебн. для ВУЗов, 3-е изд.- Волгоград: Комитет по печати, 1996.- 352 с.
6. Методологические аспекты пограничных проблем естествознания. - К.: Наукова думка, 1984. - 271 с.
7. Методология в сфере теории и практики.- Новосибирск:Наука, 1988. - 306 с.
8. Нестеренко В.Г. Вступ до філософії: онтологія людини: Навч. пос. - К.: Абрис, 1995. - 336 с.
9. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).?Учебн. пособие для ВУЗов. - Киев: «Олимпийская литература», 2001. - 240 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 288 с.
11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984. - 336 с.
12. Романенко М.И. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. - М.: «Физкультура и спорт», 1997. - 66 с.
13. Симанов А.Л. Методологическая функция философии и научная теория. - Новосибирск: Наука, 1986. - 237 с.
14. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств).- М.:«ИНСАН», 1999. - 416 с.
15. Философия и методология науки: Учеб. пособие.?Под ред. В.И.Купцова. - М.: Аспект Пресс, 1996. - 551 с.
16. Швырев В.С. Научное познание как деятельность. - М.: Политиздат, 1984. - 232 с.
17. Швырев В.С., Юдин Б.Г. Методологический анализ науки. - М.: Знание, 1980. - 64 с.
18. Шушански Я. Методология рационализации: Сокр. пер. с венг.?: М.: Экономика, 1987. - 248 с.
19. Эвристическая и методологическая функции философии в научном познании.? Под ред. В.А.Ассеева и Г.А.Подкорытова. - Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1980. - 200 с.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРОКОВ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНД В ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗАХ

Воробьева В.А.

Горловский государственный педагогический
институт иностранных языков

Аннотация. Комплексная методика подготовки баскетбольных команд гуманитарных высших учебных заведений способствовала повышению практической всех показателей тестирования специальной физической подготовленности. Сравнительный анализ динамики игровой эффективности показал, что разработанная методика подготовки игроков баскетбольных команд гуманитарных вузов оказала положительное влияние на эффективность игровых действий.

Ключевые слова: психология, студент, баскетбол, гуманитарный.

Анотація. Воробйова В.А. Психофізіологічні особливості гравців баскетбольних команд у гуманітарних вузах. Комплексна методика підготовки баскетбольних команд гуманітарних вищих навчальних закладів сприяла підвищенню практично всіх показників тестування спеціальної фізичної підготовленості. Порівняльний аналіз динаміки ігрової ефективності показав, що розроблена методика підготовки гравців баскетбольних команд гуманітарних вузів вплинула на ефективність ігрових дій.

Ключові слова: психологія, студент, баскетбол, гуманітарний.

Annotation. Vorob'eva V.A. Psychophysiological singularities of players of basketball teams in liberal arts colleges. The complex procedure of preparation of basketball teams of humanitarian higher educational institutions promoted increase of all parameters of testing of special physical readiness. Relative analysis of dynamics of game efficacy has shown, that the designed procedure of preparation of players of basketball teams of liberal arts colleges rendered positive effect on efficacy of game actions.

Keywords: psychology, the student, basketball, humanitarian.

Введение.

Проблема подготовки спортсменов-баскетболистов в условиях вуза всегда была и остается актуальной. Ведь именно возраст 18-25 лет является периодом наибольшей реализации спортивных результатов в баскетболе [1,5]. Но в то же время данный возраст является временем учебы в вузе. Наивысших результатов, как в нашей стране, так и за рубежом добиваются баскетболисты в студенческом возрасте, и очень часто - в период учебы в колледжах, институтах, университетах и других высших учебных заведениях.

Однако подготовка студенческих команд, особенно в вузах нефизкультурного профиля, имеет свои сложности и особенности [1,2,4]. Ведь не секрет, что для того, чтобы команда по баскетболу была «сыгранной», необходимо несколько лет. А состав баскетбольной студенческой команды

все время меняется, поскольку одни спортсмены поступают на первый курс, другие заканчивают институт и выбывают из команды. Кроме того, затруднена комплектация команды согласно функциям игроков: ведь далеко не всегда в институт поступают игроки именно тех амплуа и уровня подготовленности, которые необходимы команде в данный момент.

Задача подготовки баскетбольной команды вуза должна опираться также на закономерности профессиональной подготовки студентов. А базой профессиональной подготовки является гармоничное сочетание физического, психологического и интеллектуального развития. Только при успешном решении данной проблемы баскетбольная команда вуза может добиться успеха в сочетании с совершенствованием в избранной профессиональной деятельности. Поэтому вопрос особенностей построения тренировочного процесса для студентов-баскетболистов вузов вообще, и гуманитарных вузов, в частности, требует своих экспериментальных исследований и аналитических обоснований. Это и определило выбранное направление наших исследований.

Работа выполнена по плану НИР Горловского государственного педагогического института иностранных языков.

Формулирование целей работы.

Цель работы: разработать и экспериментально обосновать методику подготовки баскетбольных команд гуманитарных высших учебных заведений на основе учета индивидуальных физических и психофизиологических особенностей игроков и специфики профессиональной направленности вуза.

Методы исследования: анализ литературных данных, педагогическое тестирование, которое включало применение 12 стандартных тестов по баскетболу, метод математической обработки результатов технического протоколирования игр, психофизиологические методы исследования, компьютеризированных в ХГАФК под руководством Ашанина В.С., которые включали применение 14 стандартных тестов на скорость реакции, чувство времени, внимание, способность к сосредоточению и других, метод субъективной оценки ощущаемой нагрузки, физиологические методы исследования, методы исследования чувства времени и способности дифференцировать усилие, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования проводились на базе Горловского педагогического института иностранных языков, Харьковского национального педагогического университета им. Г.С. Сковороды. Полученные показатели сравнивались с показателями тестирования спортсменов-баскетболистов студентов технических вузов.

Результаты исследования.

Анализ литературы показал, что существуют определенные особенности в процессах высшей нервной деятельности у студентов-«гуманитариев» и «естественников»: гуманитарные профессии требуют большего развития художественного типа мышления, а технические профессии требуют большего развития логического типа мышления; для гуманитариев является характерным сочетание силы и лабильности нервной системы, что составляет природную основу художественного типа; для естественников является характерным сочетание слабости и инертности нервной системы, отличающее «мыслительный» тип [3].

Анализ общей структуры подготовленности баскетболистов гуманитарного вуза показывает [5], что ведущие факторы образованы показателями, отражающими внимание и скоростно-силовые качества. Поэтому общая характеристика структуры подготовленности студентов-баскетболистов гуманитарного вуза может быть представлена как «преобладание внимательности и скоростно-силовых качеств при высокой утомляемости».

Методика, разработанная на основе обобщения результатов факторного анализа показателей подготовленности студентов-баскетболистов гуманитарных вузов и литературных данных подразумевала следующие положения:

- опора на командную и индивидуальную факторную структуру подготовленности спортсменов и данные кластерного анализа относительно сходства и различия игроков;
- построение учебно-тренировочного процесса в баскетбольной команде гуманитарного вуза с опорой на сознание игроков, которое у студентов гуманитарных вузов, согласно литературным данным и результатам анализа структуры подготовленности, активизируется, как правило, через художественное, образное мышление;
- разработка методов для активизации образного восприятия элементов техники и тактики баскетбола, а также активизировать процессы восстановления на основе современных информационных технологий, которые включают создание полиграфических пособий, учебных видеофильмов и мультипликационных фильмов, отражающих особенности техники выполнения различных приемов в баскетболе и позволяющих акцентировать определенные особенности техники и тактики баскетбола;
- комплексное развитие скоростных, скоростно-силовых качеств в сочетании с развитием способности дифференцировать усилие и выполнять точные движения;

- применение проблемного метода обучения;
- применение шкалы субъективно ощущаемой напряженности нагрузки для индивидуализации дозировки нагрузок.

Методы для активизации образного восприятия элементов техники и тактики баскетбола разрабатывались на основе современных информационных технологий. Для подготовки полиграфических пособий применялась видеосъемка выполнения квалифицированными баскетболистами технических приемов с последующей компьютерной обработкой данных.

Для обеспечения непосредственного наглядно-образного восприятия при изучении и совершенствовании техники и тактики баскетбола были разработаны динамические пособия. В них были отражены основные детали техники и тактики баскетбола.

Выводы.

Комплексная методика подготовки баскетбольных команд гуманитарных высших учебных заведений способствовала повышению практически всех показателей тестирования специальной физической подготовленности. Сравнительный анализ динамики игровой эффективности показал, что разработанная методика подготовки игроков баскетбольных команд гуманитарных вузов оказала положительное влияние на эффективность игровых действий.

Разработанная методика является адекватной для решения задач учебно-тренировочного процесса в баскетбольных командах гуманитарных вузов и может быть рекомендована в широкую практику подготовки баскетбольных команд вузов гуманитарного профиля.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем подготовки игроков баскетбольных команд в гуманитарных вузах.

Литература:

1. Алькова С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 4. - С. 10-12
2. Альмаданат А. Эффективность учебных занятий по баскетболу в вузе на основе применения наглядных пособий: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 1996.
3. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности. М., Изд-во МГУ, 1986, 96 с.
4. Гуменный В.С. Комплексный контроль физической подготовленности студентов политехнических вузов / Гуменный В.С., Лошицкая Т.И. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - № 5. - С. 49-56.
5. Козіна Ж.Л., Перепьолкін Р.П., Воробйова В.О., Мерещька Л.Ю. Ефективність застосування алгоритму обчислення факторної структури підготовленості

спортсменів в студентських баскетбольних командах 1 розряду // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали II електронної наукової конференції (18 травня 2006 р. м.Харків) / Харк.нац.пед.ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2006. – С. 24-27.

Поступила в редакцію 15.01.2007г.

ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ НА ЕГО РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Горбуля¹ В.А., Горбуля¹ В.Б., Ширококов² А.Д.

Запорожский национальный университет¹

ЗТУ, «Ферро-ЗНТУ»²

Аннотация. В статье рассматривается контроль над техникой выполнения штрафного броска и его влияние на результативность. Отмечается существование полной взаимосвязи между техникой выполнения штрафного броска и его эффективностью. Оценка техники выполнения штрафного броска была одинаковой и к концу эксперимента повысилась в двух командах, что послужило повышению % попаданий игроков различных амплуа и команд в целом. Применение одинаковой методики тренировки штрафного броска у команд различной квалификации привело к достоверному приросту эффективности выполнения штрафных бросков, что экспериментально доказано. Ключевые слова: штрафной бросок, результативность, эффективность, техника выполнения, центровые, нападающие, защитники.

Анотация. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Ширококов О.Д. Вплив техніки виконання штрафного кидка в баскетболі на його результативність. В статті розглядається контроль над технікою виконання штрафного кидка та його вплив на результативність. Відзначається існування повного взаємозв'язку між технікою виконання штрафного кидка і його ефективністю. Оцінка техніки виконання штрафного кидка була однаковою й до кінця експерименту підвищилася у двох командах, що послужило підвищенню % влучень гравців різних амплуа й команд у цілому. Застосування однакової методики тренування штрафного кидка в команд різної кваліфікації привело до достовірного приросту ефективності виконання штрафних кидків, що експериментально доведено. Ключові слова: штрафний кидок, результативність, ефективність, техніка виконання, центрові, нападаючі, захисники.

Annotation. Gorbulya V.A., Gorbulya V.B., Shirobokov A.D. Influence technician fulfilment mulcts throw in basketball on his result. In this article examine control over technician fulfilment mulcts throw and him influence on his result. Existence of the complete interrelation between engineering of realization of a penal throw and his efficacy is scored. The assessment of engineering of realization of a penal throw was equal. To the extremity of experiment she has raised in two teams. It has served increase of % of hits of players of various roles and teams as a whole. Application of equal procedure of training of a penal throw has reduced in a reliable accretion of efficacy of realization of penal throws. It proved observationally. Keywords: mulcts throw, result, effective, technician fulfilment, central, forwards, protector.

Введение.

В последние годы штрафной бросок постоянно находится в поле зрения специалистов баскетбола. Важность овладения штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется баскетболистами для бросков мяча в корзину.

Определяющее значение для воспитания снайперских качеств баскетболиста имеет начальный период обучения, в котором решаются вопросы начального обучения технике броска.

Существующую в настоящее время методику начального обучения броскам, основанную на методах рассказа, показа, демонстрации и практическом выполнении с последующим исправлением ошибок, вряд ли можно считать исчерпывающей, если рассмотреть процесс обучения броскам с позиции формирования двигательного навыка и современной теории управления движениями [1,3].

Применяемые на практике тесты для оценки точности выполнения штрафных бросков фиксируют только конечный результат, не давая информации о возможных причинах промахов.

Педагогический контроль над компонентами точности баскетболистов относится к числу наименее разработанных вопросов теории и методики баскетбола. В то же время реализация на практике научно обоснованной системы педагогического контроля считается в настоящее время эффективным средством повышения уровня подготовки спортсмена.

Вопросу повышения точности движений в различных видах спорта посвящены многочисленные исследования физиологов, психологов, специалистов в области биомеханики и др.

Подчеркивая ведущую роль двигательного анализатора в координации мышечной деятельности, И.М. Сеченов подчеркивал, что «мышечное чувство становится измерителем или дробным анализатором пространства и времени». И.П. Павлов указывал, что кинестетические клетки двигательного анализатора обладают свойствами связываться со всеми клетками коры.

Соответствие двигательного результата с заданным возможно при условии, если ЦНС будет располагать постоянной точной информацией со стороны многочисленных анализаторов, получать непрерывную сигнализацию о протекании определенных изменений в перемещаемом орга-

не, а такая информация обеспечивается, прежде всего, проприорецепторами [1,2,4].

Только при наличии четкой проприоцептивной информации (обратной связи) движение может стать управляемым, и двигательный акт получит четкую организацию и координированность.

Любой двигательный акт обеспечивается суммированной деятельностью анализаторов, представленных в сложном сплетении в коре головного мозга [2].

По мере совершенствования в каком-нибудь виде спорта, на высокой стадии тренированности у спортсменов образуется комплексный анализатор, в основе которого лежит механизм временной связи, при этом у спортсменов возникают специфические ощущения, показываемые «чувством воды», «чувством льда», «чувством мяча» и т.д. На основе этих ощущений спортсмен вносит ту или иную коррекцию в свою деятельность в каждом конкретном случае.

Большая роль проприоцептивной чувствительности в формировании трудовых и спортивных навыков отмечается в работах современных специалистов.

Точное восприятие выполняемых движений возможно только на основе мышечно-суставной чувствительности, что имеет большое значение при совершенствовании спортивной техники, способствует развитию у спортсмена чувства полного владения движениями, дает возможность тонко и точно регулировать свои движения.

С ростом спортивного мастерства наблюдается значительное повышение отчетливости двигательных ощущений, выражающихся в тончайшей дифференцировке амплитуды движений, их направления и быстроты.

В процессе регулярных занятий спортсмен приобретает состояние тренированности, которое характеризуется легкостью и точностью выполнения отдельных двигательных актов, не требующих особого внимания [4,5,6].

Анализ учебно-методической литературы по баскетболу показал, что единого мнения по методике совершенствования точности движений баскетболистов нет, одни авторы считают решающими факторами внешние условия, траекторию полета мяча, вращение мяча, ориентиры, другие же уделяют большое внимание технике выполнения структурной характеристике движения, и только небольшое число авторов отмечает, что совершенствование точности – сложный многогранный процесс, состоящий из целого комплекса различных средств и методов, направленных на повышение проприоцептивной чувствительности и стабильности

основных приемов [2,3,7].

По мнению большинства специалистов баскетбола техника выполнения штрафного броска оказывает значительное влияние на его результативность.

Однако в методической литературе отсутствует достаточно полно разработанная техника штрафного броска одной рукой.

В практике нет также обоснованной методики оценки техники штрафного броска.

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета

Формулирование целей работы.

Цель исследования заключалась в совершенствовании системы педагогического контроля точности баскетболиста в выполнении штрафных бросков.

Применялись следующие *методы и методики исследования*: анализ научно-методической литературы, опрос ведущих тренеров по баскетболу, педагогические наблюдения, протоколирование, методика контроля над техникой штрафного броска, педагогический эксперимент.

На первом этапе работы разрабатывалась модель идеальной техники штрафного броска одной рукой.

За основу идеальной техники, которая служила эталоном, взята опубликованная в журнале «Спортивные игры» техника выполнения штрафного броска одной рукой заслуженными мастерами спорта, олимпийскими чемпионами Сергеем Беловым и Модестасом Паулаускасом с некоторыми биомеханическими целесообразными уточнениями и дополнениями. По специальной шкале оценивались основные, а затем и второстепенные моменты движения игрока в подготовительной, основной и заключительной фазе броска. Всего анализу подвергалось 10 пунктов [8].

Затем, исходя из модельной техники, был разработан протокол оценки техники штрафного броска одной рукой.

Оценка техники штрафного броска проводилась по разработанной 10-ти бальной шкале методом экспертной оценки.

Шкала оценок включала в себя основные параметры движения при выполнении броска одной рукой от плеча согласно составленной биомеханической модели.

За каждый оцениваемый параметр ставилась оценка 0; 0,5; 1 балл в зависимости от степени соответствия выполняемого движения составленной модели, с последующим суммированием баллов.

Предмет исследования – влияние техники штрафного броска на его результативность.

Субъект исследования – команда высшей лиги «Ферро - ЗНТУ» и студенческая команда ЗНУ.

Объект исследования – техника выполнения штрафного броска.

Для проверки выдвинутых нами предположений о целесообразности введения в тренировочный процесс постоянного контроля за техникой выполнения штрафного броска путем ее оценки по разработанному протоколу, был проведен педагогический эксперимент.

Педагогическому эксперименту предшествовал поисковый эксперимент, который состоял в проведении теста для определения результативности и оценки техники штрафных бросков, а также корреляционного анализа для оценки тесноты связи между этими показателями.

В эксперименте принимали участие 30 баскетболистов, среди которых: 15 игроков Ферро-ЗНТУ, команды высшей лиги первенства Украины (2 чел.- КМС и 13 чел.- 1-ый разряд), возрастом от 17 до 26 лет, ЗТУ Ширококов А.В. и 15 игроков студенческой команды ЗНУ (9 чел.- 1-ый разряд, 3 чел.- 2-ой разряд, 3 чел.- 3-ий разряд), возрастом от 17 до 22 лет, тренер Горбуля В.А., которые выполняли контрольный тест – 30 штрафных бросков с оценкой результативности и техники выполнения.

Исследование проводилось на базе спортивного комплекса Запорожского национального университета и Запорожского национального технического университета, в период с сентября по декабрь 2006 года.

В учебно-тренировочном процессе обеих групп применялись следующие упражнения для отработки техники и результативности штрафного броска: 1) броски между выполнением различных игровых упражнений; 2) броски с задачей попасть два или три раза подряд; 3) броски с задачей как можно больше попаданий подряд; 4) броски с применением мячей разного веса и диаметра: баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные; 5) броски с закрытыми глазами; 6) броски с различных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях и т.д., 7) броски, приближенные к игровой обстановке, после промаха – ускорение к противоположной лицевой линии и обратно, сгибание, и разгибание рук в упоре лежа и т.д.

Результаты исследования.

Анализ результатов исследования вначале эксперимента показал, что средняя оценка выполнения штрафного броска в двух командах практически одинакова: команда ЗНТУ 5,8 балла, команда ЗНУ 5,3 балла. Разница составила 0,5 балла (см. табл. 1). Самый низкий показатель у центровых игроков 4,5 балла ЗНУ и 5,0 балла у ЗНТУ, средний показатель у нападающих 5,0 балла ЗНУ и 5,5 балла у ЗНТУ, и самый высокий показа-

тель у защитников 6,0 балла ЗНУ и 6,5 балла ЗНТУ. Разница незначительна и составляет 0,5 балла у всех амплуа игроков.

Таблица 1

Оценка выполнения штрафного броска в начале эксперимента

№ п/п	Амплуа игроков	Кол-во игроков	Кол-во параметров	Сумма баллов		Кол-во баллов в среднем	
				ЗНУ	ЗНТУ	ЗНУ	ЗНТУ
1.	центровые	6	10	13,5	15,0	4,5	5,0
2.	нападающие	12	10	30,0	33,0	5,0	5,5
3.	защитники	12	10	36,0	39,0	6,0	6,5
4.	всего	30	10	79,5	87,5	5,3	5,8

В конце эксперимента оценка выполнения штрафного броска возросла у игроков обеих команд (см. табл. 2). Средняя оценка команды ЗНТУ составила 7,2 балла, что на 1,4 выше первоначальной, команды ЗНУ 6,5 балла, что на 1,2 выше первоначальной. Оценка выполнения штрафного броска центровыми игроками возросла на 0,5 балла, нападающих на 0,5 балла, защитников на 1 балл.

Таблица 2

Оценка выполнения штрафного броска в конце эксперимента

№ п/п	Амплуа игроков	Кол-во игроков	Кол-во параметров	Сумма баллов		Кол-во баллов в среднем	
				ЗНУ	ЗНТУ	ЗНУ	ЗНТУ
1.	центровые	6	10	16,5	18,0	5,5	6,0
2.	нападающие	12	10	39,0	42,0	6,5	7,0
3.	защитники	12	10	42,0	48,0	7,0	8,0
4.	всего	30	10	97,5	108,0	6,5	7,2

Такая же картина наблюдается при анализе результативности выполнения штрафных бросков, считалось количество попаданий из 30 бросков (см. табл. 3). Результаты исследования в начале эксперимента отличались в пользу команды «Ферро - ЗНТУ». Они попали, в среднем, 19,2 раза, что составило 64,0%, а команда ЗНУ 17,6 раз, что составило 58,8%. Разница показателей 5,2%. Была отмечена достоверность различий в пользу команды «Ферро-ЗНТУ».

Таблица 3

Оценка результативности штрафного броска в начале эксперимента

№ п/п	Амплуа игроков	Кол-во игроков	Всего попаданий		Попадания в среднем		% попаданий	
			ЗНУ	ЗНТУ	ЗНУ	ЗНТУ	ЗНУ	ЗНТУ
1.	центровые	6	51	54	17,0±0,1	18,0±0,1	58,6	60,0
2.	нападающие	12	106	116	17,6±0,1	19,3±0,1	58,8	64,4
3.	защитники	12	108	118	18,0±0,2	19,6±0,1	60,0	65,5
4.	всего	30	265	288	17,6±0,3	19,2±0,3	58,8	64,0

В конце эксперимента показатели результативности попаданий увеличились в двух командах (см. табл. 4). Команда ЗНТУ, в среднем попала 23,1 раз, 77,1%, что на 3,9 попаданий больше, ЗНУ попала 21,0 раз, 70%, что на 3,4 попадания больше. Разница показателей 2,1 попадания. Была отмечена достоверность различий в пользу команды «Ферро-ЗНТУ».

Таблица 4

Оценка результативности штрафного броска в конце эксперимента

№ п/п	Амплуа игроков	Кол-во игроков	Всего попаданий		Попадания в среднем		% попаданий	
			ЗНУ	ЗНТУ	ЗНУ	ЗНТУ	ЗНУ	ЗНТУ
1.	центровые	6	58	64	19,3±0,1	21,3±0,1	64,4	71,1
2.	нападающие	12	124	139	20,6±0,1	23,2±0,2	68,8	77,2
3.	защитники	12	133	144	22,1±0,2	24,0±0,1	73,8	80,0
4.	всего	30	315	347	21,0±0,4	23,1±0,5	70,0	77,1

Тест на результативность не изменил показатели центровых, нападающих и защитников. Среди центровых показатели следующие: в начале, ЗНТУ 60,0% попаданий, ЗНУ 58,6% попаданий, разница показателей – 1,4%. В конце эксперимента, ЗНТУ 71,1%, ЗНУ 64,4%, разница показателей – 6,8%. Среди нападающих, начало эксперимента ЗНТУ 64,4% попаданий, ЗНУ 58,8%, разница показателей – 5,6%; в конце эксперимента ЗНТУ 77,2% попаданий, ЗНУ 68,8%, разница показателей – 8,4%. У защитников показатели такие: начало эксперимента, ЗНТУ 65,5%, ЗНУ 60,0%, разница показателей – 5,5%; в конце эксперимента, ЗНТУ 80,0% попаданий, ЗНУ 73,8% попаданий, разница показателей – 6,2%.

Сравнительный анализ эффективности выполнения штрафных

бросков показал достоверность различий в конце эксперимента в двух командах (см. табл. 5) и позволяет констатировать, что применение нового оценочного подхода к выполнению штрафных бросков позволило адекватно оценить эффективность техники.

Таблица 5

Сравнительный анализ эффективности выполнения штрафных бросков

Команды	Начало эксперимента	Конец эксперимента
ЗНУ	17,6±0,32	21,0±0,46*
«Ферро-ЗНТУ»	19,2±0,35	23,1±0,52*

Примечание: *- статистически достоверные различия, при $P > 0,05$

Эффективность реализации штрафных бросков игроками команды ЗНУ (ниже квалификации), соответственно ниже, чем команды «Ферро-ЗНТУ», квалификация игроков которой выше, по причине более стойкого психологического, физического и эмоционального состояния игроков, и имеющих большую игровую практику.

Выводы.

Анализ литературных источников и практического опыта, а также результаты собственных исследований позволяют отметить существование полной взаимосвязи между техникой выполнения штрафного броска и его эффективностью. Оценка техники выполнения штрафного броска была одинаковой и к концу эксперимента повысилась в двух командах, что послужило повышению % попаданий игроков различных амплуа и команд в целом. Применение одинаковой методики тренировки штрафного броска у команд различной квалификации привело к достоверному приросту эффективности выполнения штрафных бросков, что экспериментально доказано.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем наши исследования предполагают применение оценочного метода для проверки техники выполнения штрафных бросков у игроков различной квалификации.

Литература

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – К.: Здоров'я, 2003. – 150с.
2. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 124с.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 184с.
4. Ратов И.П. Использование технических средств и методических приемов «искусственной управляющей среды» в подготовке спортсменов // Современная

- система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 323-327.
5. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 212с.
 6. Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх / Отв. ред. Л.А. Латышкевич. – К.: КГИФК, 1992. – 70с.
 7. Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 2002. – 44с.
 8. Белов С.А. Тем, кто хочет стать снайпером // Спортивные игры. – 1984. - №3. – С.7-9.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

Дорошенко Э.Ю., Жестков С.Г., Шалфеев П.А., Барская Н.Л., Корж Н.Л.
Запорожский национальный университет

Аннотация. В исследовании рассмотрена возможность применения упражнений из арсенала легкоатлетических метаний в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами с целью улучшения техники и дальности при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Ключевые слова: футбол, многолетняя подготовка, упражнения легкоатлетической направленности, вбрасывание мяча.

Анотація. Дорошенко Е.Ю., Жестков С.Г., Шалфеев П.О., Барська Н.Л., Корж Н.Л. Застосування вправ легкоатлетичної спрямованості у підготовці футболістів. У дослідженні розглянуто можливість застосування вправ з арсеналу легкоатлетичних метань у навчально-тренувальному процесі з юними футболістами з метою покращення техніки і дальності при вкиданні м'яча з-за бічної лінії.

Ключові слова: футбол, багаторічна підготовка, вправи легкоатлетичної спрямованості, вкидання м'яча.

Annotation. Doroshenko E.Y., Zhestkov S.G., Shalfeev P.A., Barskaya N.L., Korzh N.L. Application of exercises of track-and-field orientation in preparation of footballers. Possibility of application of exercises from the arsenal of the track-and-field throwing in an study-training process with young footballers with the target of improvement of technique and distance at throwing in of ball from a touch-line is considered in research.

Keywords: football, long-term preparation, exercises of track-and-field orientation, throwing in of ball.

Введение.

Современный спорт характеризуется высоким уровнем конкуренции: показатели объема и интенсивности нагрузок в процессе подготовки спортсменов высшего класса практически исчерпаны или близки к границам функциональных возможностей человеческого организма. В

этой ситуации особую актуальность приобретают вопросы оптимизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности футболистов различного возраста и квалификации.

В современных условиях тренеры и работники комплексных научных групп испытывают значительный дефицит научно-теоретического и научно-методического обеспечения процесса подготовки юных футболистов. Это связано, в первую очередь, со спецификой проведения учебно-тренировочных занятий и соревновательным процессом в футболе. Многолетний процесс подготовки футболистов требует разработки, обоснования и внедрения новых перспективных технологий и методик, комплексного изучения проблем подготовки на основе аналитико-синтетических подходов с учетом ведущей роли факторов оптимизации системы подготовки и соревновательной деятельности в футболе. Подбор средств спортивной тренировки играет важную роль в системе многолетней подготовки футболистов. Качественная подготовка профессионального резерва для команд мастеров невозможна без широкого применения средств неспецифической направленности. Система подготовки футболистов должна быть сбалансированной и разумно сочетать средства специальной и общей физической подготовки. В данном контексте, представляется эффективным использовать средства легкоатлетической направленности из арсенала подготовительных упражнений легкоатлетов-метателей для улучшения техники вбрасывания мяча из-за боковой линии в футболе. Кроме того, использование данных комплексов упражнений в тренировке футболистов позволяет значительно увеличить дальность вбрасывания мяча из-за боковой линии и, соответственно, разнообразить тактические действия, повысить эффективность атакующих действий отдельных футболистов и команды в целом.

Вопросы применения неспецифических упражнений в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации достаточно редко попадают в поле научных исследований. Это объясняется повышением класса большинства спортсменов и команд, значительно возросшей конкуренцией в спорте что, в свою очередь, приводит к необходимости поиска путей оптимизации учебно-тренировочной деятельности, увеличения процентного соотношения специальных средств в процессе многолетней подготовки. Несмотря на это, некоторые специалисты считают целесообразным использование неспецифических упражнений и методов в процессе многолетней подготовке спортсменов, особенно в подготовительном периоде макроцикла. Возникающее в данном контексте противоречие не носит методологического характера и отражает тенденцию поиска наиболее оптимальных средств общего, специального и смешанного воздей-

ствия на развитие двигательных способностей в различные периоды макроцикла. В данном случае, комплекс упражнений из арсенала легкоатлетов-метателей имеет общефизическую направленность, а структура двигательного акта содержит элемента целостного игрового действия футболиста – вбрасывания мяча из-за боковой линии. Следовательно, можно говорить о смешанном характере воздействия на показатели общей и специальной физической подготовленности.

Данное научное направление заложено и нашло свое отражение в работах авторского коллектива под руководством А.М. Зеленцова [1,2]. Методика формирования индивидуального стиля технико-тактической деятельности юных футболистов на основании оптимального подбора специфических и неспецифических средств детально рассмотрена, описана и проанализирована в диссертации А.В. Петухова [3]. Некоторые вопросы этой проблемы с позиций комплексного контроля в системе многолетней подготовки футболистов детского и юношеского возраста детально исследованы в диссертации В.Пшибыльски [4]. Исследование возможности применения средств специфической и неспецифической направленности в процессе подготовки квалифицированных спортсменов в спортивных играх рассмотрены в работах авторского коллектива специалистов кафедры спортивных игр Запорожского национального университета под руководством Э.Ю. Дорошенко [5,6].

Вопросы применения упражнений легкоатлетической направленности из арсенала спортсменов-метателей в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами в доступной нам научно-методической литературе не рассматривались.

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы.

Цель исследования основывается на изучении и обобщении вопросов применения средств легкоатлетической направленности из арсенала спортсменов-метателей в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс с юными футболистами.

Предмет исследования – комплекс упражнений легкоатлетической направленности из арсенала спортсменов-метателей в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами.

Результаты исследований.

Рекомендуемый комплекс подготовительных упражнений в метании набивных мячей из положения стоя.

1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.

Руки высоко над головой держат мяч (вес 1-5 кг).

На максимальной амплитуде прогнуться назад, руки слегка согнуты и выполнить бросок с постановкой ноги вперед (ноги чередовать.) Стараться руки не сгибать, кистью выполнить быстрое, хлесткое движение вперед, следить за полетом мяча.



Рис. 1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы

2. Метание набивного мяча спиной по направлению движения.

Из положения полуприседа - руки внизу прямые, спина ровная, резко прогнуться назад и метнуть набивной мяч назад-вверх с небольшим продвижением. Бросок выполняется на дальность.



Рис. 2. Метание набивного мяча по направлению назад-вверх

3. Метание набивного мяча лицом вперед.

Из положения полуприседа с последующим продвижением вперед. Во время выполнения броска спина и руки ровные. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Из полуприседа с постановкой ноги вперед (ноги чередовать) с последующим продвижением вперед.

Локти высоко подняты и разведены в стороны, спина ровная.



Рис. 3. Метание набивного мяча из положения лицом вперед от груди

4. Метание набивного мяча двумя руками сбоку

Из положения полуприседа, ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в сторону с мячом, спина прямая. Выполнить бросок с поворотом на 180 градусов руки выпрямить, наблюдать за полетом мяча влево-вправо.



Рис. 4. Метание набивного мяча двумя руками сбоку

5. Метание набивного мяча двумя руками от груди из полного приседа с последующим прыжком и постановкой ноги вперед (ноги чередовать). Спина ровная, руки выпрямлены, следить за полетом мяча.



Рис. 5. Метание набивного мяча от груди из положения полного приседа

6. Толкание набивного мяча стоя на правой (левой) ноге из полуприседа, после небольшого поворота. Локоть толкающей руки не опускать.



Рис. 6. Толкание набивного мяча из положения полуприседа.

Комплекс упражнений в метаниях набивного мяча из исходного положения сидя и лежа.

7. Метание набивного мяча из положения сидя, от груди.

Из положения сидя на полу, ноги в стороны, выполнить бросок набивного мяча в стену. Локти развести в стороны параллельно полу, спина ровная.



Рис. 7. Метание набивного мяча от груди из положения сидя.

8. Метание набивного мяча из-за головы из упора стоя на коленях. Отвести за голову прямые руки, спина ровная выполнить хлесткое движение вперед, наблюдать за полетом мяча



Рис. 8. Метание набивного мяча из-за головы из упора стоя на коленях.

9. Метание набивного мяча из положения лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, ноги вместе выполнить бросок вперед, опустить ноги и возвратиться в сед. Спина ровная, бросок на дальность



Рис. 9. Метание набивного мяча из положения лежа на спине

10. Из положения сидя на гимнастическом «коне» или «козле», носки ног закреплены под перекладиной гимнастической стенки, в поднятых над голову руках набивной мяч (вес 1-5кг) отклониться назад, затем возвратиться в исходное положение (выполнить в различно темпе).

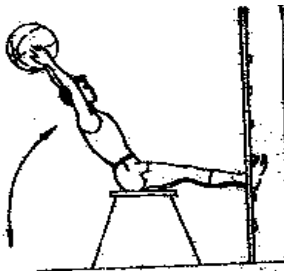


Рис. 10. Поднимание туловища из положения сидя на гимнастическом «коне» с набивным мячом.

11. Из исходного положения лежа передними поверхностями бедер на гимнастическом «коне» или другой опоре, ноги закреплены под перекладиной гимнастической стенки, туловище свободно, опущено вниз, в руках набивной мяч, выполнить быстрый подъем туловища на максимальную высоту и свободно опуститься вниз.

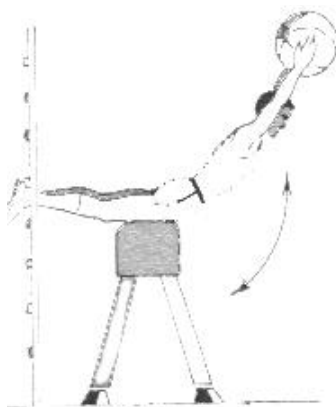


Рис. 11. Поднимание туловища с мячом в руках из положения лежа лицом вниз на гимнастическом «коне».

В качестве упражнений с набивными мячами с нагрузкой прогрессирующей направленности для применения в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами рекомендуются следующие:

12. Стоя в положении ноги врозь, мяч зажат ступнями ног, подбрасывать мяч согнутыми или прямыми ногами вперед-вверх.



Рис. 12. Подбрасывание мяча ногами из положения стоя прыжком вперед-вверх.

13. Подбрасывания набивного мяча с бедра вперед-вверх. Мяч придержать одной рукой на бедре, выполнить мах вперед, спина ровная, смотреть за полетом мяча.

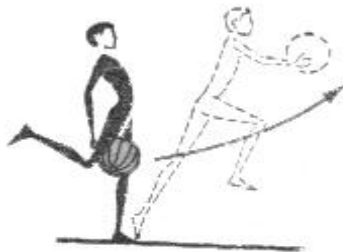


Рис. 13. Подбрасывание набивного мяча с бедра вперед-вверх.

Все упражнения в метаниях набивного мяча выполняются индивидуально или в парах. Вес набивного мяча варьируется в зависимости от уровня физической подготовки, возраста, периода макроцикла. Комплексы упражнений с набивными мячами применяются в учебно-тренировочных занятиях с юными футболистами для развития скорости, скоростно-силовых способностей, взрывной силы, ловкости, координации не менее 2 раз в неделю. Время занятий 15 - 20 минут, ориентировочное количество повторений от 8 до 15 раз.

Выводы.

Результаты исследований данной проблематики позволяют сформулировать следующее:

1. Упражнения легкоатлетической направленности из арсенала

спортсменов-метателей целесообразно применять в системе подготовки юных футболистов.

2. Применений упражнений легкоатлетической направленности из арсенала спортсменов-метателей в процессе подготовки футболистов позволит улучшить выполнение вбрасывания мяча из-за боковой линии в футболе, разнообразить технико-тактическую деятельность отдельных футболистов и команды в целом.

3. Применение данного типа упражнений позволит расширить возможности индивидуализации подготовки футболистов различного возраста и квалификации.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в поиске оптимальных средств для системы многолетнего совершенствования юных футболистов. Высокая конкуренция в современном футболе настоятельно требует уточнения, детализации в процессе подбора оптимальных средств для многолетней подготовки футболистов. Одним из наиболее важных направлений является оптимальный подбор средств для развития взрывной силы вратарей в футболе, которые в значительной степени детерминируют уровень развития прыгучести. Важно отметить и необходимость исследований такого специфического направления в подготовке современных вратарей в футболе (и футболистов вообще) как поиск, подбор и рациональное использование средств, стимулирующих синтез соматотропина и вспомогательных веществ, которые обуславливают возможность увеличения антропометрических (ростовых) показателей. Несмотря на значительную генетическую обусловленность данной проблемы, существуют предпосылки для использования физических упражнений в данном качестве.

Литература.

1. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Базилевич О.П. К вопросу об управлении развитием физических качеств футболиста в подготовительном периоде // Управление спортивной тренировкой. – К.: 1974. – С. 54 – 58.
2. Контроль и управление параметрами технической подготовленности футболистов / Зеленцов А.М., Базилевич О.П., Лобановский В.В. и др. – К.: КГИФК, 1975. – С. 12 – 21.
3. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1997. – 22 с.
4. Пшибильські В. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: Автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту. – К.: НУФВСУ, 1998. – 30 с.
5. Дорошенко Э.Ю., Цапенко В.А., Кушнир Г.И., Медведь М.Н. Комплексы физических упражнений для спортсменов в пляжном волейболе в подготовительном периоде подготовки // Физическое воспитание студентов творческих спе-

циальностей. – Харьков: ХДАДМ (ХХПИ). – 2004. - № 6. – С. 28 – 34.

6. Дорошенко Е.Ю., Корж Н.Л., Иванова Н.Б., Чечель М.М., Барська Н.Л. Вправи базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді підготовки // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2006. - № 1. - С. 34 - 37.

Поступила в редакцію 15.01.2007г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)

Дорошенко Э.Ю.¹, Шалфеев П.А.¹, Воробец В.А.²,
Жук В.С.², Роздобудько Н.Н.²

Запорожский национальный университет¹
Футбольный клуб «Металлург» (Запорожье)²

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности юных вратарей в футболе в процессе многолетней спортивной подготовки квалифицированного резерва профессиональных футбольных команд.

Ключевые слова: футбол, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, многолетняя подготовка, резерв, профессиональная футбольная команда.

Анотація. Дорошенко Е.Ю., Шалфеев П.О., Воробец В.А., Жук В.С., Роздобудько М.М. Навчально-тренувальна і змагальна діяльність у процесі багаторічної підготовки юних воротарів (на прикладі футболу). Стаття присвячена вивченню особливостей навчально-тренувальної та змагальної діяльності юних воротарів у футболі в процесі багаторічної спортивної підготовки кваліфікованого резерву професійних футбольних команд.

Ключові слова: футбол, навчально-тренувальна і змагальна діяльність, багаторічна підготовка, резерв, професійна футбольна команда.

Annotation. Doroshenko E.Y., Shalfeev P.A., Vorobets V.A., Zhuk V.S. Rozdoboud'ko N.N. Educational-training and competition activity in the process of long-term preparation of young goalkeepers (on the example of football). The article is devoted to the study of features of educational-training and competition activity of young goalkeepers in football in the process of long-term sporting preparation of skilled reserve of professional soccer commands. Keywords: football, educational-training and competition activity, long-term preparation, reserve, professional soccer command.

Введение.

Современный футбол привлекает внимание миллионов болельщиков, как на стадионах, так и у экранов телевизоров. Это связано со многими факторами, к которым, прежде всего, относится популярность

игры, уровень развития инфраструктуры (детско-юношеские спортивные школы, стадионы, учебно-тренировочные базы и т.д.) и высокий уровень конкуренции, обусловленный выравниваем класса большинства профессиональных футбольных команд. В этих условиях особое значение приобретает процесс многолетней спортивной тренировки и качественной соревновательной деятельности юных футболистов с точки зрения оптимизации подготовки квалифицированного резерва для профессиональных футбольных команд. В этом направлении одно из центральных мест занимает изучение, анализ и обобщение характеристик учебно-тренировочной и соревновательной деятельности юных вратарей в футболе с точки зрения оптимизации процесса подготовки качественного резерва профессиональных футбольных команд. Несомненная важность данной проблемы обусловлена практикой современного футбола – возросший уровень конкуренции профессиональных футбольных команд диктует необходимость изучения, анализа и обобщения процесса многолетней подготовки юных вратарей в футболе и разработки практических рекомендаций для тренеров, тренеров-преподавателей ДЮСШ и тренеров-селекционеров.

Исследование выполнено в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры спортивных игр факультета физического воспитания Запорожского национального университета по теме: «Оптимизация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх». Тематика исследования соответствует направлению исследований министерства семьи, молодежи и спорта Украины на 2006-2010 годы – «Методологические и организационно-методические основы рациональной подготовки спортсменов», обобщенная тема 2.1 «Построение процесса подготовки спортсменов в различных структурных образованиях», основная тема 2.1.3 «Повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в спортивных играх».

Современные системы подготовки квалифицированных футболистов, особенности их учебно-тренировочной и соревновательной деятельности отражены в монографиях и диссертациях Г.А. Лисенчука [1,2], В. Пшибыльского [3], А.М. Зеленцова и соавт. [4,5]. Факторы, которые обеспечивают эффективность соревновательной деятельности квалифицированных футболистов и теоретико-методические аспекты управления соревновательной деятельностью в футболе изучены, изложены, обобщены и систематизированы в работах В.В. Головкина [6] и Тюленькова С.Ю. [7].

Технико-тактическая деятельность вратарей в футболе широко

освещена в виде учебников и учебных пособий в работах В.В. Соломонко и соавт. [8, С. 67-78], [9], [10, С. 42-53].

Различные аспекты подготовки вратарей в футболе детально рассмотрены и представлены в виде статей на страницах научно-практического журнала «Футбол-профи» [11], [12], [13], [14] и диссертациях [15], [16].

Психологические предпосылки к реализации потенциальных возможностей успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности вратарей в футболе изложены в работах [17, С. 217-248] и [18].

Данное исследование посвящено изучению, анализу и обобщению показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности вратарей в футболе с точки зрения многолетней подготовки квалифицированного резерва для команд мастеров.

Формулирование целей работы.

Целью данного исследования является определение ориентировочно-оптимальных показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности вратарей в футболе.

Методы исследования:

- методы получения ретроспективной информации: анализ и обобщение специальной научной и научно-методической литературы, статистических материалов комплексных научных групп, просмотр и анализ видеокассет учебно-тренировочных занятий и соревновательного процесса, обобщение педагогического опыта;

- методы сбора текущей информации: педагогические наблюдения, анализ и оценка параметров соревновательной деятельности футболистов - вратарей.

Результаты исследований.

Анализ соревновательной деятельности квалифицированных вратарей позволяет констатировать, что среднестатистический вратарь в современном футболе - участник последних мировых и Европейских чемпионатов, европейских кубковых турниров имеет следующие антропометрические параметры: рост – 188 - 192 см; вес – 83 - 87 кг; весоростовой индекс – 0,42 – 0,44. Вероятно, данные показатели роста, веса и весоростового индекса являются ориентировочно-оптимальными для успешной соревновательной деятельности квалифицированных вратарей в современном футболе.

Кроме этого, конституцию классных вратарей отличают, прежде всего, более длинные, относительно туловища, руки и ноги, часто увеличенные кисти рук. В осанке наблюдаются несколько поданные вперед плечи, что благоприятно для ловли мячей и выполнения различных приемов в падении. Если удлиненные конечности признак консервативный, и это

можно фиксировать еще в детском возрасте, то положение плеч, слегка выдвинутых вперед, может являться как элементом природной осанки, так и результатом многолетней учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Большинство тренеров-практиков и работников комплексных научных групп выделяют несколько ярко выраженных личностных качеств, отличающих вратарей высокой квалификации в современном футболе.

Мотивация. Высокий уровень мотивации, выражающийся в дальнейшем в целеустремленности, позволяет вратарям в значительной степени реализовать свои способности в процессе соревновательной деятельности, раскрыть все свои способности. Нацеленность на достижение максимально высоких результатов проявляется в исключительно добросовестном отношении к своему «вратарскому делу», особенно при самостоятельной работе.

Трудолюбие. Раскрыться полностью такой талант может только через труд. Без него, даже при одаренности, наличии идеальных физических данных, нельзя стать вратарем высокого класса. Выдающиеся вратари – люди с огромным трудолюбием.

Решительность. Защищая ворота, вратарь не щадит ни себя, ни партнеров, ни игроков команды-соперника. Это связано с преодолением страха перед возможностью получения травмы и с агрессивностью в действиях. Вратарю важно «внушить» сопернику уважение к себе. Достичь этого можно разными путями. Одни вратари выражают свои эмоции грозным взглядом, свирепой мимикой, выкриками. Другие обладают огромной физической мощностью и безрассудной смелостью. Эти элементы психо-эмоционального воздействия призваны улучшать нервно-психическое состояние вратаря и футболистов своей команды, внушать неуверенность в действиях соперников.

Психологическая устойчивость. Игра вратаря связана с высокой ответственностью и огромным психологическим напряжением. Поэтому, одним из важнейших качеств, является психологическая устойчивость, которая позволяет в значительной степени нивелировать давление сложной игровой ситуации. Обрести это состояние очень трудно, но еще труднее уметь не терять его ни при каких обстоятельствах.

На наш взгляд, подобными личностными качествами обладают в большей степени вратари с сангвиническим и флегматическим типами темперамента. Именно, данные личностные качества вратарей в значительной степени детерминируют успешность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в процессе многолетней подготовки в футболе.

Таблица 1

Схема определения потенциальных возможностей юных футболистов [19]

№	Состояние показателей	Характеристика потенциальных возможностей
1.	Высокий начальный уровень и высокие темпы прироста	Очень большие
2.	Высокий начальный уровень и средние темпы прироста	Большие
3.	Средний начальный уровень и высокие темпы прироста	Большие
4.	Высокий начальный уровень и низкие темпы прироста	Средние
5.	Средний начальный уровень и средние темпы прироста	Средние
6.	Низкий начальный уровень и высокие темпы прироста	Средние
7.	Средний начальный уровень и низкие темпы прироста	Низкие
8.	Низкий начальный уровень и средние темпы прироста	Низкие
9.	Низкий начальный уровень и низкие темпы прироста	Очень низкие

В таблице 1 приведены обобщенные показатели определения потенциальных возможностей юных футболистов в процессе многолетней спортивной тренировки с учетом дифференциации начального уровня подготовленности и динамики темпов прироста интегральной подготовленности.

Таблица 2

Уровень влияния двигательных способностей и морфо-функциональных показателей на результативность соревновательной деятельности в футболе для игроков различной специализации [19]

Игровая специализация	Двигательные способности						
	Структура тела	Силовые	Выносливость	Скоростные	Координация	Гибкость	Вестибулярная устойчивость
	Уровень влияния						
Вратарь	3	3	1	2	3	3	3
Задний центральный защитник	2	3	3	3	2	2	2
Передний центральный защитник	2	3	3	3	2	2	3
Крайний защитник	2	2	3	3	3	2	2
Опорный полузащитник	3	3	3	2	3	2	3
Центральный полузащитник	1	2	3	2	3	2	2
Крайний полузащитник	1	2	3	3	3	2	2
Центральный нападающий	3	3	3	3	2	2	3
Крайний нападающий	2	2	3	3	3	2	2

Примечание: 0 – уровень влияния отсутствует; 1 – низкий уровень влияния; 2 – средний уровень влияния; 3 – значительный уровень влияния.

В таблице 2 приведены показатели детерминации двигательных способностей и морфо-функциональных показателей юных футболистов с результативностью соревновательной деятельности в зависимости от игровой специализации.

Таблица 3

Индивидуальные особенности, являющиеся предпосылками к достижению высокого уровня спортивного мастерства вратарей в футболе

№ п/п	Характеристики	Коэффициент наследственности	Консервативность и степень возможности развития
1.	Конституция:	0,7 0,5 0,7 0,8	Консервативны - (0) Неконсервативен - (3) Консервативно - (0) Консервативно - (0)
	- рост и длина конечностей		
	- вес		
	- строение ног - строение мышц		
2.	Гибкость	0,7-0,9	Неконсервативна - (3)
3.	Быстрота стартового движения	0,7	Консервативна - (1)
4.	Прыгучесть	0,6-0,7	Консервативна в средней степени - (2)
5.	Темпы обучения ловле и отражения мячей	0,6-0,9	Консервативны - (2)
6.	Реакции предвосхищения:	0,6-0,9 0,6-0,9 0,6-0,9	Неконсервативны - (3) Неконсервативны - (3) Консервативны в средней степени - (2)
	- полета мяча		
	- момента и направления удара - развития игровых ситуаций		
7.	Субъективное прогнозирование	0,6-0,9	Консервативно - (1)
8.	Мотивация	0,6-0,9	Консервативна - (1)
9.	Трудолюбие	0,6-0,9	Консервативно - (1)

Примечание: (0) – возможность развития отсутствует; (1) – низкая степень возможности развития; (2) – средняя степень возможности развития; (3) – высокая степень возможности развития.

В таблице 3 приведены показатели, отражающие функциональные взаимосвязи между индивидуальными особенностями, характеризующими потенциальные возможности к успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности вратарей в футболе и возможностями их развития в процессе многолетней спортивной подготовки.

В таблице 4 приведена развернутая структура организации многолетней подготовки вратарей в футболе с учетом основных возрастных (хронологических) характеристик периодов, этапов и основных задач подготовки.

Таблица 4

Организационно-хронологическая структура многолетней подготовки вратаря в футболе

Периоды	Этапы	Основные задачи подготовки	Возраст
1. Начальной подготовки	1. Определения предрасположенности и склонности к игре в воротах, освоение навыков	1. Повышение общей двигательной подготовленности. 2. Освоение навыков игры в футбол. 3. Развитие двигательных качеств.	до 10-11 лет
2. Роста спортивного мастерства	2. Обучения приемам игры и действиям в различных игровых ситуациях	1. Обучение базовым элементам техники игры вратаря. 2. Развитие скоростных возможностей. 3. Развитие способностей к совместному проявлению быстроты и точности.	до 14-15 лет
	3. Становления мастерства	1. Тренировка специальной работоспособности. 2. Адаптация умений и навыков к взрослому футболу.	до 20-21 года
	4. Совершенствования мастерства	1. Выполнение возможно большего объема специальной работы и игр.	до 27-30 лет
3. Поддержания спортивной формы	5. Сохранения достигнутого уровня мастерства	1. Поддержание физических кондиций.	после 30 лет

Таблица 5

Параметры модельных характеристик физического развития и физической подготовленности вратарей 9-18 лет [19, 20]

Возраст	Физическое развитие		Общая физическая подготовка							Бег 3x10 / 7x50
	Рост (см)	Вес (кг)	Бег (15 м с места)	Бег (15 м с ходу)	Бег (30 м с места)	Прыжок с места	Тройной прыжок	Пятикратный прыжок	Прыжок вверх	
9 лет	145	35	2,91	2,47	5,50	1,70	4,50	8,20	29	8,80-9,00/
10 лет	150	38	2,80	2,27	5,40	1,80	4,90	8,40	32	8,60-8,80/
11 лет	155	43	2,69	2,26	5,30	1,90	5,20	9,10	34	8,50-8,60/
12 лет	160	46	2,58	2,17	5,10	2,00	5,60	9,50	36	8,30-8,50/
13 лет	165	50	2,53	2,09	4,80	2,10	5,90	10,30	38	/69,0-71,0
14 лет	170	56	2,37	1,89	4,60	2,30	6,20	11,60	40	/68,0-70,0
15 лет	175	62	2,31	1,83	4,40	2,40	6,60	12,40	43	/66,0-68,0
16 лет	180	68	2,30	1,82	4,25	2,50	6,90	12,70	48	/64,0-66,0
17 лет	183	75	2,30	1,80	4,15	2,60	7,20	13,10	51	/62,0-64,0
18 лет	185	80	2,29	1,60	4,10	2,70	7,50	13,50	52	/61,0-63,0

Выводы.

Результаты собственных исследований позволяют сформулиро-

вать следующее:

1. В процессе многолетней подготовки вратарей в футболе наиболее значимыми психологическими характеристиками личности являются: высокий уровень мотивации к достижению поставленных целей, трудолюбие, решительность и психологическая устойчивость в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2. Важное значение в процессе подготовки качественного резерва вратарей для профессиональных футбольных команд имеют показатели антропометрии (рост, длина конечностей, вес, строение конечностей, строение мышц и связочно-суставного аппарата), развития двигательных способностей (прыгучесть, быстрота движений, гибкость), антиципирующей реакции и субъектного прогнозирования (предвосхищение полета мяча, момента и направления удара, развития игровой ситуации), общей и специальной физической подготовленности и обучения двигательным действиям.

Перспективы дальнейших исследований базируются на возможности уточнений методических положений тренировки и спортивного отбора в футболе – детализации ориентировочно-оптимальных (модельных) показателей различных сторон подготовленности вратарей в футболе с учетом темпов полового созревания, паспортного и биологического возраста, гетерохронности развития различных органов и систем организма юного спортсмена.

Литература.

1. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
2. Лисенчук Г.А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів 7-16 років: Автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту. – К.: 2004. – 42 с.
3. Пшибыльский В. Комплексный контроль в системе многолетней подготовки футболистов детского и юношеского возраста: Дисс. ... доктора наук по физическому воспитанию и спорту. – К.: 1998. – 372 с.
4. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. – К.: Здоров'я, 1983. – 136 с.
5. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе. - К.: Здоров'я, 1989. – 192 с.
6. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в футболе: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - СПб., 2002. - 24 с.
7. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. - М., 1996. - 44 с.
8. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімп-

- ійська література, 2005. – 295 с.
9. Соломонко В.В. Тренировка вратаря в футболе. – К.: 1986. – 128 с.
 10. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: посібник для спортсменів і тренерів аматорського футболу. – К.: Олімпійська література, 2005. – 195 с.
 11. Голомазов С., Чирва Б. Антиципация вратаря в игре и оценка им возможности выполнения действий // Футбол-профи. – 2005 (август-сентябрь). – С. 40 – 45.
 12. Елинскас В. Не антиципация, а моментальный анализ // Футбол-профи. – 2006 № 1(2)(январь - февраль). – С. 36 – 39.
 13. Езерский В., Свирков Ю. Вратарское искусство // Футбол-профи. – 2006 № 1(2)(январь - февраль). – С. 40 – 43.
 14. Костелис Д. Отработка техники игры руками, ногами, отражения мячей, пробиваемых в угол ворот // Футбол-профи. – 2006 № 2(3)(март - апрель). – С. 32 – 35.
 15. Казиев М.Х. Двигательные действия, связанные с реакцией на движущийся объект (летающий мяч) в зависимости от скорости, направления и длительности полета: Дисс. ... канд. пед. наук. – М.: 1989. – 208 с.
 16. Хачатрян С.Т. Индивидуально-тактическая подготовка вратарей на основе антиципации движений футболиста: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М.: 2000. – 19 с.
 17. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: методика, упражнения, психология. – Псков, 2003. – 256 с.
 18. Бузник А.И., Волянюк Н.Ю., Дорошенко Н.Н. Психология взаимодействия в системе «тренер-спортсмен». – К.: ГНИИФКС, 2003. – 60 с.
 19. Дулібський А.В., Яценко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі. – К.: ФФУ, 2003. – 135 с.
 20. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – К.: ФФУ, 2001. – 130 с.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ С УЧЕТОМ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

Езан В.Г.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлены данные педагогических исследований тренировочного и соревновательного процесса квалифицированных борцов вольного стиля. Тактическая подготовка борцов сводится к решению нескольких задач. Овладеть средствами тактической подготовки, применяемыми борцами в соревнованиях. Расширять арсенал средств тактической подготовки для проведения атакующих действий. Совершенствовать все перечисленные умения и навыки в тренировочных, контрольных и соревновательных схватках.

Ключевые слова: борьба вольная, соревновательная деятельность, правила соревнований, тактика, средства тактической подготовки, интенсивность, сковывание, прессинг, выведение из равновесия.

Анотация. Езан В. Г. Тактична підготовка борців з урахуванням правил зма-

гань. У статті представлені дані педагогічних досліджень тренувального й змагального процесу кваліфікованих борців вільного стилю. Тактична підготовка борців зводиться до рішення декількох завдань. Опанувати засобами тактичної підготовки, застосовуваними борцями в змаганнях. Розширювати арсенал засобів тактичної підготовки для проведення атакуючих дій. Удосконалити всі перераховані вміння й навички в тренувальних, контрольних і змагальних сутичках.

Ключові слова: боротьба вільна, змагальна діяльність, правила змагань, тактика, засобу тактичної підготовки, інтенсивність, сковування, пресинг, виведення з рівноваги.

Annotation. Ezan V.G. Tactical preparation of fighters in view of rules of competitions. In article the data of pedagogical researches of training and competitive process of the qualified fighters of a freestyle are submitted. Tactical preparation of fighters is reduced to the decision of several problems. To seize the means of tactical preparation used by fighters in competitions. To expand an arsenal of means of tactical preparation for carrying out of attacking actions. To improve all listed skills in training, control and competitive fights.

Key words: struggle free, competitive activity, rules of competitions, tactics, means of tactical preparation, intensity, perishing, pressure, deducing from balance.

Введение.

Тактика спортивной борьбы - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях. Она в значительной мере определяется правилами соревнований и неизбежно обновляется, если в них вносятся какие-либо изменения. При этом одни тактические действия теряют свою эффективность, другие, наоборот, приобретают ее. Возникают также новые тактические варианты борьбы [1-8].

В свое время А.Н.Ленц [6] выделил в тактике борьбы три раздела: тактику проведения приема, тактику ведения схватки и тактику участия в соревнованиях. Практика подтвердила объективность этой классификации. Единственное уточнение сводится к тому, что первый раздел будет правильнее называть «тактика проведения атакующих действий». Дело в том, что в борьбе спортсмен реализует большое число действий, таких как атака, защита, удержание достигнутого преимущества и т.п., а тактически готовит лишь только атаку.

Работа выполнена согласно плану НДР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель работы – анализ тренировочного и соревновательного процесса квалифицированных борцов вольного стиля.

Результаты исследований.

Суть тактики проведения атакующих действий сводится к использованию благоприятных для атаки ситуаций, возникающих стихийно, либо к созданию их, пользуясь различными подготовительными действиями, с последующей успешной реализацией действий. Из этого вытекает: во-первых, что к ведущим элементам тактики следует отнести время оценки возникающей на ковре ситуации и принятия соответствующего решения, во-вторых, эффективность наличного арсенала подготовительных действий, которыми владеет борец. Поэтому не случайно именно эти вопросы стали активно изучаться исследователями. Ярким примером изменения тактики борьбы служат значительные изменения, вызванные введением новых правил соревнований. А именно – это формула времени схватки, система проведения соревнований, а также определение победителя в схватке. Время схватки - три периода по 2 минуты, после каждого периода определяется победитель, если схватка не окончена на «туше». Весовая категория борется в течение одного дня. В связи с этим значительно снизилась эффективность тактического расчета на изматывание противника. Еще большее значение приобрели: высокий темп схватки и опережение действий соперника, преследование, маневрирование, прессинг противника при различных обстоятельствах и умение вести схватку в комбинированном стиле; при нулевом счете в периоде назначается «клинч»; введение «клинча» вначале в скрестном захвате руки и туловища, затем захватом ноги, затем снова изменением захвата ноги, но только головой снаружи. Анализируя видеозаписи чемпионатов мира 2005 и 2006 годов, пришли к выводу, что на Чемпионате мира 2006 г., который проводился в Китае, в вольной борьбе было назначено значительно меньше «клинчей», чем на Чемпионате мира 2005 г., что свидетельствует о возросшем уровне технико-тактического мастерства борцов вольного стиля в мире.

Ясно, что изменения и обновления, происходящие в правилах, должны быть предметом постоянного внимания спортсменов и тренеров.

В целях того, как современные правила повлияли на тактику проведения атакующих действий, мы совместно с главным тренером сборной команды Украины по вольной борьбе заслуженным тренером Украины Р.С.Савлоховым путем анкетирования и педагогических наблюдений выяснили, какими способами тактической подготовки пользуются борцы вольного стиля. Оказалось, что до 45 % случаев в активности борцов составляют подготовительные действия, направленные на выведение из равновесия. Спортсмены редко пользуются сложными средствами тактической подготовки. Естественно, что арсенал средств тактической подготовки различных весовых категорий и различного возраста практически одинаков. Безусловно, изменения правил соревнований сильно повлияло на

тактику борьбы. Требования судей вести активную наступательную борьбу – привели к определенному упрощению тактики. Однако это не значит, что мы должны забывать о таких эффективных средствах тактической подготовки как угроза, повторная атака и др.

Одним из шагов в изучении тактики ведения поединка стала идея расчленить схватку борцов на отрезки в зависимости от целей, которые реализуются в противоборстве. Считалось, что борцы в схватке атакуют, защищаются, контратакуют, а остальное время составляет перемещение, смена захватов и т.д. При расчленении в ходе анализа схваток по видеозаписям выяснилось, что борцы помимо перечисленных действий еще проводят и разведку, удерживают преимущество, демонстрируют активность, восстанавливают силы, реализуют контролируемый захват и пр.

Анализ показал, что большая часть поединка независимо от результата уходит на атаки и защиты. В то же время победители чаще восстанавливают силы, удерживают преимущество, так как атака требует больших затрат энергии.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической, волевой подготовкой. Развитие техники ведет к появлению новых тактических маневров, создает предпосылки к дальнейшему совершенствованию тактики, ее обновлению и изменению. Техника является основным средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, тем легче ему выбирать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика.

Тактические возможности борца во многом зависят от его физических способностей. Высокий уровень развития быстроты, силы, выносливости, ловкости позволяет борцу каждый раз избирать наиболее выгодные пути для достижения победы.

Тактика участия в соревнованиях остается наименее изученной с научной точки зрения. Между тем опыт, накопленный в практике и обобщенный А.Н.Ленцем [6] и Е.М.Чумаковым, отчасти компенсируют этот пробел.

Тактика участия в соревнованиях, прежде всего, сводится к правильному распределению сил на весь турнир. Особенно сейчас, когда весовая категория борется в один день. Поэтому тактика во многом зависит от масштаба и вида соревнований. Тактика личных, лично-командных и командных соревнований различна.

Важным элементом тактики участия в соревнованиях является разведка. Разведка бывает предварительная и непосредственная (разведка боем). Она должна включать в себя не только наблюдение за поведением

сбором информации и противнике, но и анализ его турнирного положения, особенностей психики и т.п.

Выводы

Тактическая подготовка борцов сводится к решению четырех задач.

1. Овладеть средствами тактической подготовки, применяемыми борцами в соревнованиях.
2. Расширять арсенал средств тактической подготовки для проведения атакующих действий. Эта задача должна решаться постоянно, поскольку в ней заложена эффективность атакующих действий конкретного борца.
3. Формировать связки и переходы от первого действия ко второму и от него к третьему.
4. Совершенствовать все перечисленные умения и навыки в тренировочных, контрольных и соревновательных схватках.
5. Тактическая подготовка должна осуществляться с самых первых занятий. Как только начинается изучение техники, параллельно изучается и тактика. Эффективны все известные методы обучения и совершенствования. Однако методу заданий отдается предпочтение. И, конечно, же, обучение должно осуществляться на основе дидактических принципов, тогда они будут эффективны.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем тактической подготовки борцов.

Список литературы

1. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 80-87.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 160 с.
3. Галковский Н.М. Опыт тактического мастерства – молодым борцам. Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 120 с.
4. Дахновский В.С., Еганов А.В. Совершенствование технико-тактической подготовки дзюдоистов. Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 100 с.
5. Курбанов Х.К., Пилюн Р.А. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований. Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 100 с.
6. Ленц А.Н. Тактическая подготовка борца. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 200 с.
7. Новиков А.А., Гочечиладзе А.В. Техничко-тактическое мастерство борцов в соревнованиях с различным регламентом. Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 100 с.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 240 с.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ПРИМЕНЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ САМООРГАНИЗУЮЩИХСЯ СИСТЕМ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ИГР)

Козина Ж.Л.

Харьковский национальный педагогический
университет имени Г.С. Сковороды

Аннотация. При развитии системы наблюдается повышение абсолютных значений различных показателей, увеличение количества взаимосвязей между различными показателями, уменьшение количества групп взаимосвязанных факторов, изменение взаимосоотношений между различными показателями. В структуре подготовленности и разработке методик тренировки необходимо учитывать показатели структуризации системы. Это является необходимым условием прогноза эффективности ее деятельности и качественного управления. Для оптимального функционирования самоорганизующейся системы является возможным найти способ воздействия на нее при минимальном раздражителе и максимальном результате.

Ключевые слова: система, спортивные игры, команда, спортсмен, самоорганизующийся.

Анотація. Козина Ж. Л. Застосування в спортивній діяльності закономірностей розвитку систем, що самоорганізуються (на прикладі спортивних ігор). При розвитку системи спостерігається підвищення абсолютних значень різних показників, збільшення кількості взаємозв'язків між різними показниками, зменшення кількості груп взаємозалежних факторів, зміна взамовідносин між різними показниками. У структурі підготовленості й розробці методик тренування необхідно враховувати показники структуризації системи. Це є необхідною умовою прогнозу ефективності її діяльності і якісного керування. Для оптимального функціонування системи, що самоорганізується, є можливим знайти спосіб впливу на неї при мінімальному подразнику й максимальному результаті.

Ключові слова: система, спортивні ігри, команда, спортсмен.

Annotation. Kozina Z.L. Application in sports activity of laws of development self-organizing systems (by the example of sports). At development of system increase of absolute values of various parameters, increase in quantity of interrelations between various parameters, reduction of quantity of groups of the interconnected factors, change of mutual relations between various parameters is observed. In structure of readiness and development of techniques of training it is necessary to take into account parameters of structurization of system. It is a necessary condition of the forecast of efficiency of its activity and qualitative management. For optimum performance of self-organizing system is possible to find a way of influence on it at minimal irritant and the maximal result.

Key words: system, sports, team, sportsman, self-organizing.

Введение.

Современный процесс подготовки спортсменов, в том числе - и

в спортивных играх, требует рассмотрения спортсмена или команды с точки зрения развития самоорганизующейся системы [1,2]. Одной из характеристик процесса развития самоорганизующейся системы является нелинейность ее развития и сочетание принципов закономерности и случайности в динамике ее изменений [1,5,7]. Это имеет важное значения для процесса управления учебно-тренировочным процессом в области спортивных игр, поскольку понимание и экспериментальное обоснование закономерностей динамики развития таких систем, как спортсмен или команда, являются основой для прогноза и планирования средств учебно-тренировочного процесса [3,8].

Однако в действительности изучение спортсмена или команды с точки зрения развития самоорганизующейся системы встречается редко, в том числе и по причине отсутствия методологии его проведения в физической культуре и спорте.

В связи с этим разработка методологии рассмотрения процесса становления спортсмена или команды с точки зрения развития самоорганизующейся системы является своевременной и актуальной.

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды.

Формулирование целей работы.

Цель работы – выявить аналогии в процессе становления спортсмена или команды с общими закономерностями развития самоорганизующихся систем.

Методы исследования: теоретический анализ литературных данных, методы педагогического тестирования, педагогический эксперимент, физиологические, биохимические, психофизиологические и психологические методы исследования.

Результаты исследования.

Анализ литературных данных относительно особенностей развития самоорганизующихся систем показал, что законы функционирования самоорганизующихся систем является общими для всей Вселенной [5,6], а системы, которые не являются самоорганизующимися, являются лишь частным случаем. Так, современные специалисты в данной области [1,5,6,7,8] считают, что некоторые части Вселенной действительно могут действовать как механизмы. Таковы замкнутые системы, но они в лучшем случае составляют лишь малую долю физической Вселенной. Большинство же систем, в том числе и системы в спортивной практике, открыты. Они обмениваются энергией или веществом (можно было бы добавить: и информацией) с окружающей средой. К числу открытых систем принадлежат биологические и социальные системы, в том числе – и

спортсмены, и команды, а это означает, что рассматривать законы из развития необходимо с точки зрения развития самоорганизующихся систем.

Открытый характер подавляющего большинства систем во Вселенной предполагает, что реальность огнюдь не является ареной, на которой господствует порядок, стабильность и равновесие: главенствующую роль в окружающем мире играют неустойчивость и неравновесность. Это означает, что такие системы, как отдельные спортсмены или спортивные команды также являются неустойчивыми и неравновесными системами, что является необходимым условием их развития и процесса адаптации. Однако развитие такой системы может идти в различных направлениях и приводить к различным результатам [1,5,6,7]. Все системы содержат подсистемы, которые непрерывно флуктуируют, т.е. каким-то образом воздействуют на всю систему. Иногда отдельная флуктуация или комбинация флуктуации может стать (в результате положительной обратной связи) настолько сильной, что существовавшая прежде организация не выдерживает и разрушается. В этот переломный момент (который называют особой точкой или точкой бифуркации) принципиально невозможно предсказать, в каком направлении будет происходить дальнейшее развитие: станет ли состояние системы хаотическим или она перейдет на новый, более дифференцированный и более высокий уровень упорядоченности или организации. То же самое характерно и для спортсмена или команды: в результате многочисленных количественных изменений, а также внешних и внутренних воздействий может произойти как качественный скачок в ее развитии, так и разрушение, что может выразиться, например, в получении спортсменом травмы или в распаде команды.

Рассмотрим некоторые примеры различия и изменения в структуре подготовленности спортсменов разной квалификации, пола, возраста. Например, у баскетболисток высокой квалификации в подготовительном периоде количество взаимосвязей между различными показателями подготовленности меньше по сравнению с соревновательным периодом [3]. Это свидетельствует о том, что по мере развития спортивной формы повышается степень структурированности системы, которой является баскетбольная команда.

Процесс изменения структуры при развитии какой-либо системы характеризуется не только изменением количества взаимосвязей, но и взаимоотношений между различными связями. Так, по мере развития физических качеств юных баскетболистов изменяются не только абсолютные значения их показателей, но и их распределение по факторам, степень структурной дифференциации. Так, если в 11 лет показатели раз-

вития физических качеств объединились в один фактор, то в 12 и 13 лет количество факторов уже равно двум, в 14 – трем, а 15 – снова двум.

Процесс структурной дифференциации наблюдается и при повышении уровня квалификации спортсменов. Например, у высококвалифицированных гандболистов количество факторов равно пяти по сравнению с гандболистами первого разряда.

У баскетболисток разной квалификации наблюдается разное распределение показателей подготовленности по факторам [4]. Так, если у баскетболисток массовых разрядов на первое место выступает сила рук, то у квалифицированных баскетболисток на первый план выступают такие показатели, как рост, состояние вегетососудистой системы и скоростная техника.

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

Таким образом, согласно общей характеристике процессов структуризации системы, при развитии какой-либо системы, в том числе и спортсмена, и команды, наблюдается повышение абсолютных значений различных показателей, увеличение количества взаимосвязей между различными показателями, как увеличение, так и уменьшение количества групп взаимосвязанных показателей (факторов), изменение взаимоотношений между различными показателями. При анализе структуры подготовленности и разработке методик тренировки необходимо учитывать показатели структуризации системы, так как это является необходимым условием прогноза эффективности ее деятельности и качественного управления ею.

Процесс изменения структуры при развитии какой-либо системы характеризуется не только изменением количества взаимосвязей, но и взаимоотношений между различными связями. Так, по мере развития физических качеств юных баскетболистов изменяются не только абсолютные значения их показателей, но и их распределение по факторам, степень структурной дифференциации. Так, если в 11 лет показатели развития физических качеств объединились в один фактор, то в 12 и 13 лет количество факторов уже равно двум, в 14 – трем, а 15 – снова двум.

Процесс структурной дифференциации наблюдается и при повышении уровня квалификации спортсменов. Например, у высококвалифицированных гандболистов количество факторов равно пяти по сравнению с гандболистами первого разряда.

У баскетболисток разной квалификации наблюдается разное распределение показателей подготовленности по факторам [4]. Так, если у баскетболисток массовых разрядов на первое место выступает сила рук, то у квалифицированных баскетболисток на первый план выступают такие показатели, как рост, состояние вегетососудистой системы и скоростная техника.

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

Выводы.

Таким образом, согласно общей характеристике процессов структуризации системы, при развитии какой-либо системы, в том числе и спортсмена, и команды, наблюдается повышение абсолютных значений различных показателей, увеличение количества взаимосвязей между различными показателями, как увеличение, так и уменьшение количества групп взаимосвязанных показателей (факторов), изменение взаимосоотношений между различными показателями. При анализе структуры подготовленности и разработке методик тренировки необходимо учитывать показатели структуризации системы, так как это является необходимым условием прогноза эффективности ее деятельности и качественного управления ею.

Для оптимального функционирования самоорганизующейся системы является возможным найти такой способ воздействия на нее, чтобы при минимальном раздражителе получался максимальный результат.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития самоорганизующихся систем в спортивной деятельности.

Литература:

1. Данилов Ю.А., Кадомцев Б.Б. Что такое синергетика// Нелинейные волны. Самоорганизация. М.: Наука, 1983. – 125 с.
2. Козина Ж.Л. Основные научно-методические подходы к процессу индивидуализации подготовки спортсменов (на примере баскетбола) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2005. - № 5. – С. 8-20.
3. Козина Ж.Л. Структура підготовленості баскетболісток вищих розрядів в підготовчому та змагальному періодах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Ермакова С.С., Харьков, ХДАДАМ (ХХІІІ), 2005. - №17. С. 20-28.
4. Козина Ж.Л. Порівняльна характеристика структури підготовленості баскетболісток різної кваліфікації // Теорія та практика фізичного виховання. Щок-

вартальний науково-методичний журнал ХДПУ. - Харків: ХДПУ, 2006. - №1. - С..

5. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. - М., 1986. Те же. Время, хаос, квант. - М., 1994. - 140 с.
6. Хайтун С.Д. Эволюция Вселенной / Хайтун С.Д. // Вопросы философии. - 2004. - N 10. - С. 74-90.
7. Хакен Г. "Синергетика" М. - 1980. - 234 с.
8. Управление по функциям// lidia831.narod.ru/page5.html

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО СООТНОШЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Ляхова Т.П., Стрельникова Е.Я.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация: Рассмотрены вопросы, связанные с планированием учебно-тренировочного процесса, который сможет обеспечить подготовку игроков высокого класса в современном волейболе. Наиболее важный элемент любой тренерской работы должен состоять в том, что результат определяется качеством тренировочной работы, а не ее количеством. Тренировка должна быть организована таким образом, чтобы ее можно было оценить, что дало бы тренеру возможность сравнить, насколько, она соответствует игре.

Ключевые слова: техника, тактика, система, планирование, стратегия, соотношение.

Анотація. Ляхова Т.П., Стрельникова Е.Я. Визначення оптимального співвідношення елементів тренування у процесі підготовки гравців у сучасному волейболі. Розглянуто питання, пов'язані з плануванням учбово-тренувального процесу, який в змозі забезпечити підготовку гравців високого класу у сучасному волейболі. Найбільш важливий елемент будь-якої тренерської роботи повинен полягати в тому, що результат визначається якістю тренувальної роботи, а не її кількістю. Тренування повинна бути організована таким чином, щоб його можна було оцінити, що дало б тренеру можливість зрівняти, наскільки, вона відповідає грі.

Ключові слова: техніка, тактика, система, планування, стратегія, співвідношення.

Annotation. Lyahova T.P., Strelnikova E.Y. Definition optimum an interrelation of devices of aging during preparation of players in the modern volleyball. Problems, the bound with scheduling educational training process which can provide preparation of players of a high class in the modern volleyball surveyed. The most important device of any trainer's work should be, that the outcome is defined by quality of training work, instead of its amount. Aging should be organized so that she could be estimated, that would enable the trainer to compare, as far as, she corresponds to a play.

Keywords: technique, tactics, system, scheduling, strategy, interrelation.

Введение.

Спорт высшего уровня - очень динамичен, его рамки постоянно изменяются и расширяются. Поэтому хорошо сбалансированная модель тренировки может существовать только определенное время. А потом – опять нужен постоянный тренерский поиск для нахождения оптимального варианта подготовки, который позволяет спортсмену и команде показать на соревнованиях свою лучшую игру. «Создание» атлета высокого уровня остается сложным комплексным процессом, который тренеры базируют на соотношениях элементов своих тренировок в таких аспектах:

- индивидуальных характеристиках спортсменов;
- достигнутом уровне результатов и мастерства;
- использовании достижений спортивной науки;
- постоянном требовании высоких результатов.

Учет этих отправных данных, по мнению ряда авторов [3-6] не позволяет на тренировке «стричь всех спортсменов под одну гребенку». Поэтому тренеры высокого класса вынуждены постоянно искать пути оптимизации игры своих спортсменов. Будут проявляться новые тренировочные методы, найдутся новые рецепты работы, даже в рамках одного и того же вида спорта. Это и есть наиболее характерная черта, присущая спорту высших достижений.

Следовательно, нахождению правильного соотношения элементов тренировки может быть дано следующее определение: «Это - тренерское мастерство, позволяющее целенаправленно определить наиболее оптимальное соотношение количества и качества тренировочных упражнений, принимая во внимание специфические особенности вида спорта, а также временные параметры совершенствования игрока и подготовки команды в целом». [2].

Нахождение баланса в тренировке включает все ее элементы, которые являются частями сложного комплекса физической, технической, тактической и психологической подготовки игрока. Возможности игрока выполнить всю тренировочную программу имеют тенденцию к снижению. Тем более, что тренеры всегда настаивают на максимальном по времени объеме работы. Следовательно, умение разработать наиболее эффективную и относительно оптимальную по времени тренировку и будет приносить успех и результаты.

Тренеры-мастера владеют этим избирательным искусством, в то время как тренеры-ремесленники, зная набор тренировочных методов, не в состоянии выбрать наиболее оптимальный их баланс в тренировочной работе.

Каждый тренер может улучшить качество своей работы. Но специфическое умение найти правильное соотношение элементов тренировки в нужное время - это «знак качества» тренера высокого класса. Нет сомнений, что вдумчивый тренер создает свою стандартную концепцию, которая до определенной степени соответствует общим принципам тренировочной работы в данном виде спорта. Но, кроме этого, тренеру совершенно необходимо выбрать специфические элементы тренировки для каждой конкретной ситуации. Такая законченная концепция плюс умение тренера вносить нужные коррективы уже в процессе работы и составляют личную концепцию каждого тренера. Тренировки и результаты определяют, насколько успешным был принципиальный тренерский выбор для данной ситуации. Та тренерская программа, которая принесла огромный успех в одном случае, не должна автоматически использоваться для другого. Иначе говоря, умение тренера работать избирательно и является ключом к продолжительным успехам.

Работа выполнена согласно сводного плана научно-исследовательской работы Государственного Комитета по вопросам семьи, физической культуры и спорта Украины на 2001-2005 г.г. по теме «Оптимизация учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов разного возраста и квалификации в спортивных играх» (№ гос. регистрации 0101U006471 (69).

Формулирование целей работы.

Цель работы определить эффективность планирования, как главной функции, которая устанавливает оптимальное соотношение элементов подготовленности волейболистов различного класса.

Задачи работы: - изучить тренировочные модели, которые должны базироваться на правильном соотношении элементов тренировки;
- выявить основные принципы планирования учебно-тренировочного процесса, который сможет обеспечить подготовку игроков высокого класса в современном волейболе.

Результаты исследований.

В процессе проведения педагогических наблюдений и путем опроса тренеров и спортсменов, с дальнейшей обработкой результатов анкетирования методами математической статистики, удалось установить, что существующие варианты планирования и реальное проведение учебно-тренировочного процесса в волейбольных командах особенно высшего уровня в Украине, имеют существенные отличия. Авторы статьи пришли к выводу, что высоких результатов добиваются лишь те команды, тренеры которых при планировании и проведении учебно-тренировоч-

ного процесса придерживаются следующих принципов:

-стратегию долгосрочного планирования (4-5лет) определяет тренером, а кратковременное (полугодовое, годовое, а также мезоциклы и др.) отрезки (и изменения в них) решаются вместе - тренером и игроками;

-игрокам нет необходимости знать содержание каждого элемента тренировки, так как эти элементы могут быть изменены в ходе самого занятия;

-тренировка должна четко учитывать специфику волейбола и этап подготовки игроков, в связи, с чем сокращаются потери тренировочного времени;

-тренер всегда должен быть готов к тому, чтобы объяснить занимающимся план намеченной тренировки. Слишком большой объем запланированной тренировочной работы, как правило, сопровождается консерватизмом, а отсутствие творчества приводит к «злоупотреблению властью».

Тренировка, безусловно, это вопрос оптимального соотношения объемов работы по физической, технической и тактической сторонами подготовки. Однако всё это должно идти не в ущерб качеству и интенсивности тренировочных занятий, т. к. качество тренировки определяется степенью её интенсивности.

Тренировки будущего (табл. 1) должны включать больше скоростных упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью [1, 2, 5, 6]. Изучение «моторных действий» требует больше специальной работы, нежели упражнений общего характера. Следовательно, тренировочные упражнения должны как можно больше отражать содержание самой игры. Поэтому, мы предлагаем систему средств и методов тренировки, которая при определенных условиях сочетания соревновательных упражнений может быть оптимальной. (табл.2).

Таблица 1

Показатели выполнения игровых приемов

Выполнение игровых приемов в 1-й партии	Квалификация игрока	Амплуа игрока			
		Диагональный	Нападающий 1-й темп	Нападающий 2-й темп	Связующий
Перемещение в защите	МСМК	39	41	18	43
	МС	25	28	14	38
	I разряд	33	26	16	27
Прыжки в нападении	МСМК	46	53	49	11
	МС	43	48	44	13
	I разряд	34	59	47	10

Таблица 2

Система оптимальных средств и методов тренировки

Средства	физической подготовки	технической подготовки	тактической подготовки	игровой подготовки
Общеподготовительные	упражнения из других видов спорта	Имитационные, подводящие, выполнение приема без помех	Упражнения на ориентировку	Комплексные упражнения, подводящие игры
Специально подготовительные	Упр., по структуре и усилиям сходные с движениями в игре	Выполнение приема при варьировании условий	Индивидуальные, групповые и командные действия	Двусторонние игры с заданиями, товарищеские с установкой
Тренировочные формы соревновательных упражнений	Упр., усиливающие нагрузку в игре	Выполнение приема в игровой обстановке	Тактические действия в игре	Контрольные игры
Методы	Упр. для развития качеств	Для становления навыка движения	Для взаимодействия игроков	Для сопряжения видов подготовки
Игровой и соревновательный				
Соревновательное упражнение				

Тренеры должны уметь «технически» корректировать игроков в упражнениях, повторяющих игровые ситуации. Упражнения должны строго соответствовать главной цели тренировки и быть четко объяснены игрокам, особенно когда какое-либо из них предлагается в первый раз.

Нет необходимости каждый раз использовать новые упражнения. Но одно и то же задание желательно усложнять и варьировать. Это мотивирует приобретение большего двигательного опыта.

Тренер всегда должен отвечать за качество проведения тренировочного занятия и никогда не идти на компромисс со своими собственными убеждениями в этом вопросе.

Прогресс в тренировке может быть достигнут только при условии, что игрок разбирается в элементах тренировки.

На тренировке должна поддерживаться строгая дисциплина, а главные действующие лица: игроки по отношению друг к другу, тренер по отношению к игрокам, и наоборот - должны быть взаимно требовательными. Чем выше такая взаимная требовательность в тренировке, тем лучше игроки психологически готовы к возникающим соревновательным ситуациям.

Во время некоторых тренировок нужно создавать необычайную обстановку (до разумных пределов), что позволяет игрокам быть готовыми к неожиданным ситуациям во время соревнований.

Игрокам необходимо приобрести опыт выступления в чужих залах и в соревнованиях на выезде, так как смоделировать эти условия в

своём зале очень сложно.

Игроки получают большую пользу от тренерских указаний, если тренер сам в прошлом игрок и ссылается на свой практический опыт,

Анализ соревнований совершенно необходим для повышения качества ежедневной тренировочной работы.

Оценки, тесты и статистические данные, полученные во время соревнований, крайне ценны для анализа тренировочного процесса, т.к. дают возможность оптимально подобрать соревновательные упражнения.

Тренировка должна быть организована таким образом, чтобы ее можно было оценить («обсчитать»), что дало бы тренеру возможность сравнить, насколько, она соответствует игре.

Выводы

Таким образом, следует считать, что «Победители» создаются на тренировках, когда игроки настроены выиграть каждый мяч, партию, игровой эпизод и лишь соревновательный метод тренировки решает эту задачу.

Хочется в качестве подтверждения данного положения процитировать тренера сборной команды США с 1985 по 1996 годы Тараса Лискевича: «Игра на самом деле выигрывается или проигрывается во время вашей тренировочной работы. Мне нравится тренерский афоризм: «Тренировка сама по себе не создает совершенство; только совершенная тренировка может создать совершенство». Это означает, что, тренируясь много дней и много часов, вы практически будете впустую тратить свое тренировочное время в игровом зале, если тренировки плохого качества и проводятся неправильно.

Таким образом, первый и наиболее важный элемент любой тренерской работы должен состоять в том, что результат определяется качеством тренировочной работы, а не ее количеством. Это и должно определять дальнейшую направленность будущих исследований.

Литература

1. Алиберда Ю. Выдержки из выступления на семинаре тренеров // The coach, 1999. – С 50-59.
2. Веласкес Х. Мы должны тренировать, используя противоречащие друг другу игровые системы // The coach, 1996 – С. 32-35.
3. Гнатчук Я.І. Спеціальна фізична підготовленість кваліфікованих волейболістів Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. - №1. - С.24-27.
4. Гринченко І.Б., Поярков Ю.М., Казьмерчук А.П. Конверсія технології спортивної підготовки в навчально-педагогічний процес з дисципліні: «Спортивні ігри з методикою викладання. Волейбол» для факультетів фізичної культури педагогічних ВУЗів Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. - №12. - С.46-49.

5. Лискевич Т. Чергова дюжина тренерских заповедей // The coach, 2000. – С. 56-61.
6. Тролле М.. Тренировка- вопрос соотношения составляющих ее элементов // The coach, 2001. – С. 77-81.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАУЧНО-ОБОСНОВАННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Медведь М.Н., Цапенко В.А.

Запорожский национальный университет

Аннотация. В настоящее время в практике подготовки судей по волейболу применяются с большим или меньшим успехом различные методы психорегуляции. В отличие от других методов подготовки арбитров, психофизическую тренировку можно проводить практически в любых условиях, в любое время она является очень эффективной. Владение методикой педагогической и психофизической тренировки станет обязательным для каждого судьи, независимо от его стажа и уровня подготовленности.

Ключевые слова: подготовка, судья, методы психорегуляции.

Анотація. Медвідь М.М., Цапенко В.О. Використання науково-обґрунтованих засобів і методів психорегуляції в спортивній практиці підготовки суддів з волейболу. В даний час в практиці підготовки суддів з волейболу застосовуються з великим або меншим успіхом різні методи психорегуляції. На відміну від інших методів підготовки арбітрів, психофізичне тренування можна проводити практично в будь-яких умовах, у будь-який час вона є дуже ефективною. Володіння методикою педагогічного й психофізичного тренування стане обов'язковим для кожного судді, незалежно від його стажу й рівня підготовленості.

Ключові слова: підготовка, суддя, методи психорегуляції.

Annotation. Medved M.N., Capenko V.A. The use of the scientifically-grounded facilities and methods of psychoregulation is in sporting practice of preparation of volleyball referees. Presently the different methods of psychoregulation are used in practice of preparation of volleyball referees with great or less success. Psychophysical training can be carried out practically in any conditions. She is very effective. Possession of a technique of pedagogical and psychophysical training becomes obligatory for each judge. It does not depend on the experience and a level of readiness.

Keywords: preparation, referee, methods of psychoregulation.

Введение.

Достижение высокой физической и специальной подготовленности и успешное судейство на соревнованиях невозможны без высокого

уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности судьи.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. В полной мере это относится и к судьям по волейболу. Резкое повышение уровня тренировочных и соревновательных нагрузок и увеличение психической напряженности судей потребовало более радикальных методов регуляции их состояния [2].

Одной из необходимых тренировок является аутогенная.

Первое упоминание о “технике Шульца” в отечественной литературе принадлежит Зиновьеву П.М. Однако, изложение методики аутогенной тренировки в печати появилось лишь двадцать лет спустя и было связано с работами ученика и последователя Шульца - Д.Мюллера-Хегеманна. Первыми в СНГ этот метод применили: Г.С.Беляев в Ленинграде; А.М.Свядош и А.С.Ромен в Караганде для профилактики невротозов у здоровых; И.М.Виш в Тамбове с помощью аутогенной тренировки исследовал особенности нервной деятельности; И.М.Перекрестов в Харькове начал применять метод у больных с органическими заболеваниями нервной системы [1, 3, 5, 8].

В.С.Лобзик, М.М.Решетников рассматривают аутогенную тренировку как синтетический метод, указывая, что в нем можно выделить пять основных источников, с которыми она связана и на основе которых сформировалась в ее современном виде: это практика использования самовнушения психофизиологические исследования нервно-мышечного компонента эмоций, а также разъясняющая (рациональная) психотерапия [6].

Положительное влияние аутогенной тренировки на процессы восстановления психической и физической работоспособности, возможность с ее помощью регулировать эмоциональное состояние и повышать эффективность использования психофизиологических резервов организма, коррегирующее влияние метода на индивидуально-психологические особенности личности дало основание многим авторам рекомендовать его к применению в целях психогигиены и психопрофилактики у здоровых людей. Особенно широкое применение он нашел в практике спорта. В работах А.Т.Филатова показано, что аутогенная тренировка в настоящее время активно используется в психофизиологической подготовке легкоатлетов, борцов и боксеров, футболистов, баскетболистов и волейболистов, гимнастов, тяжелоатлетов, пловцов, спортсменов, занимающихся подводным спортом, фехтованием, спортивным ориентированием, велосипедным, парашютным, стрелковым и мотоспортом [4,6].

Исследования возможностей применения педагогических методов и психорегуляции в спорте начались в конце 60-х годов. Использовался вариант аутогенной тренировки, предложенный З.И.Бирюковой. В результате работы было сделано заключение о целесообразности обучения функциональной и психической регуляции и ее применения в процессе подготовки спортсменов в течение двух-трех недельных тренировочных циклов, а также о необходимости изъятия из формул самовнушения представления о вызываемой тяжести. Проведенные исследования позволили предложить и внедрить новый вариант аутогенной тренировки - психорегулирующую тренировку (ПРТ), эффективность действий которой основана на использовании основных умений спортсмена [1,3,6].

Основные положения были использованы спортсменами и тренерами при дальнейшем совершенствовании системы психической саморегуляции. Психорегулирующая тренировка, предназначенная преимущественно для психопрофилактической помощи спортсменам и судьям и применяющаяся до сих пор в разных вариантах, состоит из двух частей: первая - предназначена для успокоения психической сферы, уменьшения активности организма и восстановления сил; вторая - для решения задач, связанных с мобилизацией потенциальных сил организма на соревновательную борьбу [5,7].

Методика предусматривает проведение занятий в течение 14 дней с применением 40 формул. В настоящее время эта методика используется в основном для борьбы с бессонницей, невротическими и пограничными состояниями, возникающими после напряженных игр, тренировочных занятий.

Как справедливо указывал А.В.Алексеев, многообразие применяющихся методов объясняется тем, что для обучения саморегуляции большое значение имеют такие факторы, как специфика вида спорта, возраст, квалификация обучающихся, опыт и личность специалиста, проводящего занятия (он подбирает тот вариант воздействия, который представляется ему наиболее подходящим для работы с данной группой спортсменов и соответствует его собственному стилю, характеру мышления и речи) [1].

Дальнейшая работа по совершенствованию методов саморегуляции, связанных с самовнушением, осуществлялась путем повышения ее эффективности: повышения степени воздействия методов, сокращения количества формул, специализации и индивидуализации их содержания [5].

В настоящее время в различных видах спорта используется ряд методов психорегулирующих воздействий, представляющих собой различные модификации аутогенной тренировки, ПРТ, прогрессивной ре-

лаксации.

Наибольшее признание в спортивной практике получили: психо-мышечная тренировка А.В.Алексеева; вариант аутогенной тренировки Г.И.Крайнова и О.Р.Арнольд; система аутотренинга, включающая секундирование спортсмена перед стартом Г.Д.Горбунова; прогрессивная релаксация В.Ф.Горбца; эмоционально-волевая подготовка А.Т.Филатова; психофизическая тренировка К.В.Динейки.

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета

Формулирование целей работы.

Целью данной работы является рассмотрение двух методов психорегулирующих воздействий, представляющих собой различные модификации аутогенной тренировки, ПРТ, прогрессивной релаксации, таких, как эмоционально-волевая подготовка А.Т.Филатова и психофизическая тренировка К.В.Динейки, так как они наиболее полно отражают подготовку судьи к соревнованиям.

Результаты исследования.

В игровом процессе судья по волейболу обеспечивает:

- анализ сложных в моторном отношении действий, представляющих собой манипуляции с таким своеобразным предметом, как мяч (подача, прием, передача, нападающий удар, блок, доигровка и др.);
- восприятие сразу нескольких объектов (игроки, мяч, судьи и др.) как в центре, так и на периферии поля зрения;
- комплексное реагирование на быстрые перемещения объектов восприятия (с высокой скоростью движения);
- принятие решений в условиях лимита времени;
- активная деятельность всех игроков, находящихся на площадке, включая быстрые переходы от атакующих действий к защитным;
- высокая значимость каждого действия с мячом (технические ошибки фиксируются арбитрами).

Воспринимая, анализируя и мысленно разрешая ситуации по ходу матча, судья следит за соблюдением командами правил игры и в итоге принимает решение (сигнал на прерывание - остановку матча; показ, кому отдать мяч для очередной подачи; показ допущенной ошибки, выхода мяча из игры, нарушителей или других причин), которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков, что требует от судьи высокой психологической подготовки

Эмоционально-волевая подготовка (ЭВП) спортсменов представляет собой систему ауто- и гетеропсихических воздействий, которые применяются как вне тренировочных занятий, так и в процессе тренировки и

соревнований. Эта система включает следующие этапы:

- Изучение личностных качеств судей для их учета при подборе адекватных методов психорегуляции.
- Обучение судьи успокаивающему варианту психической саморегуляции.
- Обучение судьи мобилизующему варианту саморегуляции.
- Самовоздействие во время совершенствования двигательных навыков (включает представляемые упражнения с мысленным прогнозированием, выполнением его с применением самоприказов, отчета-самооценки упражнений).
- В подготовительном периоде эмоциональная настройка (мобилизация) и представления перед судьейством соревнований.
- Самовоздействие для формирования целеустремленности, уверенности, настойчивости.
- Применение гетеро- и аутовоздействий перед соревнованиями для представления соревновательных ситуаций, снятия нервно-психического напряжения, создания уверенности.
- Регуляция эмоционального состояния во время соревнований для ускорения восстановительных процессов.
- Успокоение арбитра после соревнований с помощью суггестивных воздействий.
- Совершенствование личностных качеств арбитра с помощью приемов самовнушения.

Обучение методам ЭВП проводят в течение нескольких недель, причем в первое время два-четыре занятия в неделю ведет педагог - психолог, а затем спортсмены отрабатывают упражнения в разных условиях самостоятельно несколько раз в день. Приемы ЭВП используются также для лечения спортсменов с различными нервно-психическими нарушениями. В ходе занятий предусматривается применение общих формулировок различных модификаций аутогенной тренировки, использование формул, отражающих специфические требования вида спорта. Кроме того, в ЭВП применяются методические рекомендации и примеры, которые усиливают действие используемых формул.

Указанные выше модификации тренировочного процесса достаточно полно изложены и проанализированы в научной литературе. Однако, несмотря на явные отличия, имеющиеся между ними, они имеют много общего: в большинстве случаев обучение проводится в форме гетеротренинга под руководством владеющего методом педагога, врача, психолога или тренера; в основе обучающего курса лежат упражнения в тренировке мышечной релаксации, вызывающей фазовые состояния в коре

головного мозга; в последующем усваиваются упражнения, направленные на общее успокоение; целенаправленно развивается способность к сенсорной репродукции; используются приемы, направленные на повышение способности к самовнушению и активной реализации формул-самоприказов.

Таким образом, основные варианты применения аутогенной тренировки в спорте можно объединить в три комплекса упражнений:

- “мобилизующий”, предназначенный для преодоления предстартовой апатии и перетренированности;
- “успокаивающий”, применяемый при повышенном предстартовом возбуждении, а также после соревнований;
- “усыпляющий”, применяющийся в случаях напряженности и при нарушении сна перед соревнованиями.

Психическая тренировка, разработанная К.В.Динейко -это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, словесного подкрепления с целью повышения психофизиологического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

Для приобретения простейших навыков психической саморегуляции и восстановления психоэмоционального равновесия, по данным К.В.Динейки, достаточно 8-12 раз в месяц заниматься по предлагаемой им системе психофизической тренировки.

Даже короткий курс поможет обрести бодрость духа и желание регулярно заниматься физическими упражнениями.

Тренировка эмоциональной устойчивости и адекватной реакции на различные ситуации усиливает сопротивляемость организма стрессовым воздействиям. Психофизическая тренировка дает возможность спортсмену не только на время избавиться от чрезмерного нервно-физического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха, для уравнивания нервных процессов.

Этот вид тренировки основан на активной мобилизации естественных защитно-приспособительных реакций организма и направлен на гармоничное развитие личности.

Выводы.

В связи с тем, что в современной науке развиваются новые подходы к использованию педагогических, функциональных методов для управления деятельностью внутренних систем, весьма перспективным является использование этих принципов для подготовки судей для ускорения

обучения их и повышения эффективности судейства. Разрабатываемые способы сочетания использования психорегулирующей тренировки с рефлексотерапией у спортсменов перешли и в подготовку судей. В отличие от других методов подготовки арбитров, психофизическую тренировку можно проводить практически в любых условиях, в любое время она является очень эффективной. Справедливо замечено, что владение методикой педагогической и психофизической тренировки в недалеком будущем станет обязательным для каждого судьи, независимо от его стажа и уровня подготовленности.

Дальнейшие исследования предполагается провести над методикой отбора судей в волейболе.

Литература.

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 192 с.
2. Давыдов М.А. Отбор и специальная физическая подготовка судей спортивных игр: Автореф.... дисс.канд.пед.наук. - М.,1986. - 23 с.
3. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 64 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.:Просвещение, 1980. - 199 с.
5. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. -М: Наука. 1980 -256 с.
6. Лобзин В.С, Решетников М.М. Аутогенная тренировка. - М.:Медицина, 1986. - с. 13-37.
7. Топышев О.П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта. Автореф. дисс.докт.пед.наук. - М ,1989. - 42 с.
8. Филатов А.Т. Психогигиена, психопрофилактика и психотерапия в спорте // Руководство по психотерапии. - Ташкент:Медицина, 1979. - с. 99-124.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

МЕТОД РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ, КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ «УРОВНЯ СОГЛАСОВАННОСТИ ДЕЙСТВИЙ» МЕЖДУ ФУТБОЛИСТАМИ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

Перепелица П.Е., Демкович С.Э.

Донецкий национальный технический университет
Донецкий государственный университет экономики и торговли им.
М.Туган-Барановского

Аннотация. В статье показан метод тренировки, при помощи которого можно значительно повысить „уровень согласованности действий” между игроками. Это достигается за счёт специального набора упражнений по тактико-технической подготовке, применение которых позволяет повысить уровень содержания игры и взаимопонимания между игроками.

Ключевые слова: футбол, тактико-техническая подготовка, тренировочный

процесс.

Анотація. Перепелица П.Є., Демкович С.Е. Метод роздільного тренування, як спосіб підвищення «рівня погодженості дій» між футболістами під час гри. У статті відображено метод тренування, за допомогою якого можна значно підвищити „рівень узгодженості дій” між гравцями. Це досягається за рахунок спеціального набору вправ з тактико-технічної підготовки, застосування котрих дозволяє підвищити рівень змісту гри та взаємопорозуміння між гравцями.

Ключові слова: футбол, тактико-технічна підготовка, тренувальний процес. Annotation. Perepelitsa P.E., Demkovich S.E. Method of separate aging, as a mean of a raise of «a level of a coherence of operations» between football players during a play. A training method is shown in the article, through which it is possible considerably to promote „level of co-ordination of actions” between players. It is achieved it due to the special set of exercises on tactical technical preparation. Application of it allows to promote the level of maintenance of game and mutual understanding between players.

Keywords: football, tactical technical preparation, training process.

Введение.

«Сила команды – в единстве высокой игровой дисциплины и самовыражении игроков. Команда, соединившая несоединимое: безприкословную немецкую дисциплину и подвижную бразильскую самостоятельность, будет непобедима. Но как соединить несоединимое – вот в чём вопрос? Надёжная и тактически грамотная игра начинается с взаимосвязи двух сторон – игровых обязанностей и творчества. Причём, творчество должно развиваться на базе специализации игрового амплуа. Чем квалифицированнее футболист понимает свои обязанности, тем больше предпосылок для творческой игры. Человек не может творить, не овладев своей специальностью. Недаром говорят: каков спец – таков и творец. Универсальный игрок со временем знает всё меньше и меньше о всё большем и большем, пока не достигает такого предела, когда практически не знает ничего, но зато обо всём необходимом. Универсализация даёт средних игроков. Другое дело воспитывать специалистов, умеющих универсально играть на своём месте» [1]. Эти слова принадлежат заслуженному тренеру по футболу Г.Д.Качалину.

Для каждого игрока, занимающего ту или иную игровую позицию в общей схеме расстановки игроков на поле, необходимо подобрать отдельные упражнения из области тактико-технической подготовки. Эти упражнения должны быть максимально приближены к той реальной игровой обстановке и к тем событиям, возникающим перед игроком по ходу матча, на том участке поля, где этот игрок располагается. Иными словами, необходимо разработать ряд упражнений предназначенных для

более углублённого обучения футболистов игре на каждой отдельно взятой позиции.

Анализ исследований и публикаций показал, что отечественными и зарубежными специалистами в области футбола постоянно ведётся работа над совершенствованием тактики футбола. В этом направлении проведена большая работа, существует масса упражнений для развития у игроков тактического мышления [1-9]. Однако до сих пор не проводилось каких-либо исследований, на предмет повышения «уровня согласованности действий» между футболистами при помощи метода раздельной тренировки. Под уровнем согласованности действий – (УСД), подразумевается % удачно выполненных передач, игроками одной команды в течение всего матча.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого национального технического университета.

Формулирование целей работы.

Цель исследований. Разработать специальные упражнения по тактико-технической подготовке, применение которых на тренировочных занятиях, будет способствовать повышению «уровня согласованности действий» между футболистами во время матча.

Методы и организация исследований. В эксперименте была задействована сборная команда по футболу ДонНТУ. Вся команда укомплектована выпускниками футбольных школ «Олимпика» (г.Донецк), «Металлурга» (г.Донецк), а также областных ДЮСШ. Для чистоты эксперимента команду разделили на два равноценных состава, по 14 человек в каждом. Возраст игроков в обеих командах колеблется от 18 до 19 лет. Все испытуемые имеют второй разряд по футболу. У каждого состава проводилось по три тренировки в неделю, по 90 минут. В первой команде (экспериментальной группе) на тренировочных занятиях применялись специальные упражнения, для обучения тактико-техническим действиям центральных полузащитников, крайних полузащитников, крайних защитников, игроков линии нападения. Упражнения были разработаны авторами этой статьи, основываясь на личном тренерском опыте. Во второй команде (контрольной группе) методы тренировки не изменились. После этого за командами, на протяжении пяти месяцев, велось наблюдение на тренировках и контрольных матчах. В течение этого времени, для того чтобы убедиться в правильности и эффективности тренировочного процесса, между первой и второй командами было проведено 15 контрольных товарищеских игр, по 90 минут каждая. Все игры фиксировались на видеокамеру. Затем во время просмотра видеозаписей, особое внимание было обращено на количество и качество передач, выполненных игрока-

ми из первой и второй команды после того, как они завладели мячом. Тренером учитывались передачи, посланные как верхом по воздуху, так и низом по земле, а также и то, сколько из них дошло до адресата.

Результаты исследования и их обсуждение.

Ниже в таблице 1 представлены результаты анализа (УСД) в первой команде.

Таблица 1

Количественный и качественный анализ передач, выполненных игроками первой команды в течение 15 матчей.

<i>Статистические показатели в первой команде</i>			
<i>Статистические показатели</i>	<i>Тактико-технические действия</i>		
	<i>Общее кол-во выполненных передач</i>	<i>Из них удачно выполненные передачи</i>	<i>Из них неудачно выполненные передачи</i>
<i>М среднее</i>	<i>344,67</i>	<i>266,6</i>	<i>78,07</i>
<i>Среднее квадратичное отклонение, s</i>	<i>30,0</i>	<i>38,26</i>	<i>9,71</i>
<i>Ошибка исследования, μ</i>	<i>7,75</i>	<i>9,88</i>	<i>2,51</i>
<i>М сред ± μ</i>	<i>344,67±7,75</i>	<i>266,6±9,88</i>	<i>78,07±2,51</i>

Ниже в таблице 2 представлены результаты анализа (УСД) во второй команде.

Таблица 2

Количественный и качественный анализ передач, выполненных игроками второй команды в течение 15 матчей.

<i>Статистические показатели в первой команде</i>			
<i>Статистические показатели</i>	<i>Тактико-технические действия</i>		
	<i>Общее кол-во выполненных передач</i>	<i>Из них удачно выполненные передачи</i>	<i>Из них неудачно выполненные передачи</i>
<i>М среднее</i>	<i>302,6</i>	<i>199,07</i>	<i>103,53</i>
<i>Среднее квадратичное отклонение, s</i>	<i>5,30</i>	<i>4,18</i>	<i>2,64</i>
<i>Ошибка исследования, μ</i>	<i>1,37</i>	<i>1,08</i>	<i>0,68</i>
<i>М сред ± μ</i>	<i>302,6±1,37</i>	<i>199,07±1,08</i>	<i>103,53±0,68</i>

Ниже на диаграмме 1, можно проследить за колебаниями «уровня согласованности действий» между игроками, в первой и второй командах в течение 15 контрольных матчей.

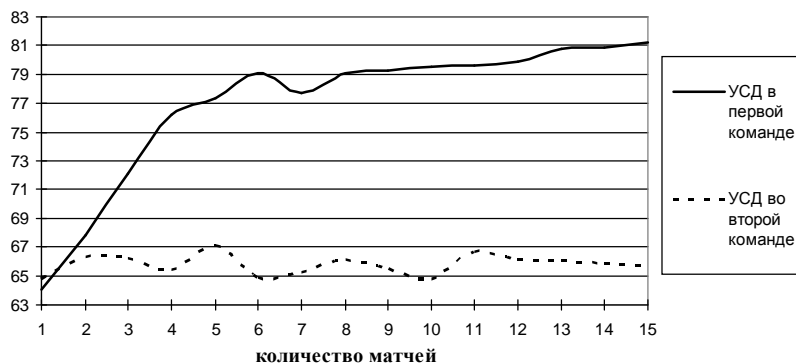


Диаграмма 1. «УСД» - в первой и второй командах в процентном соотношении.

Ниже на диаграмме 2, можно проследить за колебаниями уровня неудачно выполненных передач игроками первой и второй команд в течение 15 контрольных матчей.

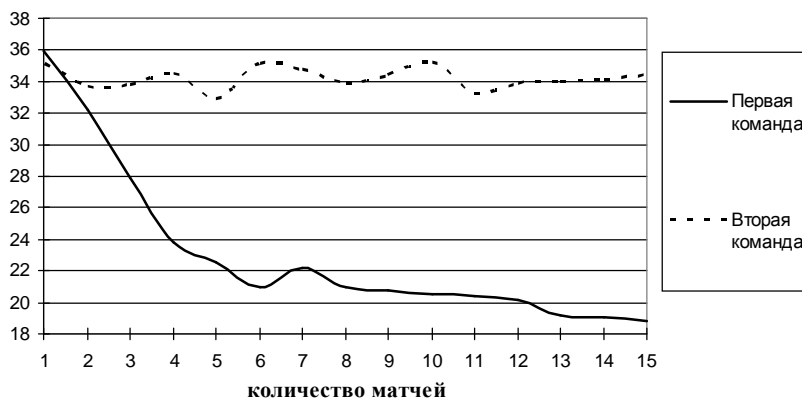


Диаграмма 2. Колебания уровня неудачно выполненных передач в первой и второй командах в процентном соотношении.

Резервы для улучшения учебно-тренировочного процесса поистине неисчерпаемы. Главнейший из них – детализация каждого занятия,

каждой тренировки. Поэтому тренировки по тактике необходимо проводить группами. Например, на одном тренировочном занятии тренер уделяет внимание футболистам, занимающим позиции правого защитника и правого полузащитника, а на следующем занятии – футболистам, занимающим исходные позиции на левой половине поля. Метод раздельного обучения футболистов и групп игроков комбинациям является основой, на которой затем строится единая логическая комбинация, разыгрываемая всей командой [2].

Выводы.

В результате применения метода раздельной тренировки, в экспериментальной группе (УСД) вырос с 64,06 % до 81,18%. В контрольной группе (УСД) колебался от 64,8% до 67,1% на протяжении всех 15 матчей без какой-либо чёткой закономерности.

Процент неудачно выполненных передач в экспериментальной группе снизился с 35,94% до 18,82%. В контрольной группе процент неудачно выполненных передач колебался от 32,9% до 35,2% на протяжении всех 15 матчей без какой-либо чёткой закономерности.

Кроме того, у игроков из экспериментальной группы визуально можно было отметить следующие изменения:

- 1) игроки быстрее адаптируются к пространственным границам на том участке поля, где находится их основное месторасположение;
- 2) у игроков появилось умение «играть без мяча». Игроки стали более точно определять своё место на поле, в случаях, когда их команда находится без мяча, т.е. находится в обороне;
- 3) и наоборот, когда команда находится в состоянии атаки и владеет мячом, каждый игрок хорошо знает перечень своих действий, которыми он может поддержать атакующие действия своей команды;
- 4) благодаря стабильности количественного состава, игроки постепенно «притираются» друг к другу. Игрокам придаёт уверенности, доскональное знание того, чего можно ожидать от партнёра в том или ином игровом эпизоде.
- 5) имеет большое значение и «стаж игры» т.е. непрерывность количества матчей сыгранных футболистом на одной и той же позиции. При сохранении такой тенденции, игрок от матча к матчу, будет приобретать всё больше опыта игры именно на этой позиции. Благодаря чему, со временем, у него появится доскональное знание возможных действий и манёвров со стороны противника, на том участке поля, за который отвечает этот игрок.

Кроме того, удалось найти и выделить ещё один новый показатель для количественного и качественного анализа тактико-технических

действий футболистов – это «уровень согласованности действий» между игроками (табл. 3).

Таблица 3

Количественный и качественный анализ тактико-технических действий, выполненных игроками одной команды в течение матча.

Передачи			Длинные	Потери	Ведение	Отбор	Перехват	Обводка	Игра головой	Ударты в ворота	Штрафные удары	Угловые удары	Уровень согласованности действий (в %)
короткие и средние													
Вперёд	Назад и в сторону												

Перспективными являются исследования, направленные на поиски закономерностей, которые можно выявить во время применения игроками командных тактико-технических действий.

Литература.

1. Пономаренко П. Учись видеть поле: Практическое пособие по детскому футболу. – Донецк: РИП «Лебедь», 1994. – 112с.
2. Бэтти Э. Современная тактика футбола. – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 200с.
3. Кучеренко О., Немировский Л. Знаете ли вы футбол? – М.: ФиС., 1980. – 88с.
4. Лебедев Л., Немировский Л. А ваше решение? – М.: Сов.спорт, 1990. – 95с.
5. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов – К.: Олимп. Лит., 2003. – 271с.
6. Лоос Г., Альямани Фади Ахмед Тренер по футболу. – К., 1991. – 112с.
7. Козловский В.И. Подготовка футболистов. – М.: ФиС., 1977. – 173с.
8. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. – К.: Здоров'я, 1988. – 256с.
9. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболистов. – К.: Здоров'я, 1979. – 288с.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ТАЭКВОНДИСТОВ-НОВИЧКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗВУКОВЫХ РИТМИЧЕСКИХ СТРУКТУР

Романенко В.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Обучения техническим действиям спортсменов-новичков всегда была одной из доминирующих задач спортивной тренировки. В данной статье рассматриваются нетрадиционные средства обучения техническим приемам таэквондистов-новичков. Представленная методика обучения технике новичков с использованием звуковых ритмических структур повысит

ефективність обучения, внесёт разнообразие в режим выполнения различных упражнений, укрепит интерес детей к занятиям таэквон-до.

Ключевые слова: техническая подготовленность, комплекс технических действий, методика обучения, ритмическая структура.

Анотация. Романенко В.В. Удосконалення методики навчання технічним діям таеквондистів-новачків з використанням звукових ритмічних структур. Навчання технічним діям спортсменів-новачків завжди була однієї з домінуючих завдань спортивного тренування. У даній статті розглядаються нетрадиційні засоби навчання технічним прийомом таеквондистів-новачків. Представлена методика навчання техніці новачків з використанням звукових ритмічних структур підвищить ефективність навчання, внесе розмаїтість у режим виконання різних вправ, зміцнить інтерес дітей до занять таеквон-до. Ключові слова: технічна підготовленість, комплекс технічних дій, методика навчання, ритмічна структура.

Annotation. Romanenko V.V. Perfecting of procedure of learning to engineering operations of taekwondo - green hands with use of sound rhythmical frames. Learnings to engineering operations of sportsmen of green hands always was one of predominant problems of sports aging. Nonconventional tools of learning to technique taekwondo green hands are considered. The procedure of learning with use of sound rhythmical frames presented. Sheraises a learning efficiency, will relieve the monotony of a condition of realization of various exercises, will strengthen interest of children to occupations taekwondo.

Keywords: engineering readiness, a complex of engineering operations, procedure of learning, rhythmical frame.

Введение.

Специалисты теории спорта В.Н. Платонов, К.П. Сахновский [2] и спортивных единоборств [5] утверждают, что подготовка начинающих спортсменов должна характеризоваться разнообразностью применяемых средств и методов.

Перспективные, нетрадиционные средства для повышения эффективности обучения техническим действиям новичков должны стимулировать и регулировать различные качественные характеристики движений. Одним из таких средств является усвоение ритма движений.

В исследованиях, проведенных В.В. Романенко [3], посвященных определению взаимосвязи технической подготовленности с уровнем развития специфических восприятий чувства темпа и ритма, было установлено, что такая связь существует. Основываясь на результаты этих исследований, мы можем предположить, что использование специальных ритмических структур в спортивной тренировке новичков будет способствовать повышению уровня технической подготовленности юных таеквондистов.

Сочетание ритма собственных движений и предложенного ритмического лидера сказывается на качестве исполняемого движения.

Эта особенность базируется на том, что ритмические звуковые колебания связаны с ощущением движения. Поэтому если во время двигательной деятельности спортсмен слышит ритмические звуковые колебания, то у него непроизвольно возникает слухомоторная координация двигательных действий, заметно облегчающая их выполнение. (Коджаспиров Ю.Г., 1987).

Организм человека обладает свойством заимствования ритмов, предлагаемых внешней средой. При этом он как бы настраивается на предлагаемый ритм, ускоряя или замедляя темп своей работы в соответствии с конкретными обстоятельствами.

Ключевое понимание данного процесса определяет выдвинутый еще А. А. Ухтомским (1966) принцип усвоения ритма, согласно которому в основе ритмообразования на внешний раздражитель лежит рефлекторное сопоставление ритмов и темпов деятельности отдельных участков нервной системы. При этом скорость протекания вегетативных процессов становятся синхронными с усваиваемыми скоростями двигательных действий.

Особенности восприятия и усвоения ритма органически связаны с функциями слухомоторного аппарата человека. Широко разветвленная сеть мышечных окончаний слухомоторного аппарата может настраиваться на самые различные частотно-темповые колебания ритма, вызывающие в восприятии спортсмена не какое-нибудь одно, а целую гамму двигательных ощущений и представлений. При этом, например, за звучанием шестнадцатых долей в музыке могут следовать легкие пальцевые движения слушателя, а за основным темпом — более тяжелые движения всей руки, ноги или туловища. За пульсацией тактовых долей может следовать ритм сердечных сокращений, за пульсацией музыкальных фраз — ритм дыхания и т. д. [1]

Таким образом, специфические особенности организации ритма довольно тонко соответствуют ритмической природе нервно-мышечных процессов, в связи с чем ритмы могут усваиваться организмом с достаточной адекватностью одновременно на самых разных функциональных уровнях. Это еще больше расширяет возможности целенаправленной ритмической стимуляции и регуляции в спортивной деятельности.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель исследования: Разработать методику обучения техническим действиям юных таэквондистов с использованием звуковых ритмических структур.

Задачи исследования:

1. Разработать комплексы технических приёмов для групп начальной подготовки, изучаемые в течение учебного года.
2. Для каждого основного технического элемента подобрать звуковой ритмический рисунок.
3. Разработать методику обучения техническим действиям юных таэквондистов с использованием звуковых ритмических структур.

Результаты исследований.

Исследования проводились на базе ДЮСШ «Импульс» г. Харькове в 2005-2006 учебных годах.

Испытуемые – мальчики, девочки 10 - 12 лет, занимающиеся в группах начальной подготовки 2 – года обучения на отделении таэквон-до. В эксперименте участвовали спортсмены в количестве 36 человек. Мальчики и девочки занимались в одной группе, так как средства и методы, используемые в тренировке на начальном этапе у данной категории спортсменов одинаковы.

Педагогический эксперимент проводился в течение всего учебного 2005 – 2006 года. В октябре 2005 были сформированы экспериментальная и контрольная группы. При проведении педагогического эксперимента привлекались студенты кафедры единоборств ХГАФК, специализации таэквон-до.

Контрольная группа занималась по учебной программе для групп начальной подготовки ДЮСШ «Импульс», экспериментальная по разработанной нами методике.

Суть эксперимента заключалось в следующем, для экспериментальной группы были отобраны основные технические действия, изучаемые новичками в течение года, под каждое основное действие был подобран звуковой ритмический рисунок.

Ритмические рисунки были созданы с помощью специальных компьютерных программ. Темп и ритм были согласованы с ведущими тренерами ДЮСШ «Импульс». Всего было создано 15 ритмических структур. В определенной последовательности ритмические структуры были записаны на компакт-диск, который может воспроизводиться как на компьютерной технике, так и на музыкальных центрах.

Группы упражнений, рассчитанные на изучение под ритмическое сопровождение были подобраны по принципу от простого к сложному. Объём нагрузки, посвященной изучению техники и для экспериментальной и для контрольной группы, составил 194 часа за учебный год, что соответствует программным требованиям для данной категории спортсменов ДЮСШ.

Техническое действие, изучаемое новичками, выполнялось под сопровождение звуколидера, с определёнными акцентами и паузами. Для экспертной оценки технической подготовленности новичков, как в начале года, так и по окончании эксперимента привлекались ведущие тренеры ДЮСШ «Импульс».

При подборе технических действий изучаемых новичками был сделан анализ литературы по данной проблеме и проведён анкетный опрос тренеров харьковской области преподающих таэквон-до в различных спортивных организациях и тренеров работающих с ГНП в ДЮСШ «Импульс».

Для оценки технической подготовленности юных таэквондистов было предложено выполнить два комплекса технических действий, включающий разнообразные атакующие, защитные приёмы, а также стойки и передвижения. Предложенные комплексы в полной мере соответствуют программным требованиям для групп начальной подготовки отделения таэквон-до. Комплекс № 1 выполнялся участниками эксперимента с целью определения уровня технической подготовленности на начало учебного года. Комплекс № 2 выполнялся в конце учебного года с целью определения динамики изменений уровня технической подготовленности в исследуемых группах.

Каждый комплекс технических действий состоял из двух разделов:

1. Формальные упражнения;
2. Спарринг.

Основываясь на результаты анкетирования ведущих тренеров и спортсменов высокой квалификации ДЮСШ «Импульс» мы определили критерии оценки технической подготовленности таэквондистов новичков.

Для оценки техники выполнения формальных упражнений были предложены следующие критерии:

- 1 - точность двигательного действия;
- 2 - скорость двигательного действия;
- 3 - траектория двигательного действия;
- 4 - равновесие при выполнении двигательного действия;
- 5 - положение ударного, блокирующего сегмента;
- 6 - дыхание при выполнении двигательного действия;
- 7 - ритм выполнения формальных упражнений.

Для оценки техники выполнения спарринга были предложены следующие критерии:

- 1 - точность двигательного действия;

- 2 - скорость двигательного действия;
- 3 - траектория двигательного действия;
- 4 - равновесие при выполнении двигательного действия;
- 5 - положение ударного, блокирующего сегмента;
- 6 - дыхание при выполнении двигательного действия;
- 7 – дистанция до соперника во время выполнения атакующих, защитных действий.

Каждый критерий оценивался в баллах:

- 3 – отлично;
- 2 – хорошо;
- 1 – удовлетворительно;
- 0 – плохо.

После математической обработки полученных результатов предварительного тестирования мы определили, что группы по уровню технической подготовленности одинаковы, различия недостоверны:

- для формальных упражнений: $- 0,83 < 2,04; t < t_{гр.}, \text{ при } P = 0,95$ (Табл. 1).

- для спарринга: $- 1,03 < 2,04; t < t_{гр.}, \text{ при } P = 0,95$ (Табл. 2).

На всех этапах исследовательской работы широко использовался метод педагогических наблюдений. Объектом этих наблюдений являлись тренировочные занятия спортсменов - новичков. Особое внимание было уделено наблюдениям за обучением техническим действиям спортсменов - новичков.

В результате педагогических наблюдений было отмечено, что во время тренировочного занятия с новичками тренеры очень часто использует счёт в слух при выполнении спортсменами каких либо технических действий. Также было отмечено улучшение качества исполнения технического приёма при использовании счёта.

В конце эксперимента в мае 2006 были проведены контрольные соревнования среди исследуемых групп. И контрольная и экспериментальная группы выполняли учебные задания комплекса № 2.

После математической обработки полученных данных повторного тестирования, мы наблюдаем, достоверные различия в исследуемых группах, это подтверждает нашу гипотезу и доказывает эффективность наших нововведений в методику обучения технике юных таэквондистов:

- для формальных упражнений – $4,25 > 2,04; t > t_{гр.}, \text{ при } P = 0,95$ (Табл. 1).

- для спарринга - $3,15 > 2,04; t > t_{гр.}, \text{ при } P = 0,95$ (Табл. 2).

Таблица 1

Оценка техники выполнения формальных упражнений

Исследуемые группы	Начало эксперимента					Конец эксперимента				
	\bar{X}, \bar{Y}	y	m	V, %	t	\bar{X}, \bar{Y}	y	m	V, %	t
Контрольная группа	15,3	2,32	0,56	15	0,83	15,6	2,22	0,54	15	4,25
Экспериментальная группа	14,7	3,83	0,93	26		18,4	2,02	0,49	11	

Таблица 2

Оценка техники выполнения спарринга

Исследуемые группы	Начало эксперимента					Конец эксперимента				
	\bar{X}, \bar{Y}	y	m	V, %	t	\bar{X}, \bar{Y}	y	m	V, %	t
Контрольная группа	14,7	2,66	0,65	18	1,03	15,6	2,26	0,55	14	3,15
Экспериментальная группа	13,8	2,4	0,58	17		17,9	1,99	0,48	11	

Выводы.

На основании исследований можно сделать следующие выводы:

1. При обработке полученных результатов предварительного тестирования в начале учебного года методами математической статистики, мы можем заключить, что группы по уровню технической подготовленности одинаковы, различия недостоверны:

- для формальных упражнений: Критерий Стьюдента - $0,83 < 2,04$; $t < t_{гр.}$, при $P = 0,95$.

- для спарринга: Критерий Стьюдента - $1,03 < 2,04$; $t < t_{гр.}$, при $P = 0,95$.

2. Учебные задания разработанной нами методики с использованием ритмических структур положительно влияют на уровень технической подготовленности юных таэквондистов.

3. После повторного тестирования технической подготовленности в конце учебного года мы наблюдаем, достоверные различия в исследуемых группах, это подтверждает нашу гипотезу и доказывает эффективность наших нововведений в методику обучения технике юных таэквондистов:

- для формальных упражнений Критерий Стьюдента - $4,25 > 2,04$; $t > t_{гр.}$, при $P = 0,95$.

- для спарринга Критерий Стьюдента - $3,15 > 2,04$; $t > t_{гр.}$, при $P = 0,95$.

4. Разработанные нами комплексы технических действий могут использоваться в учебном процессе таэквондистов-новичков в ДЮСШ.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем совершенствования методики обучения техническим действиям таэквондистов-новичков с использованием звуковых ритмических структур.

Литература

1. Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64с.
2. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – 288 с.
3. Романенко В.В. Корреляционная зависимость технической подготовленности новичков занимающихся таэквон-до от уровня развития чувства темпа и ритма // Слобожанський науково-спортивний вісник. Збірник наукових статей ХДАФК. – 2004, № 7 – С 75 – 77.
4. Ухтомский А.А. Доминанта. — М.: Наука, 1966. - 194 с.
5. Приймаков А.А., Коленков А.В., Мачаидзе Э.П. Взаимосвязи морфофункциональных и скоростно-силовых показателей структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. - №2. - С.99-104.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ: ЗДОРОВЬЕ И НРАВСТВЕННОСТЬ

Стешенко П.А., Гринь Л.В.

Международный славянский университет
Харьковский национальный технический университет
сельского хозяйства имени П. Василенко

Аннотация. Рассматриваются проблемные вопросы здоровья и нравственности в спортивной борьбе (вольной и греко-римской) с учетом изменений правил соревнований и их влияние на технико-тактическую подготовленность спортсменов-борцов. Необходимо обращать должное внимание на выполнение планов нравственного, материально-технического обеспечения борцов высокого ранга, помощи государственных и общественных организаций для постоянного спортивного роста.

Ключевые слова: спортсмен, борьба, здоровье, нравственность.

Анотація. Стешенко П.О., Гринь Л.В. Проблеми спортивної боротьби: здоров'я й моральність. Розглядаються проблемні питання здоров'я та моральності в спортивній боротьбі (вільній та греко-римській) за новими правилами змагань та їх впливу на техніко-тактичну підготовленість спортсменів-борців. Необхідно звертати належну увагу на виконання планів морального, матеріально-технічного забезпечення борців високого рангу, допомоги державних і громадських організацій для постійного спортивного

росту.

Ключові слова: спортсмен, боротьба, здоров'я, моральність.

Annotation. Steshenko P. A. Gren L.V. Problems of sports struggle: health and morals. Problems of sports struggle: health and morals. Problem problems of health and morals in sports struggle (free and Greek Roman) are considered. Modifications of rules of competitions, their agency on engineering tactical readiness of sportsmen are taken into account. It is necessary to pay due attention to realization of plots moral, it is material a hardware of fighters of a high rank, the help state and public organizations for constant sports body height.

Keywords: sportsman, struggle, health, morals.

Введение.

В последние годы в спортивных видах борьбы произошли огромные перемены. Они по-разному оцениваются специалистами, особенно в вопросах здоровья, технико-тактических и нравственно- гуманитарных направлениях. В погоне за улучшением зрелищности быстроты поединков было потеряно главное – профессиональное долголетие и здоровье борцов, что существенно сказалось на тренировочном и соревновательном процессе, а также результативности приемов [1-4]. Особое неоднозначное значение оказали последние правила соревнований (Лозанна, 2004), о чем утверждают многие федерации, тренеры, судьи, сами спортсмены.

Кто в этих условиях лучше приспособился к новым правилам соревнований, тот и сможет быстрее «добиться» результата, но какой ценой нравственности и здоровья.

Работа выполнена по плану НИР Международного славянского университета.

Формулирование целей работы.

Анализ исследования проблемных вопросов в области спортивной борьбы (вольной и греко-римской) свидетельствует:

1. последние правила Всемирной федерации борьбы (ФИЛА) существенно изменили характер тренировочной подготовки, интерес к разнообразию приемов, да и сам ход соревновательной схватки;
2. по данным анкетирования и бесед с тренерами, судьями, борцами Харьковского региона, оценка схватки за выталкивания за ковер, как и жребий не вполне согласуется с традиционными объективными и природными мышечными движениями, а также как «мышечная борьба» в двоеборье, ибо это снижает интерес к разнообразным приемам и захватам;
3. многие тренеры, судьи, борцы не разделяют мнение о якобы более зрелищности и динамичности в борьбе, т.е. не 17% (по дан-

ным России Красноярского региона), а всего лишь 3-5 % (Харьковского региона);

4. поединки борцов стали более непредсказуемыми на 21 % (Россия), а по нашим данным от 29 – 31 % опрошенных в Харьковском регионе;
5. изменились взаимоотношения борцов в процессе поединка – они стали нередко более грубыми, жестокими т.е. не гуманными;
6. в целом стало труднее планировать в многолетнем цикле тренировок и соревнований какие-то особые подходы в технико-тактическом и нравственном аспекте, без учета характера индивидуальной подготовленности борцов-соперников.

Сама жизнь поставила сложные задачи и цели по улучшению проблемных вопросов дальнейшего существования видов борьбы, которые все больше устремлены на другие виды единоборства.

Результаты исследования.

Научная система специализированных в борьбе знаний с технико-тактическими новациями, психолого-педагогическими и гуманитарными подходами, так необходима сегодня в вольной и греко-римской борьбе. Частичное обобщение эффективных средств повышения действенности сторон и мотивов работы над собой, было использовано в исследованиях передовых специалистов, ученых, педагогов, тренеров (Ю. Максименко, В. Езан, Л. Гринь, Л. Дунай, С. Дзецелидзе, С. Бочкарев, В. Жменько, Г. Манучарян, А. Пелипенко).

Суть экспериментальной методики состояла в сочетании коллективной и индивидуальной направленности тренировочного и соревновательного процесса с разнообразием технического арсенала: захватов, использование ситуаций, подавление мышечного и психологического сопротивления, для создания условий технического проведения приемов. Такая методика была осуществлена в передовых вузах Харькова, в спортивных клубах, борцовских организациях в 2006 году.

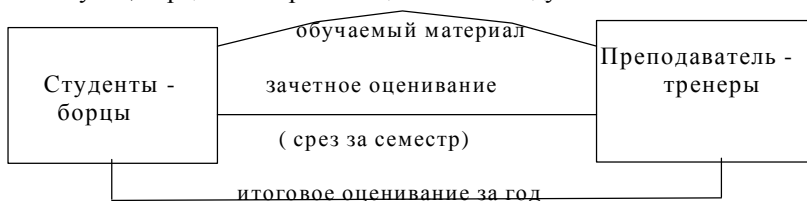


Схема преподавания технико-тактической направленности в вольной борьбе с основами обучаемого материала по новым правилам борьбы.

Результаты итогового оценивания послужили мерилom и моделью подведения итогов внедрения новых технико-тактических средств и их использование в индивидуальном обучении, воспитании, тренировке по системе «субъект – объект», что дало возможность проследить за последующим качеством работы в годичном (2006 г.) тренировочном цикле.

В исследованиях В.Г. Вахтеля, А.И. Завьялова (1), В.Г. Езана (2) и других отличается необходимость построения учебно-тренировочного процесса тренировки в вольной борьбе – обучать активизации действий в 30-секундной результативности борьбе (2005, №1, №2). В тоже время даже в таком борцовском регионе как институте спортивных единоборств г.Красноярска (Россия) (2005, с.40) отличается, что «наши борцы не умеют результативно бороться в короткие промежутки времени» (2005, с40 – 45) Таким образом существует проблема преподавания направленности в вольной борьбе по системе «субъект – объект», и новым правилам, которую и рассматривали в данном исследовании.

Следует также учитывать исторические, гуманитарные, а также природные корни в спортивной борьбе, т.к. «человек издавна проявлял инстинктивное стремление к игре» и борьбе (5, с.17-13); а в исследованиях Л.А. Тадана отмечается историческое наследие спорта и физического воспитания с современных социально-педагогических позиции, эстетики, уровня здоровья (2005, с. 321- 325). К этому вопросу призывает исследования (1, 2, 3) Д. Дален, Е. Митчел, Б. Беннета (5, 1953).

В решение экспериментальных задач по усовершенствованию методики обучения и воспитания борцов нами была предложена модель повышения уровня самосознания и самосовершенствования по новым правилам соревнований.

К ним относятся:

- вопросы обучения новым терминам, положениям, специфических технических элементов, знаний судейства, для повышения общего и индивидуального уровня «минимума» в борьбе;
- учет уровня улучшения социально-экономической ситуации для выполнения планов участия в крупных соревнованиях;
- устранения возможных недисциплинарных, негативных явлений, сдерживания себя, несмотря на неадекватную реакцию соперников и окружающих.

Выводы

Результаты проведенного исследования по проблемам качества здоровья в единоборстве, выступлений по новым правилам позволяют заключить:

- существует острая проблема в подготовке борцов вольного и греко-

- римского стиля по новым правилам, где выталкиванию за ковер и оценка борьбы по «жребию» оставлено высокое случайное место;
- важно уделять внимание спортивно-силовой подготовке в последние 30 секунд борьбы (индивидуально);
 - необходимо использовать в обучении игровые мышечные действия борьбы: борьба на руках стоя на коленях, борьба на руках лёжа на груди, борьба ногами лёжа на спине, борьба за захват и т.д.
 - изучить возможность увеличения время продолжительности схватки борцов;
 - обращать должное внимание на выполнение планов нравственного, материально-технического обеспечения борцов высокого ранга, помощи государственных и общественных организаций для постоянного спортивного роста.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем спортивной борьбы.

Литература

1. Вахтель В.Г., Завьялов А.И. Влияние изменений правил соревнований по вольной борьбе на спортивный поединок борцов //Сб. статей ХГАДИ, под ред. Ермакова С.С., Харьков, 2005. - С. 38-40.
2. Езан В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований. //Сб. статей ХГАДИ, под ред. Ермакова С.С. , Харьков, 2005. - С. 124-126.
3. Стешенко П.А. Актуальные задачи физического самосовершенствования специалистов в информационном обществе //Сб. статей ХГАДИ, под ред. Ермакова С.С., Харьков, 2005.- С. 316-318.
4. Ашанин В.С., Трегуб В.В. Особенности внедрения кредитно-модульной системы в магистратуре академии. //Сб. статей ХГАДИ, под ред. Ермакова С.С., Харьков, 2005. – С. 20-25.
5. Дален Д., Митчел Е., Беннет Б. Всемирная история физического воспитания и спорта. М. 1953. – 200 с.
6. Жиллет Б. История спорта. М. 1960. - С. 49.
7. Правила соревнований Fila, 2004. – 60 с.
8. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. М. 1982. – 120 с.
9. Таран Л.А. Физическая культура и спорт в изобразительном искусстве XX века. //Сб. статей ХГАДИ, под ред. Ермаков С.С., Харьков, 2005. - С. 32-35.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

МОДЕЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ ИГР СОГРАНИЧЕННЫМ ВРЕМЕНЕМ ПРОДОЛЖЕНИЯ МАТЧА

Темченко В.А.

Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина

Аннотация. Эффективность действий отдельного спортсмена целесообразнее выражать в отношении к эффективности действий среднего игрока. Оперативную информацию о ходе игры можно представить в виде хронограм-

мы, которая может показывать как действия команды в целом, так и действия отдельных игроков.

Ключевые слова: модель, анализ, спорт, соревновательный, хронограмма. Анотація. Темченко В.О. Модель і аналіз спортивних ігор з обмеженим часом продовження матчу. Ефективність дій окремого спортсмена доцільніше виражати у відношенні до ефективності дій середнього гравця. Оперативну інформацію про хід гри можна представити у вигляді хронограми, що може показувати як дії команди в цілому, так і дії окремих гравців.

Ключові слова: модель, аналіз, спорт, змагальний, хронограма.

Annotation. Temchenko V.A. Model and the analysis of sports with limited time of continuation of a match. Efficiency of actions of the separate sportsman is more expedient for expressing in the attitude to efficiency of actions of the average player. The operative information on a course of game can be presented as time chart which can show both actions of a team as a whole, and actions of separate players.

Key words: model, analysis, sports, competitive, time chart.

Введение.

В настоящее время на нашей планете развивается огромное количество видов спорта. Большой популярностью пользуются игровые виды спорта, которые не только развивают такие физические качества как сила, выносливость, скорость, координация движений, быстрота реакции, но и способствуют психологическому совершенствованию занимающихся.

В процессе соревновательной деятельности в спортивных играх, в которых правилами оговорена временная продолжительность матча (баскетбол, футбол, футзал, ручной мяч, хоккей, регби и др.) всегда актуальной была проблема анализа действий отдельных игроков и команды в целом. В каждом из этих видов спорта существуют свои правила, по которым проводятся соревнования и в которых оговорены размеры, покрытие спортивной площадки, размеры оборудования, используемого в данном виде спорта, продолжительность времени игры, количество игроков, принимающих участие в игре, правила начисления очков после результативной атаки, правила проведения замен и пр. Однако, при всем своем разнообразии, спортивные игры имеют много подобных характеристик. Так целью каждой из команд, участвующих в игре, является набор большего количества очков по сравнению с командой-соперницей. И побеждает в каждой конкретной игре та команда, которая во временной период в начала и до окончания игры набрала большее количество очков или забила большее количество голов за счет лучшей физической, технической, тактической и психологической подготовки игроков.

В спортивной литературе рассматриваются проблемы разработки моделей соревновательной деятельности в спорте и анализа технико-

тактических действий команды в целом и отдельных спортсменов в спортивных играх.

Одним из конкретных вариантов использования системно-структурного подхода в практике стал метод целевого программирования. Этот метод подразумевает, что в качестве отправного показателя при планировании принимается конкретный результат, та конкретная цель, которую мы хотим достичь в результате нашей работы. Вслед за этим разрабатывается структура слагаемых, обеспечивающих достижение запланированного результата, и система промежуточных слагаемых. И только потом формируется система средств и методов, с помощью которых достигается каждая из промежуточных и конечных целей (Абсалямов Т.М.).

Теория взаимодействий субъектов в конкретных видах спорта также призвана объяснять структуру построения взаимодействий противоборствующих сторон, моделировать их в тренировочных условиях и управлять ходом противоборства в соревновательных условиях (Свищёв И.Д.). Каждая модель должна удовлетворять метрологическим правилам надежности и достоверности. Свойство “надежность” отражает способность модели давать сходную информацию вне зависимости от того, кто этой моделью пользуется. В “хороших” моделях возможность субъективной подстройки параметров модели под ожидаемый результат отслеживается программной частью и сводится к минимуму (Воронов А.В.). В работе (Пиллюк Н.Н.) на основе обобщения материала, полученного в результате экспериментальных исследований, разработана концептуальная модель системы соревновательной деятельности и определена внутренняя организация рассматриваемого объекта.

Направление исследований игровой деятельности с позиций системного подхода и статистического (имитационного) моделирования представляется перспективным как в плане общей теории спортивных игр, так и в прикладных целях, для решения частных и конкретных задач возникающих, например, в учебно-тренировочном процессе команд. Созданная имитационная модель игровой деятельности достаточно адекватно отражает игровой процесс, происходящий в реальных условиях игры (Дорохов С.И.).

Анализ литературы показывает, что проблема моделирования соревновательной деятельности требует проведения дальнейших исследований в направлении решения проблем для спортивных игр с ограниченным временем продолжения матча.

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального университета им. В.Н. Каразина.

Формулирование целей работы.

Целью работы является разработка модели и методики определения показателей соревновательной деятельности в спортивных играх с временным ограничением длительности матча.

Результаты исследования.

В настоящее время в командах по игровым видам спорта, как правило, работают тренеры-аналитики или целые комплексные научные группы, которые анализируют соревновательную деятельность не только своей команды, но и команды, с которой предстоит встретиться.

Существует множество методик анализа спортивных игр, которые отличаются друг от друга. Но прежде, чем переходить к анализу спортивной игры, необходимо выделить те компоненты, по которым необходимо оценивать действия команды. Результат, достигнутый командой в матче – это совокупность действий игроков, принимавших участие в игре. Несложно заметить, что игроки в разных спортивных играх выполняют очень похожие действия: ведение мяча, передачи, финты, отбор мяча, потери, перехваты, подбор мяча после попытки завершения атаки. Поэтому должны быть подобными как модель, так и методики анализа спортивных игр с временным ограничением продолжительности матча.

Представим себе модель такой спортивной игры. Всю игру в целом, от начала до финального свистка, можно разбить на отдельные отрезки, которые можно назвать «владение». В начале владения команда приобретает контроль над мячом, в конце владения контроль мяча переходит к команде противника. Теоретически, каждое владение может закончиться одной (или несколькими) попытками завершения атаки. В футболе и футзале – это удар по воротам, в хоккее, водном поло и ручном мяче – бросок по воротам, в баскетболе – бросок по кольцу, в регби – занос мяча в зачетную зону и удар по воротам. Но, вследствие защитных действий противника или собственных неудачных действий, команда может потерять контроль над мячом, и владение переходит к команде противника.

Следовательно, игру G_{XY} между командами X и Y можно представить как сумму владений мячом этими командами.

$$G_{XY} = R_X + R_Y$$

Каждое владение одной из команд (например, команды X) может закончиться попыткой атаки или потерей мяча. Общее количество использования владений мячом R_X команды X в течение матча можно представить в виде суммы атак A_X и потерь L_X .

$$R_X = A_X + L_X$$

Переход владения от команды Y к команде X происходит после активных действий (перехвата мяча) игрока команды X, невынужденной потери мяча игроком или командой Y или при атаке команды Y. Тогда общее количество перехода владения O_X к команде X во время матча может быть представлено суммой перехватов F_X , невынужденных потерь T_Y команды Y и атак A_Y команды Y.

$$O_X = F_X + T_Y + A_Y$$

Поскольку переход владения мячом от одной команды к другой происходит поочередно, количество использования владений мячом R_X равняется количеству переходов владения O_X от команды Y к команде X.

Как описывалось ранее, существует метод, который позволяет учитывать как количественные, так и качественные показатели действий спортсмена в игре. В этом методе все показатели сведены к одному числу: интегральному показателю коэффициента полезного действия D . Действия игрока можно охарактеризовать как количественными показателями S_i (количество положительных действий) и N_i (общее количество совершенных действий), так и качественным K_i (процентом положительных действий). Результаты действий команды складываются из суммы действий отдельных игроков.

$$S = \sum S_i, N = \sum N_i, K = \frac{S}{N}$$

Интегральный показатель оценки действий спортсмена D_i должен учитывать и количественный, и качественный показатели. Он может быть выражен формулой

$$D_i = S_i + \left(\frac{K_i}{K} - 1 \right) N_i$$

Эффективность действий отдельного спортсмена целесообразнее выражать в отношении к эффективности действий среднего игрока. Ин-

интегральный показатель оценки действий среднего игрока \bar{D} определяется формулой:

$$\bar{D} = \frac{\sum D_i}{n},$$

где n – количество игроков, принимавших участие в игре.

Тогда интегральный коэффициент полезного действия спортсмена W_i можно определить как отношение интегрального показателя спортсмена к интегральному показателю среднего игрока \bar{D} .

$$W_i = \frac{D_i}{\bar{D}} \cdot 100\%.$$

Оперативную информацию о ходе игры можно представить в виде хронограммы, которая может показывать как действия команды в целом (рис. 1) так и действия отдельных игроков (рис. 2).

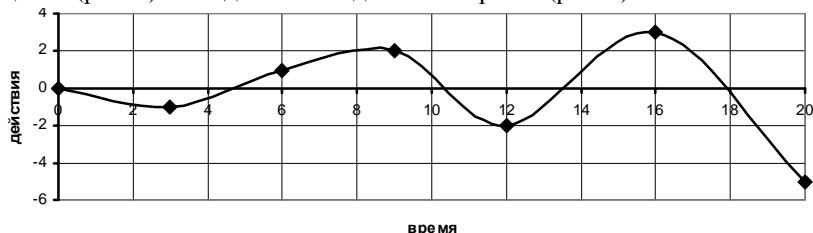


Рис. 1. Хронограмма баланса действий команды в футзале.

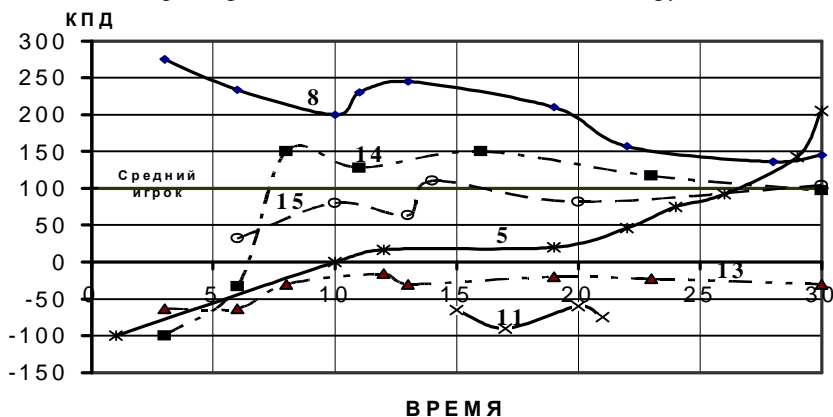


Рис. 2. Хронограмма изменения коэффициента полезного действия игроков в баскетболе.

Выводы.

Эффективность действий отдельного спортсмена целесообразнее выражать в отношении к эффективности действий среднего игрока.

Оперативную информацию о ходе игры можно представить в виде хронограммы, которая может показывать как действия команды в целом, так и действия отдельных игроков.

Такая информация о действиях игроков и команды позволяет тренеру более эффективно управлять действиями команды и отдельных игроков.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем контроля соревновательной деятельности в спортивных играх.

Литература

1. Абсалямов Т.М. Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса // ТПФК, 2003. - N10. – С.17-19.
2. Воронов А.В. Имитационное биомеханическое моделирование как метод изучения двигательных действий человека //ТПФК, 2004. - N2. – С.22-26, 39-40.
3. Дорохов С.И. Имитационное моделирование игрового процесса в гандболе // ТПФК, 2004. - N5. – С.30-31.
4. Пилук Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики //ТПФК, 2004. - N7. – С. 35-36.
5. Свищёв И.Д. Теория взаимодействий: общие закономерности взаимодействий участников соревнований в единоборствах и спортивных играх //ТПФК, 2001. - N4. – С.39-43.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

СРОЧНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ 7-13 ЛЕТ

Худолей О.Н.

Харьковский национальный педагогический
университет им. Г.С. Сковороды

Аннотация. Статья посвящена выявлению закономерностей реакции нервно-мышечной системы юных гимнастов на различные варианты силовых нагрузок. Определены режимы нагрузок, которые позволяют оптимизировать развитие силы у юных гимнастов 7-13 лет.

Ключевые слова: юные гимнасты, силовые нагрузки, максимальная сила, скоростная сила.

Анотація. Худолей О.М. Терміновий тренувальний ефект силових навантажень у юних гімнастів 7-13 років. Стаття присвячена виявленню закономірностей реакції м'язової системи юних гімнастів на різні варіанти силових навантажень. Визначені режими навантажень, які дозволяють оптимізувати розвиток сили у юних гімнастів 7-13 років.

Ключові слова: юні гімнасти, силові навантаження, максимальна сила, швидкісна сила.

Annotation. Hudoliy O.M. Urgent training effect of the power loading at the young gymnasts 7-13 years. An article is devoted to the exposure of conformities to the law of reaction of the muscular system of young gymnasts on different variants of the power loading. Definite modes of loading, which allow to optimize development of force at the young gymnasts 7-13 years.

Keywords: young gymnasts, power loading, maximal force, speed force.

Введение.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что развитие силы поддается закономерностям формирования адаптивных реакций организма [1, 2]. В связи с этим необходимо определить СТЭ, ОТЭ и КТЭ силовых нагрузок. Однако, вопросам нормирования, определения продолжительности применения силовых нагрузок в занятиях с юными гимнастами уделяется мало внимания.

Работа выполнена в соответствии с планом научных исследований Харьковского национального педагогического университета им. Г.С. Сковороды по теме: «Методология и методика моделирования процесса подготовки юных спортсменов».

Формулирование целей исследования.

Цель исследования - определить срочный тренировочный эффект (СТЭ) силовых нагрузок у юных гимнастов.

Рассмотрены два вида силы: 1) величина максимального напряжения; 2) скоростная сила. Целесообразность развития данных видов силы у гимнастов обоснована в работах Ю. В. Менхина [3, 4, 5], А. М. Шлемина [6, 7] и многих других.

Результаты исследования и их обсуждение.

Максимальная сила. Исследования проводились по программе ПФЭ типа 2² в группах юных гимнастов начальной и специализированной подготовки (табл. 1). Исследовалось влияние различных вариантов нагрузки на изменение максимальной силы разгибателей предплечья у юных гимнастов 7-13 лет. Силовые упражнения выполнялись в различных режимах. Использование комбинированного метода развития силы позволяет получить существенные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечной системы, так как варьирование режимами мышечной работы позволяет организму включать резервы более широкого диапазона, что с одной стороны предотвращает узкое истощение какого-либо резерва, а с другой - служит условием их частичного восстановления.

Таблица 1

Матрица плана факторного эксперимента типа 2²

Методы развития силы	№ опыта	Объем повторений X ₁	Время отдыха между подходами X ₂	Общее время работы	К-во подходов	К-во повторений в подходе
I. Метод динамических усилий	1	40 -	20 -	6	13	3
	2	80 +	20 -	6	11	7,27
	3	40 -	40 +	6	7	5,7
	4	80 +	40 +	6	6	13
II. Метод максимальных усилий	1	18 -	30 -	6	9	2
	2	24 +	30 -	6	8	3
	3	18 -	50 +	6	6	3
	4	24 +	50 +	6	4,8	5
III. Метод изометрических усилий	1	15 -	30 -	6	9	1,6
	2	25 +	30 -	6	7	3,5
	3	15 -	50 +	6	5	3
	4	25 +	50 +	6	4	6,25
IV. Метод повторных усилий	1	36 -	30 -	6	8	4,5
	2	60 +	30 -	6	5	12
	3	36 -	40 +	6	6	6
	4	60 +	40 +	6	4	15

В таблицах 2, 3 представлены модели СТЭ силовых нагрузок на начальном и специализированном этапах подготовки юных гимнастов. У юных гимнастов 7-8 лет изменение силы разгибателей предплечья зависит от интервала отдыха между подходами (X₂). Увеличение интервала отдыха при выполнении объема, в указанных пределах, приводит к снижению силы. Так как время выполнения упражнений в различных режимах работы мышц величина постоянная (6 мин.), то увеличение отдыха приводит к сокращению количества подходов и увеличению количества повторений в подходе (табл. 2).

У гимнастов 12-13 лет изменение силы после выполнения упражнений в режиме динамических усилий зависит от объема повторений. Увеличение объема приводит к снижению силы разгибателей предплечья. Т.е. сокращение количества подходов и увеличение количества повторений в подходе приводит к снижению силы. Изменение силы после

выполнения упражнений в режиме максимальных усилий зависит от взаимодействия факторов ($X_1 X_2$). Так увеличение объема повторений и интервала отдыха приводит к увеличению силы. Т.е. сокращение количества подходов до 5 и увеличение количества повторений в подходе до 5 приводит к увеличению силы, соответственно увеличение количества повторений до 9 и сокращение количества повторений в подходе до 2 приводит к снижению силы.

Таблица 2

Модели изменения максимальной силы разгибателей предплечья в зависимости от силовой нагрузки у юных гимнастов на начальном этапе подготовки (СТЭ)

Методы развития силы	Значения аргументов		Уравнения регрессии для натуральных переменных	Процентный вклад аргументов в достижении целевого показателя		
	X_1 объем в повтор.	X_2 интервал отдыха, с		X_1	X_2	$X_1 X_2$
Метод динамических усилий	40-80	20-40	$Y = -12,75 + 0,1875 X_1 + 0,375 X_2 - 0,0062 X_1 X_2$	-	4(-)*	96(-)
Метод максимальных усилий	18-24	30-50	$Y = 2,056 - 0,0514 X_2$	8(-)	92(-)	
Метод изометрических усилий	15-25	30-50	$Y = 3,304 - 0,085 X_2$	3(+)	87(-)	10(-)
Метод повторных усилий	36-60	30-40	$Y = 5,929 - 0,169 X_2$	23(+)	74(-)	3(-)

Изменение силы после выполнения упражнений в изометрическом режиме зависит от взаимодействия факторов ($X_1 X_2$). Увеличение объема повторений и интервала отдыха приводит к снижению силы разгибателей предплечья. Изменение силы после выполнения упражнений в режиме повторных усилий зависит от объема повторений (X_1), увеличение объема повторений приводит к увеличению силы разгибателей предплечья (табл. 3).

Таким образом, на протяжении занятия под влиянием различной организации силовой нагрузки сила разгибателей предплечья может как увеличиваться, так и снижаться, что очень важно для решения педагогических задач подготовки. Т.е. применение силовых нагрузок может стимулировать мышечную деятельность или приводить к значительному утомлению. Выбор силовых нагрузок для решения задач подготовки осуществляется на основе моделей изменения максимальной силы разгибателей предплечья в зависимости от объема (X_1) и интервала отдыха (X_2).

Таблица 3

Модели изменения максимальной силы разгибателей предплечья в зависимости от нагрузки у юных гимнастов на этапе специализированной подготовки (СТЭ)

Методы развития силы	Значения аргументов		Уравнения регрессии для натуральных переменных	Процентный вклад аргументов в достижении целевого показателя.		
	X_1	X_2		X_1	X_2	X_1X_2
	объем в повтор. интервал отдыха, с					
Метод динамических усилий	40-80	20-40	$Y = 5,5 - 0,068 X_1$	78 (-)*	16(-)	6(-)
Метод максимальных усилий	18-24	30-50	$Y = 20 - 1 X_1 - 0,525 X_2 + 0,025 X_1 X_2$	9(-)	9(-)	82(+)
Метод изометрических усилий	15-25	30-50	$Y = -12,00 + 0,6 X_1 + 0,3 X_2 - 0,015 X_1 X_2$	9(+)	9(-)	82(-)
Метод повторных усилий	36-60	30-40	$Y = -47,719 + 0,806 X_1 + 0,968 X_2 - 0,016 X_1 X_2$	67(+)	17(+)	16(-)

Скоростная сила. Исследование проводилось по программе ПФЭ типа 2^2 в группах юных гимнастов начальной и специализированной подготовки. Изучалось влияние количества подходов (X_1) и интервала отдыха между подходами (X_2) на изменение времени выполнения скоростно-силовых заданий. В качестве нижнего уровня фактора X_1 выбрано 4 подхода, в качестве верхнего - 8 подходов, для фактора X_2 - 20 сек. и 40 сек. Юные гимнасты 7-8, 8-9 лет в одном подходе выполняли три «сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях»; гимнасты 12-13 лет - пять «сгибаний-разгибаний рук в упоре на брусьях».

Количество повторений в скоростно-силовом задании определялось на основе анализа изменения скорости одиночного движения при различном количестве повторений в подходе. У юных гимнастов отмечается с увеличением количества повторений в задании снижение скорости выполнения одиночного движения. Это указывает на то, что одно и то же силовое задание может выполняться в скоростном и повторном режимах. Граница между скоростной работой и повторной определялась на основе анализа асимптотического уравнения. Изменение скорости выполнения одиночного движения в зависимости от количества повторений в подходе у юных гимнастов 7-9 лет описывается уравнением вида:

$$Y = 1,271 - 0,457 \cdot 10^{-0,1085 \cdot X}$$

у юных гимнастов 12-13 лет:

$$Y = 0,859 - 0,343 \cdot 10^{-0,1075 \cdot X}$$

где, Y - время выполнения одиночного движения, X - количество

повторений в подходе (1-10). Анализ уравнений позволил определить, что для юных гимнастов 7-9 лет оптимальным количеством повторений в подходе является 4 повторения, для гимнастов 12-13 лет - 5 повторений.

Нижний и верхний уровень фактора X_1 (количество подходов) определялся на основе анализа изменения времени выполнения скоростно-силового задания от подхода к подходу с интервалами отдыха 20 и 40 сек. У юных гимнастов 7-9 лет сокращение времени выполнения задания от подхода к подходу при интервалах отдыха 20 и 40 сек. описывается уравнениями вида:

$$Y_{20} = \frac{0,9}{1 + 10^{-1,426 + 0,479 \cdot X}} + 2,1;$$

$$Y_{40} = \frac{0,8}{1 + 10^{-2,788 + 0,697 \cdot X}} + 2,4$$

где, Y - время выполнения задания, X - количество подходов (1-12). Анализ логистических уравнений показал, что оптимальным количеством подходов с интервалом отдыха 20 сек. для развития скоростно-силовых качеств является 5 подходов, с интервалом отдыха 40 сек. - 5 подходов.

У юных гимнастов 12-13 лет сокращение времени выполнения задания от подхода к подходу при интервалах отдыха 20 сек. и 40 сек. описывается уравнениями вида:

$$Y_{20} = \frac{0,5}{1 + 10^{-1,597 + 0,388 \cdot X}} + 3,8$$

$$Y_{40} = \frac{0,5}{1 + 10^{-1,102 + 0,426 \cdot X}} + 3,7$$

где, Y - время выполнения задания в зависимости от количества подходов с интервалами отдыха 20 и 40 сек., X - количество подходов (1-12). Анализ логистических уравнений показал, что оптимальное количество подходов с интервалом отдыха 20 сек для развития скоростной силы является 7 подходов, с интервалом отдыха 40 сек. - 4 подхода.

Таким образом, оптимальное количество подходов с интервалами отдыха 20 и 40 сек находится в пределах от 4 до 8 подходов.

Анализ результатов ПФЭ типа 2^2 позволил определить модели изменения времени выполнения скоростно-силовых заданий в зависимости от количества подходов (X_1) и времени отдыха (X_2) у юных гимнастов (см. табл. 4). Так, увеличение количества подходов больше 4 на выполнение скоростно-силового задания и интервала отдыха больше 20 сек приводит к увеличению времени выполнения задания.

Таблица 4

Модели изменения времени выполнения силовых упражнений в зависимости от количества подходов (X_1) и времени отдыха (X_2) у юных гимнастов (СТЭ)

Этап подготовки	Значение аргументов		Уравнения регрессии для натуральных переменных	Процентный вклад		
	X_1	X_2		X_1	X_2	X_1X_2
Этап начальной подготовки	4-8	20-40	$Y = -2,1745 + 0,1375 X_1 + 0,03415 X_2$	39(+)	60(+)	1(+)
Этап специализированной подготовки	4-8	20-40	$Y = -0,568 + 0,0142 X_2$	40(+)	51(+)	9(-)

* «+» - увеличение аргумента приводит к увеличению времени выполнения задания; «-» - увеличение аргумента приводит к сокращению времени выполнения задания.

Выводы.

1. На протяжении занятия под влиянием различной организации силовой нагрузки сила разгибателей предплечья может как увеличиваться, так и снижаться, что очень важно для решения педагогических задач подготовки. Применение силовых нагрузок может стимулировать мышечную деятельность или приводить к значительному утомлению. Выбор силовых нагрузок для решения задач подготовки осуществляется на основе моделей изменения максимальной силы разгибателей предплечья в зависимости от объема (X_1) и интервала отдыха (X_2).

2. Выбор силовых нагрузок для развития скоростной силы осуществляется на основе моделей изменения времени выполнения силовых упражнений в зависимости от количества подходов (X_1) и интервала отдыха между подходами (X_2). Наилучшим вариантом нагрузки для развития скоростной силы является 4 подхода с интервалом отдыха 20 сек.

3. Перспективным направлением исследования есть определение оптимальных вариантов силовых нагрузок для разных мышечных групп в учебно-тренировочном процессе юных гимнастов.

Литература.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт,

1989. - 224 с.

4. Менхин Ю.В. К проблеме обеспечения надежности физической подготовленности спортсменов // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 4. - С. 44-48.
5. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 11. - С. 26, 39-40.
6. Шлемин А.М. Исследование зависимости формирования двигательных навыков от развития физических качеств у юных гимнастов // Теория и практика физ. культуры. - 1965. - № 2. - С. 28-34.
7. Шлемин А.М. Физическая подготовка // Юный гимнаст. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 91-101, 233-241.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ОСОБЕННОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ В ГАНДБОЛЕ

(на материалах VII Чемпионата Европы среди женщин)

Цапенко В.А., Петров В.А.

Запорожский национальный университет

Аннотация. Цапенко В.А., Петров В.А. В статье проанализированы особенности и эффективность соревновательной деятельности вратарей в гандболе на материалах VII Чемпионата Европы среди женщин. В процессе совершенствования особенностей и повышения эффективности технико-тактической деятельности необходимо соответствие и учет спортивной квалификации вратарей применяемым средствам и методам педагогического воздействия.

Ключевые слова: гандбол, особенности, эффективность, соревновательная деятельность.

Анотация: Цапенко В.О. Петров В.О. Особливості та ефективність змагальної діяльності воротарів у гандболі на матеріалах VII Чемпіонату Європи серед жінок). В роботі проаналізовані особливості та ефективність змагальної діяльності воротарів у гандболі на матеріалах VII Чемпіонату Європи серед жінок. У процесі вдосконалювання особливостей і підвищення ефективності техніко-тактичної діяльності необхідні відповідність і облік спортивної кваліфікації воротарів застосуванням засобам і методам педагогічного впливу.

Ключові слова: гандбол, особливості, ефективність, змагальна діяльність.

Annotation. Tsapenko V.A., Petrov V.A. Singularities and efficacy of competitive activity of goalkeepers in handball (on stuffs V II the Championship of Europe among women). Features and efficiency of competition activity of goalkeepers in a handball on materials of a VII Championship of Europe among women are analyzed in the article. During perfecting singularities and a raise of efficacy of engineering tactical activity correspondence and the count of sports qualification of goalkeepers is necessary for used tools and methods of pedagogical action.

Keywords: handball, features, efficiency, competition activity.

Введение.

Успехи украинских гандболисток в соревнованиях различного

международного масштаба, в том числе на Олимпийских играх, чемпионате мира общеизвестны.

Однако, постоянное стремление ведущих национальных гандбольных команд мира к завоеваниям передовых позиций в этом виде спорта, возросшая в последние годы конкуренция на крупнейших международных соревнованиях диктуют необходимость дальнейшего совершенствования системы подготовки квалифицированных гандболистов.

В гандболе проведено достаточно исследований, позволяющих существенно влиять на эффективность построения тренировочного процесса гандболистов [1,2,3]. Но большинство указанных исследований направленно на решение различных задач оптимизации тренировочного процесса гандболистов – полевых игроков.

В то же время успех команды в соревнованиях во многом определяют особенность и эффективность игровой деятельности вратаря, которая существенно отличается от игровой деятельности полевых игроков [4,5,6,7].

Учитывая, что специфика игровой деятельности определяет и направленность тренировочного процесса, становится ясно, что для подготовки вратарей в игре гандбол необходимо использовать тот режим работы, а в нем же методы и средства подготовки, которые соответствуют специфике его игровой и соревновательной деятельности [7, С. 245-263].

Проблемы выявления ведущих компонентов, определяющих особенности соревновательной деятельности вратарей и уровню их спортивного мастерства посвящены работы ряда авторов [9,10].

Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы. В настоящем исследовании проанализирована структура технико-тактической деятельности вратарей в гандболе, которая в значительной степени обуславливается их соревновательную деятельность. Исследование проведено на материалах VII Чемпионата Европы среди женских команд, что ранее не являлось предметом изучения в специальной научной и методической литературе.

Исследование проведено согласно плана научно-исследовательской работы кафедры спортивных игр Запорожского национального университета «Оптимизация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх» (утверждено на заседании кафедры спортивных игр, протокол №7 от 05.02.2004 г., ученым советом факультета физического воспитания, протокол №11 от 23.02.2004 г.; научно-техническим советом Запорожского государственного университета, протокол № 7 от 19.02.2004 г.).

Формулирование целей работы.

Выявить особенности и эффективность соревновательной дея-

тельности вратарей на материалах VII Чемпионата Европы среди женских команд по гандболу.

Для решения задач исследования использованы следующие *методы*:

1. Наблюдение и анализ соревновательной деятельности ведущих команд VII Чемпионата Европы, учебно-тренировочный процесс вратарей-гандболисток высокой квалификации.
2. Анализ научно- тренировочной литературы.
3. Изучение передового педагогического опыта тренеров, изучение и анализ протоколов, видеозаписей игр ведущих команд VII Чемпионата Европы, документов комплексных групп, фиксирующих соревновательную деятельность, дневников ведущих игроков.
4. Обработка результатов исследования методами математической статистики.
5. Анализ и интерпретация научных данных.

Результаты исследования.

Изложение основного материала исследования. Содержание игры выдвигает перед вратарями-гандболистками такие требования, как: умение оценить возникшую систему; принять эффективное решение; выбрать целесообразный игровой прием; суметь его выполнить рациональным способом с расчетом времени, пространства, дозировки мышечных усилий; успеть проконтролировать результат и быть готовым на выполнение следующей двигательной задачи.

Кроме этого, анализ технико-тактических действий вратарей высокой квалификации в играх VII Чемпионата Европы позволил из массы факторов, влияющих на значимость игры, выделить те особенности и их эффективность, которые играют ведущую роль. Знания в этом направлении позволят совершенствовать этот вид подготовленности, осуществляя контроль за динамикой развития.

Выделенные нами особенности дополняют ранее изученные данные, а также позволяют установить изменения происшедшие в гандболе за период времени и учитывать их при подготовке вратарей к ответственным соревнованиям. Результаты исследования позволили прийти к заключению, что наиболее существенными особенностями, осуществляющими структурами технико-тактической деятельности вратарей высокой квалификации являются следующие:

1. Задерживание мячей с позиции первой линии нападения:
 - броски с шестиметровой линии;
 - броски с углов;
2. Задержание мячей при переходах от защиты к нападению командной

противника (индивидуальный и коллективный переход).

3. Задерживание 7-ми метровых бросков.
4. Задерживание мячей со второй линии нападения (бросков из центральной и полусредней зон с расстояния 8-9 метров).
5. Задерживание мячей за весь чемпионат в целом.

Перечисленные особенности технико-тактической деятельности вратарей в полной мере характерны для ведущих команд VII Чемпионата Европы – Норвегии, России, Франции.

Для анализа эффективности соревновательной деятельности вратарей надо изучить количественные характеристики главных особенностей для получения соревновательной модели, ориентируясь на которые осуществлять контроль индивидуальных технико-тактических действий как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Важным показателем, характеризующим эффективность игры вратаря, является процентное отношение бросков попавших в створ ворот и отбитых вратарями.

Полученные данные говорят о высокой эффективности игры вратарей у команды Норвегии. – 42% и гораздо ниже у команд России – 38% и Франции – 36%. Уверенная игра вратарей команды Норвегии позволили занять команде I место.

Составной частью всех бросков, задерживаемых вратарей на протяжении игры, являются броски, произведенные первой линией нападения командой противника.

В таблице 1. приведены эти показатели у чемпиона и команд – призеров на VII Чемпионата Европы.

Таблица 1.

Показатели бросков по воротам, отбитых мячей и эффективность игры вратарей у чемпиона, команд-призеров на VII Чемпионате Европы

Название команды	Занятое место	Количество игры	Отбитые мячи	Количество бросков	% эффективность
Норвегия	I	8	131	310	42
Россия	II	8	125	325	38
Франция	III	8	112	308	36

К ним относятся броски с углов и с 6-ти метровой линии. В таблице 2 приведены показатели количества бросков, произведенных по воротам с первой линии, количество бросков отбитых вратарей и эффективность деятельности на VII Чемпионате Европы.

При бросках с 6-ти метровой зоны броски могут производиться с центральных или полусредних мест. С центральной части зоны голы заби-

вать легче, чем с полусредних. Несмотря, что с этих мест задерживать мячи трудно, так как близкое расстояние до ворот и угол обстрела большой, тем не менее, нужно совершенствовать мастерство задержания мячей с этих мест. Рассматривая данные VII Чемпионата Европы можно сказать, что вратари команды Норвегии имеют самый высокий процент при задержании с 6-ти метров – 41%, у России – 23%, Франции – 18%; с углов – самый высокий процент у России – 40%, Франции – 38; Норвегии – 32%.

Таблица 2.

Показатели бросков по вопросам, отбитых мячей с 6-ти метров, углов и эффективность игры вратарей у чемпиона и команд-призеров на VII Чемпионате Европы.

Название команд	Занятое место	Количество игр	Количество бросков, отбитых мячей эффективность			
			С 6-ти метров		С углов	
				%		%
Норвегия	I	8	15/36	41	9/28	32
Россия	II	8	10/43	23	20/49	40
Франция	III	8	7/39	18	28/72	38

Определенный процент голов забиваются командами при переходе от защиты к нападению. После потерь мяча, перехватов, неактивной атаки на ворота команда, которая защищалась, переходит от защиты к нападению. Эти переходы могут быть индивидуальными или командными. Нападавшие не успевают вернуться в защиту. Атака ворот соперника при переходах может быть осуществлена из зоны находящейся от 6-ти до 9-ти метров сходу. Вратари при этом виде атак должен хорошо ориентироваться, чтобы правильно занять позицию в воротах, необходимого для эффективного задержания броска.

В таблице 3 приведены показатели количества бросков, производимых по воротам при переходе от защиты к нападению командой противника и % эффективности игры вратарей, защищающихся команды на VII Чемпионате Европы.

Достигнутая эффективность игры вратарей у чемпиона, серебряного и бронзового призера соответственно – 22%, 20%, 23%.

Достигнутые показатели эффективности игры вратарей в отбивании бросков после переходов от защиты к нападению командой противника говорит о высоком индивидуальном мастерстве вратарей.

Составной частью бросков за игру являются 7-ми метровые штрафные броски. Они приносят командам определенное количество голов, необходимых для победы. В свою очередь вратарям приходится решать вопросы совершенствования отбивания этих мячей.

Таблица 3

Показатели бросков по воротам, отбитых мячей при переходах от защиты к нападению и эффективность игры вратарей на VII Чемпионате Европы

Название темы	Занятое место	Количество игр	Количество бросков, отбитых мячей, эффективность	
			Переход от защиты к нападению	%
Норвегия	I	8	9/40	22
Россия	II	8	16/79	20
Франция	III	8	16/68	23

В таблице 4 приведены показатели количества 7-ми метровых штрафных бросков, назначенных в ворота ведущим спортсменам VII Чемпионата Европы и эффективность игры вратарей.

Таблица 4.

Показатели 7-ми метровых штрафных бросков и эффективность игры вратарей на VII Чемпионате Европы

Название темы	Занятое место	Количество игр	Количество 7-ми метровых штрафных бросков, отбитых мячей, эффективность	
			Количество бросков	%
Норвегия	I	8	8/45	18
Россия	II	8	6/25	24
Франция	III	8	5/30	17

Показатели эффективности игры вратарей у ведущих команд Европы следующая: на первом месте вратари бронзового призера, Франция – 23%, на втором месте, чемпион, Норвегия – 22%, на третьем месте серебряный призер, Россия – 20%. Данные показатели отбивания 7-ми метровых штрафных бросков можно отнести к высоким показателям.

Наибольшее количество атак по воротам на протяжении игры производятся из зоны 8-9 метров при позиционном нападении после розыгрыша определенных или разыгрывания 9-ти метровых свободных бросков. Исполняют эти броски высокорослые сильные атлеты, обладающие высокой прыгучестью, разнообразной техникой исполнения. Скорость полета мяча, отделившегося от руки нападающего, достигает 80-100 километров в час.

В таблице 5 приведены показатели бросков с 8-9-ти метров у ве-

дущих команд VII Чемпионата Европы и эффективность игры вратарей.

Таблица 5

Показатели бросков по воротам с 8-9-ти метров и эффективность игры вратарей на VII Чемпионате Европы

Название темы	Занятое место	Количество игр	Количество бросков, отбитых мячей, эффективность	
			Броски с 8-9-ти метров	%
Норвегия	I	8	90/161	56
Россия	II	8	73/129	57
Франция	III	8	56/99	57

На VII Чемпионате Европы вратари чемпиона и призеров показали высокие результаты эффективности при задержании мячей с 8-9-ти метров при позиционном нападении. У Норвегии это 56%, России- 57%, Франции – 57%.

Полученные данные эффективности соревновательной деятельности вратарей высокой квалификации будут служить для спортсменов ориентирами в совершенствовании и достижении высоких результатов, а тренерам – в создании эффективных программ учебно-тренировочного процесса, оптимизация его различных составляющих.

Выводы.

В результате проведенных исследований констатируем следующее:

- изучение параметров технико-тактической деятельности позволит оптимизировать процесс управления учебно-тренировочным процессом вратарей высокой квалификации с постоянной коррекцией программ педагогических воздействий;
- показатели технико-тактической деятельности сильнейших вратарей VII Чемпионата Европы по гандболу отражают модель технико-тактической подготовленности гандбольных вратарей и могут использоваться тренерами и специалистами для оптимизации процессов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- в процессе совершенствования особенностей и повышения эффективности технико-тактической деятельности необходимо соответствие и учет спортивной квалификации вратарей применяемым средствам и методам педагогического воздействия.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем соревновательной деятельности вратарей в гандболе.

Литература

1. Евтушенко А.Н. Методические рекомендации по совершенствованию навыков

- игры против активных форм защиты в командах по ручному мячу / Комитет по физической культуре и спорту. – М.: 1982. –82 с.
2. Ивахин Е.И., Малый А.А., Хомутов Н.И., Латышкевич и др. тематический сборник «Гандбол». –К: Здоров'я, 1975. –с. 5-32.
 3. Кубраченко А.Г. Исследование особенностей построения тренировочных занятий гандболистов в зависимости от режимов чередования упражнений с отдыхом: Автореф. диссертации канд. пед. наук: 13.00.04. – К.; 1975. – 35 с.
 4. Ивахин Е.И., Хомутов Н.И., Латышкевич Л.А. Техника, тактика и методика подготовки вратарей // Методические разработки по гандболу. – К.: 1972. – 23 с.
 5. Ратиандзе А.Л., Маришук В.Л. Игра гандбольного вратаря. –М.: Физкультура и спорт, 1981. –203с.
 6. Цапенко В.А. Гандбол. Техническая и тактическая подготовка вратаря //Методические рекомендации. –М.: Комитет по физической культуре и спорту при СМ СССР, 1983. –43с.
 7. Цапенко В.А., Евтушенко А.Н. Методика воспитания специальных физических качеств у вратарей высокой квалификации по ручному мячу. //Методические рекомендации. –М.: Комитет по физической культуре и спорту при СМ СССР, 1984. –31с.
 8. Цапенко В.А. Актуальные направления развития гандбола. – Запорожье.: ЗНУ, 2006. – С. 245-263.
 9. Игнатъева В.Я. Гандбол: учебное пособие для физкультурных вузов. –М.: Физкультура и спорт, 1983. -314 с.
 10. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В.. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. – М.: Физическая культура, 2005. – 267 с.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

РОЛЬ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Юркевич Т.Ф.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы особенности использования технических средств обучения при подготовке юным волейболистам. В результате проведенных исследований выяснилось, чтобы направленно воздействовать на организм в целом или на отдельные его системы, применяются режимы тренировочных воздействий, которые позволяют развивать близкие по биомеханической и физиологической характеристике двигательные способности в одном – скорость, силовую и общую выносливость, в другом – скоростно-силовые, скоростные, силовые и координационные способности. Ключевые слова: волейболисты, скоростно-силовая подготовка, обучение.

Анотація. Юркевич Т.Ф. Роль технічних засобів навчання в підготовці юних волейболістів. У статті розглядаються питання особливості використання технічних засобів навчання при підготовці юних волейболістів. У результаті проведених досліджень з'ясувалося, щоб направлено впливати на організм у цілому або на окремі його системи, застосовуються режими

тренувальних впливів, які дозволяють розвивати близькі по біомеханічній і фізіологічній характеристиці рухові здатності в одному - швидкість, силу і загальну витривалість, в іншому - швидкісно-силові, швидкісні, силові і координаційні здатності.

Ключові слова: волейболісти, швидкісно-силова підготовка, навчання.

Annotation. Yurkevich T.F. Role of hardware components of learning in preparation of juvenile volleyball players. Singularities of use of hardware components of learning are considered at preparation to juvenile volleyball players. Conditions of training actions are applied to the directed action on an organism. They allow to deduce relatives on biomechanical and physiological performance motorial abilities. It - a velocity, force and common persistence, high-speed force, high-speed, force and coordination abilities.

Keywords: volleyball players, high-speed force preparation, learning.

Введение.

О важности применения технических средств обучения в подготовке спортсменов различного уровня, в частности в волейболе, было высказано много мнений. В современных условиях, когда объем тренировочных нагрузок достигает больших значений, дальнейший рост спортивного мастерства волейболистов во многом зависит от интенсификации тренировочного процесса [1, 4, 6, 10]. В повышении интенсивности и продуктивности учебно-тренировочного процесса важная роль принадлежит умелому применению тренажерных устройств и тренировочных приспособлений. Так, по мнению ряда авторов, использование тренажерных устройств занимает значительное место в 27 моментах обучения спортсменов технике игры. Одни из них помогают овладеть отдельными звеньями (фазами) технического приема, так например, ударные движения (при нападающем ударе, подаче), другие – способствуют объединению отдельных частей приема в целостный двигательный акт. При этом тренерам следует знать, что только оптимальный уровень развития специальных качеств и умелое применение обучающих устройств дают возможность спортсменам овладевать рациональной техникой двигательных действий. В случае появления ошибок, при овладении техникой волейбола, обучающие устройства применяют для их устранения (избирательно воздействуя на отдельные части или в целом на весь прием) у каждого из занимающихся [2, 3, 7, 9, 11].

Работа соответствует основным направлениям в области физической культуры и планам Госкомспорта на 2001 – 2005 гг. по теме 1.2.18 «Оптимизация учебно-тренировочного процесса спортсменов разного возраста и квалификации в спортивных играх» (номер госрегистрации 0101U006471).

Формулирование целей работы.

Цель работы. Разработать и экспериментально обосновать влияние специального оборудования (тренажеров) на скоростно-силовую подготовку юных волейболистов.

Учитывая, что применение тренажерных устройств в спортивной практике волейбола основано на возможности целенаправленного изменения характеристик совершенствуемых спортивных действий, то они должны базироваться на воспроизведении тех 6-ти специально созданных искусственных условий [1, 5, 8, 10, 11], которые тренеры используют именно как технологию.

Практически только специальное оборудование в той или иной мере применимо для волейболистов на протяжении, как всей многолетней подготовки, так и отдельного годового цикла. Это, в основном, касается тренажеров для скоростно-силовой подготовки, приспособлений для выработки точности передач (вторых и первых), обучения подачам, нападающему удару и блокированию, для тактической, психологической подготовки. Для этого в практику учебно-тренировочной работы по волейболу, особенно на этапе начальной подготовки все больше внедряется круговая тренировка, при проведении которой специальное оборудование незаменимо.

Результаты работы.

Для выявления основных трудностей в освоении приема мяча и эффективности методик, применяемых при разучивании данного приема, было проведено анкетирование тренеров и спортсменов. Всего было опрошено 15 тренеров и 45 юных спортсменов 11 – 12-ти лет.

В результате обработки анкетных данных тренеров было установлено, что при освоении приема мяча в волейболе для них наибольшей помехой является недостаток технической подготовленности (33% ответов), после чего тренеры отметили недостаток скорости перемещений (24% ответов), недостаток скорости реакции (23% ответов) и, наконец, страх перед мячом (20% ответов).

Ответы юных спортсменов распределились несколько иначе. Так, 38% начинающих волейболистов указали, что им больше всего при освоении приема мяча мешает страх перед будущими болезненными ощущениями во время соприкосновения с мячом или падением, 35% юных волейболистов отметили в качестве главной помехи недостаток двигательной реакции, 24% юных спортсмена пожаловались на недостаток скорости перемещений и только 23% спортсменов этого возраста отметили в качестве недостатка слабую техническую подготовку.

Таким образом, на основании ответов тренеров и спортсменов на первый вопрос анкеты можно сделать вывод, что освоение приема мяча для начинающих волейболистов представляет определенную трудность, основные причины которой оцениваются по-разному тренерами и спортсменами.

Анализ ответов на второй вопрос анкеты показал, что как тренеры, так и спортсмены продемонстрировали солидарность в технологии освоения приема мяча, где в качестве основного пути они видят многократное повторение (68% тренеров и 74% спортсмена). Кроме этого 26% тренеров и 17% спортсменов указали, что осваивают данный технический прием в основном непосредственно в игре, а 4% тренеров и 5% спортсменов отметили, что изучают прием мяча в основном с помощью целевых установок при выполнении упражнения. Также 3% тренеров и 1% спортсменов отметили возможность применения тренажеров, и 1% тренеров и 1% спортсменов указали, что при освоении данного технического действия применяют просмотр техники приема мяча у ведущих спортсменов-волейболистов страны и мира. Таким образом, на основании анкетирования тренеров и спортсменов можно сделать вывод, что освоение приема мяча вызывает определенные трудности у юных волейболистов.

Несмотря на это методика обучения данному приему остается стандартной – путем многократных повторений (репродуктивный метод). Относительно мало применяются нестандартные технологии обучения, в том числе те которые используют тренажеры, хотя, по мнению ряда специалистов, именно применение тренажеров часто может помочь там, где другие средства бессильны [5, 6].

Полученные данные показывают, что изменения оценок в целом составляют 44,4%, что достоверно при $P < 0,01$ (табл. 1).

До проведения исследования средняя оценка техники выполнения приема мяча спортсменами контрольной группы составила $19,05 \pm 0,78$, а в экспериментальной группе данное значение оказалось равным $19,5 \pm 0,87$, о чем говорят данные табл. 1 (значения X). После проведения эксперимента средние значения экспертной оценки у спортсменов контрольной группы составило $26,8 \pm 0,83$, а в экспериментальной – $32,15 \pm 1,18$ баллов (табл. 2), что указывает на положительный эффект применения тренажеров при освоении приема мяча в волейболе.

Таким образом, полученные данные согласуются с исследованиями ряда специалистов, изучавших эффективность применения тренажеров при обучении другим техническим приемам. Настоящее исследование дополняет данные других специалистов в этой области и имеет

возможность статистически обосновывать целесообразность применения тренажеров в учебно-тренировочном процессе волейболистов.

Таблица 1

Результаты выполнения норматива в приеме мяча в контрольной группе до и после проведения эксперимента

№	Ф.И.О.	Кол-во удачных попыток		% удачных попыток		Изменение	
		До экспер.	После экспер.	До экспер.	После экспер.	Абсол. кол-во	%
1	А-о	4	6	20	30	2	10
2	Г-с	6	8	30	40	2	10
3	Л-в	5	8	25	40	3	15
4	К-к	6	9	30	45	1	15
5	Я-в	7	8	35	40	1	10
6	Д-о	9	11	45	55	2	10
7	В-н	13	14	65	75	1	10
8	Г-ь	10	12	50	60	2	10
9	Д-в	5	7	25	35	2	10
10	З-в	8	12	40	60	4	20
11	К-в	9	11	45	55	2	10
12	М-в	8	9	40	45	1	5
13	Н-о	6	8	30	40	2	10
14	Ш-в	9	11	45	55	2	10
15	З-в	5	8	25	40	3	15
16	Г-в	4	7	20	35	3	15
17	О-о	4	6	20	30	2	10
18	К-о	6	7	30	35	1	5
19	П-н	8	8	40	40	0	0
20	Р-в	9	8	45	40	-1	-5
21	Л-в	7	8	35	40	1	5
22	Ж-в	6	7	30	35	1	5
	X	7	8,77	21,88	26,43	1,91	8,91
	t	2,26	2,35	13,26	14,36	1,23	5,63
	m ±	0,48	0,5	2,82	3,06	0,26	12

Проведенное повторное анкетирование тренеров и спортсменов для выявления их мнения по применению тренажеров для освоения приема мяча начинающими волейболистами показало эффективность применения тренажеров. Большинство спортсменов (96,8%) экспериментальной группы, отмечавших наличие страха болевых ощущений при приеме мяча, отметили практически полное исчезновение подобных опасений в

результате проведения эксперимента, в то время как в контрольной группе лишь 31,2% начинающих спортсменов отметили, что перестали бояться болевых ощущений, возникающих при приеме мяча.

Таблица 2

Результаты выполнения норматива в приеме мяча в экспериментальной группе до и после проведения эксперимента

№	Ф.И.О.	Кол-во удачных попыток		% удачных попыток		Изменение	
		До экспер	После экс пер.	До экспер.	После экспер	Абсол. кол-во	%
1	В-й	5	9	25	45	4	20
2	Д-о	6	12	30	60	6	30
3	М-о	3	9	15	45	6	30
4	П-в	6	14	30	70	8	40
5	А-о	5	13	25	65	8	40
6	Б-о	6	16	30	80	10	50
7	В-в	7	14	35	70	7	35
8	Г-в	10	15	50	75	5	25
9	Ж-к	5	12	25	60	7	35
10	З-в	4	12	20	60	8	40
II	Л-в	1	11	15	55	10	40
12	Н-й	8	16	40	80	8	40
13	О-в	6	11	30	55	5	25
14	К-н	9	15	45	75	6	30
15	Я-в	5	12	25	60	7	35
16	Г-о	4	13	20	65	9	45
17	К-в	4	11	20	55	7	35
18	М-в	6	14	30	70	8	40
19	Т-н	9	15	45	75	6	30
20	Л-в	4	16	20	80	12	40
X		5,75	13	28,75	65	7,25	35,25
t		2,31	3,54	11,57	17,71	2,39	10,5
m ±		0,52	0,79	2,59	3,96	0,53	2,35

Таким образом, проведенное исследование убедительно показало эффективность применения тренажерных устройств для обучения технике приема мяча начинающих волейболистов. В результате использования тренажерных устройств «Подвесные мячи» и «Валики» улучшились не только показатели экспертной оценки техники выполнения данного приема, но и показатели выполнения контрольного норматива.

Выводы.

В результате проведенных исследований выяснилось, чтобы направленно воздействовать на организм в целом или на отдельные его системы, применяются режимы тренировочных воздействий, которые по-

зволяют развивать близкие по биомеханической и физиологической характеристике двигательные способности в одном – скорость, силовую и общую выносливость, в другом – скоростно-силовые, скоростные, силовые и координационные способности.

Дальнейшие исследования предполагается посвятить изучению эффективности применения новых тренажеров для улучшения техники приема мяча в волейболе для юных волейболистов.

Литература

1. Беляев А.В. Исследование физиологического воздействия специальных упражнений волейболистов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы конференции молодых ученых ГЦОЛИФК. – М.1974. – С. 31–33.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. –2-е изд., перераб. и допол. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
3. М. Тролле. Тренировка– вопрос соотношения составляющих ее элементов // The coach, 2001. – С. 100 с.
4. Современные аспекты планирование подготовки юных спортсменов: Тез. VII Всесоюз. науч. – практ. конр. М, 1981. – С. 5–6.
5. Бальсевич В.К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровье, 1987. – 226 с.
6. Верхошанский Ю.В., Денискин В.Н., Макардисян В.В., Добровольский И.М. Факторы, определяющие рабочий эффект взрывного усилия в скоростно–силовых видах спорта // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. – М., 1982. – С. 32–40.
7. Денисюк Л.О. О методике развитие двигательных качеств у детей школьного возраста // Материалы IV науч. конф. по физ. воспитанию подростков. – М., 1968. – С. 28–29.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство // (ФЛИР–бресс), 1998. – 336 с.
9. Ивойлов Л.В. Волейбол (Техника, обучение и совершенствование). – Минск: Беларусь, 1969. – 147 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
11. Волейбол: Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов ловкости, быстроты и силы. – М., 1979. – С. 3–6.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ЧАСТЬ II
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ
ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И
НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДГОТОВКИ ВОИНСКИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ)

Байтало Ю.М., Пивоваров В.С., Булгаков А.К.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В данной статье анализируются литературные источники, рассматривающие некоторые вопросы педагогического обеспечения и нравственного воспитания подготовки военных специалистов в условиях высших учебных заведений. Проведенный анализ специально отобранных литературных источников показал, что вопросы педагогического обеспечения и нравственного воспитания подготовки военных специалистов в условиях высших учебных заведений находится в поле зрения исследователей и специалистов, которые пытаются рассматривать эти процессы, к сожалению, не выходя за рамки традиционного, десятилетиями сложившегося представления о подготовке военного специалиста. Поэтому, в качестве важнейшего вывода, отметим, что в работах авторов практически отсутствует аспект рассмотрения проблем воспитания применительно к современным условиям реформирования военной службы.

Ключевые слова: педагогика, нравственность, воспитание, военный специалист, деятельностная теория обучения, самостоятельная подготовка, гуманизм, субъект.

Анотація. Байтало Ю.М., Пивоваров В.С., Булгаков А.К. Деякі питання педагогічного забезпечення й морального виховання підготовки військових фахівців в умовах вищих навчальних закладів (за матеріалами літературних джерел). У даній статті аналізуються літературні джерела, що розглядають деякі питання педагогічного забезпечення й морального виховання підготовки військових фахівців в умовах вищих навчальних закладів. Проведений аналіз спеціально відібраних літературних джерел показав, що питання педагогічного забезпечення й морального виховання підготовки військових фахівців в умовах вищих навчальних закладів перебуває в полі зору дослідників і фахівців, які намагаються розглядати ці процеси, на жаль, не виходячи за рамки традиційного, десятиліттями сформованого подання про підготовку військового фахівця. Тому, як найважливіший висновок, відзначимо, що в роботах авторів практично відсутній аспект розгляду проблем виховання стосовно до сучасних умов реформування військової служби.

Ключові слова: педагогіка, моральність, виховання, військовий спеціаліст,

діяльнісна теорія навчання, самостійна підготовка, гуманізм, суб'єкт.

Annotation. Baitalo Yu.M., Pivovarov V.S., Bulgakov A.K. Some questions of pedagogical maintenance and moral education of preparation of military experts in conditions of higher educational institutions (on materials of references). In given article references are analyzed. They consider questions of pedagogical maintenance and moral education of preparation of military experts in conditions of higher educational institutions. The lead analysis of specially selected references has shown, that questions of pedagogical maintenance and moral education of preparation of experts is in sight researchers and experts. They consider these processes not being beyond traditional representation about preparation of the military expert. In works of authors there is no aspect of consideration of problems of education with reference to modern conditions of reforming of military service.

Keywords: pedagogical, morality, education, military expert, the activities theory of the education, independent preparation, humanism, subject.

Введение.

Были просмотрены библиотечные каталоги Украины, России и Белоруссии (в том числе использовался Интернет). Для углубленного анализа, из нескольких сотен публикаций за 2000 – 2005 гг. были отобраны, на наш взгляд, публикации, в которых проблема педагогического обеспечения и нравственного воспитания будущих офицеров анализировалась сквозь «призму» насущных потребностей современной армии (см. Список литературы).

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Целью настоящей работы было исследовать уровень исследований в области педагогического обеспечения и нравственного воспитания курсантов – будущих офицеров.

Материалы и методы исследования. Нас интересовали, в основном, диссертационные исследования, которые были защищены в промежутке времени 2000 – 20005 гг.

Результаты исследования.

В результате проведенного анализа, мы с достаточным удивлением обнаружили, что исследований по интересующей нас проблематике достаточно мало, они разобщены между собой. Поэтому исследования в данном направлении представляются достаточно актуальными.

1. Вопросы педагогического обеспечения.

Большое внимание уделяется исследователями вопросам педа-

гогического обеспечения подготовки воинских специалистов в условиях высших учебных заведений. Так, в частности, по данным специалистов (О.Ф.Вдовушка, 2001) разработаны, теоретически обоснованы и использованы в учебно-воспитательном процессе воинского института методики: прогнозирования для потребностей Вооруженных Сил Украины необходимого и достаточного количества воинских специалистов; формирования модели деятельности специалиста; разработки просветительно-квалификационной характеристики; складывания просветительно-профессиональной программы подготовки воинского специалиста. Для определения оптимального количества выпускников ВУЗов применена многофакторная корреляционная модель кадрового обеспечения страны, которое учитывает изменения в экономической, социальной, военной политике государства. Предложена технология создания составных системы государственных стандартов образования, которое базируется на позициях деятельностной теории обучения.

Внимание исследователей (И.В.Кравченко, 2004) привлекают педагогические основы формирования учебно-воспитательных групп в высших воинских учебных заведениях. Так, в частности, научно уточняются содержание понятий «воинская учебно-воспитательная группа», «педагогический потенциал воинской учебно-воспитательной группы», «управленческое влияния», «структурная целостность», «уровень сформированности группы», «сплоченность группы». Теоретически обоснованы признаки обобщенной организационно-функциональной модели, процесс и этапы формирования воинских учебно-воспитательных групп, а также выявлен и теоретически обоснована совокупность специфических объективных и субъективных педагогических условий процесса их формирования. Определена роль и значение формального лидера, влияние местных и дистанционных управленческих структур на процесс формирования воинской учебно-воспитательной группы. Разработана «Программа поэтапного формирования воинской учебно-воспитательной группы воинского учебного заведения».

Уделяется внимание (Н.М.Генералова, 2003) педагогическим условиям руководства самостоятельной подготовкой курсантов высших воинских учебных заведений. Так, в частности, даны определения этапов самоподготовки и раскрыто их содержание. На основании специального обучения сержантов (командиров учебных отделений и заместителей командиров учебных взводов) предложена и введена педагогическая технология повышения эффективности самоподготовки с целью овладения педагогическими умениями и привычками организации и проведения самостоятельной работы подчиненных. На основании метода многофак-

торного анализа определены доминирующие факторы, критерии и показатели эффективности самостоятельной подготовки курсантов.

Рассматриваются (В.Е.Воловник, 2002) педагогические условия диагностирования уровня подготовки воинских специалистов, причем при условии государственной стандартизации высшего воинского образования. Теоретически обосновывается построение диагностической системы на базе принципа динамичности, которая поддается корректировке. Выявлены и экспериментально апробированы педагогические условия и методика их реализации для эффективности разработки и применения средств диагностики – тестов объективного контроля уровня просветительно-профессиональной подготовки военных специалистов.

Затрагиваются (А.В.Диденко, 2003) педагогические условия профессионального самосовершенствования будущих офицеров. Уточняется суть и структура профессионального самосовершенствования курсантов, определяются критерии и показатели этого процесса. Разрабатываются методики активизации профессионального самосовершенствования курсантов.

Исследуются (М.В.Руденко, 2003) педагогические вопросы оценки готовности офицеров органов воспитательной работы к управленческой деятельности в процессе обучения в высших воинских учебных заведениях последиplomного образования. При этом рассматриваются исторические, теоретические и практические аспекты готовности офицеров к управленческой деятельности, современная зарубежная и отечественная практика диагностики управленческой деятельности. Разрабатывается методика групповой экспертной оценки готовности офицеров органов воспитательной работы к данной деятельности, которая предусматривает применение соответствующих методик оценивания отдельных показателей нравственно-психологического состояния в воинском подразделении, рациональности применения методов работы и степени выполнения управленческих функций конкретного офицера данных органов военной части. На основании применения данной методики предложено внедрить в практику высших воинских учебных заведений последиplomного образования диагностический цикл оценивания управленческой деятельности офицеров органов воспитательной работы.

2. Вопросы нравственного воспитания.

Исследуются (О.М.Тогочинский, 2003) вопросы воспитания нравственных ориентаций у будущих офицеров внутренних войск средствами авторской самодеятельной песни. Разработана система диагнос-

тических методов, необходимых для учета динамики развития моральных ориентаций, определены критерии, соответственно с которыми диагностировалась ценностно-смысловая сфера курсантов. Предложена и экспериментально апробирована модель формирования данных ориентаций, которая отображает динамику развития курсантов от самооценки своих личностных качеств к презентации собственных смыслов понимания моральных ориентаций, имплицитно присутствующих в авторской песне. Установлено, что данная модель организации и методического обеспечения процесса формирования моральных ориентаций курсантов технологически совершенствует практику воспитательной деятельности в учебно-воспитательном процессе ВУЗа системы МВД.

Рассматриваются (С.М.Левченко, 2004) личностно ориентированное воспитание курсантов в высшем воинском учебном заведении. Так, в частности, рассмотрен целостный процесс личностно ориентированного воспитания, определена его суть и специфика. Теоретически обосновано и экспериментально проверено единство допрофессионального, фундаментального профессионального и последипломного этапов воспитания воинского специалиста. Разработана и экспериментально доказана необходимость создания воинской воспитательной среды, которая оказывает содействие самообразованию и формированию профессиональных знаний и гражданской позиции, а также повышению уровня физической подготовки, поддержанию здорового образа жизни, интереса к профессиональной деятельности, постоянному процессу самоусовершенствования и творческому подходу к профессиональной деятельности будущего офицера.

Исследуются (В.В.Зонь, 2002) вопросы воспитания волевых качеств у курсантов высших воинских учебных заведений. Причем, рассматриваются исторические, теоретические и практические аспекты проблемы, современная зарубежная и отечественная практика воспитания волевых качеств курсантов. Разработана система воспитания волевых качеств у будущих офицеров, эффективность которой проверена в ходе эксперимента. Обоснованы основные подходы относительно реализации принципа дифференциации и индивидуализации процесса воспитания волевых качеств курсантов. Функционирование и развитие такой системы базируется на гуманистической парадигме воинского воспитания, ведущей идеей которой есть идея субъектности курсанта в воспитательном процессе.

Выводы:

1. Проведенный анализ специально отобранных литературных источников показал, что вопросы педагогического обеспечения и нрав-

ственного воспитания подготовки воинских специалистов в условиях высших учебных заведений находится в поле зрения исследователей и специалистов, которые пытаются рассматривать эти процессы, к сожалению, не выходя за рамки традиционного, десятилетиями сложившегося представления о подготовке воинского специалиста.

2. Поэтому, в качестве важнейшего вывода, отметим, что в работах авторов практически отсутствует аспект рассмотрения проблем воспитания применительно к современным условиям реформирования воинской службы.
3. Нам представляется, в этом плане, исключительно актуальным рассмотрение лично ориентированного воспитательного процесса в воинском ВУЗе, а также всемерное развитие гуманистической парадигмы воинского воспитания и становление курсанта в качестве субъекта педагогического и воспитательного процесса.

Литература:

1. Воспитания волевых качеств у курсантов высших воинских учебных заведений: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Зонь / Центр. ін-т післядиплом. пед. образования АПН Украины. - К., 2002. - 20 с.
2. Воспитания моральных ориентаций у будущих офицеров внутренних войск МВД Украины: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.М. Тогочинський / Нац. акад. Прикордон. войск Украины им. Б.Хмельницкого. - Хмельниц., 2003. - 18 с.
3. Модульно-рейтинговая технология обучения и контроля усвоения знаний в высшем воинском учебном заведении: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.М. Романюк / Терноп. держ. пед. ун-т им. В.Гнатюка. - Т., 2003. - 19 с.
4. Особистісно орієнтоване виховання майбутніх офіцерів в вищому військовому навчальному закладі: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.М. Левченко / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сквороды. - Х., 2004. - 20 с.
5. Патриотичне виховання військовослужащих Збройних Сил України засобами української етнопедagogіки: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.С. Красильник / Ін-т вищ. образования Акад. пед. наук України. - К., 2002. - 20 с.:
6. Педагогическая оценка готовности офицеров органов воспитательной работы к управленческой деятельности в процессе обучения в высших воинских учебных заведениях последиplomного образования: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Руденко / Центр. ін-т післядиплом. пед. образования АПН Украины. - К., 2003. - 20 с.:
7. Педагогические основы прогнозирования подготовки воинских специалистов в условиях высших учебных заведений: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Ф. Вдовушка / Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. - К., 2001. - 20 с.
8. Педагогические основы формирования учебно-воспитательных групп в высших воинских учебных заведениях: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Кравченко / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сквороды. - Х., 2003. - 20 с.
9. Педагогические условия диагностирования уровня подготовки воинских специалистов: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Е. Воловник / Південно-

- укр. держ. пед. ун-т им. К.Д.Ушинського. - О., 2002. - 22 с.
10. Педагогические условия руководства самостоятельной подготовкой курсантов воинских высших учебных заведений: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.М. Генералова / Нац. акад. Держ. прикордон. службы Украины им. Б.Хмельницкого. - Хмельниц., 2003. - 18 с.
 11. Педагогические условия профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших учебных заведений I - II уровней аккредитации МВД Украины: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.А. Зарічанський / Терноп. держ. пед. ун-т им. В.Гнатюка. - Т., 2002. - 19 с.
 12. Педагогические условия профессионального самосовершенствования будущих офицеров: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Діденко / Нац. акад. держ. прикордон. службы Украины им. Б. Хмельницкого. - Хмельниц., 2003. - 18 с.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ОНТОГЕНЕЗ ПСИХОМОТОРИКИ И ОПЕРАЦИОННЫХ СИСТЕМ «ЖИВЫХ ДВИЖЕНИЙ» РЕБЕНКА

Дмитриев С.В.

Нижегородский государственный педагогический университет

Аннотация. Проблема историзма – один из ведущих принципов биомеханики. Целью статьи является анализ становления «живых движений» как социокультурного семантического объекта.

Ключевые слова: живые движения, обучение посредством деятельности.

Анотація. Дмитрієв С.В. Онтогенез психомоторики й операційних систем «живих рухів» дитини. Проблема історизму - один із провідних принципів біомеханіки. Метою статті є аналіз становлення «живих рухів» як соціокультурного семантичного об'єкта.

Ключові слова: живі рухи, навчання за допомогою діяльності.

Annatation. Dmitriev S.V. One of leading principles of biomechanics – the historal method. The aim of this article is the conception of living movements as a social-cultural semantic object.

Keywords: living movements, learning throught doing.

Введение.

Обновление и углубление предметного содержания и методов образовательного обучения для специалистов в сфере физической культуры прежде всего связано с наиболее полной реализацией его культурообразующей и гуманизирующей функций. Генезис сознания, психомоторных функций и развития движений у человека чрезвычайно важен для разработки социокультурной теории двигательных действий и телесноориентированных технологий обучения. Выступая в качестве социокультурного механизма формирования и развития человеческой телесности, двигательные действия ребенка осваиваются не только по нейрофизиоло-

гическим, психомоторным и биомеханическим закономерностям (био-генетический подход – развитие «снизу вверх»), но и по принципам организации материально-духовной культуры общества (развитие «сверху вниз» – работы Л.С.Выготского [1], А.Н.Леонтьева [3], С.Л.Рубинштейна [4, 5]). Вместе с тем данная проблема не получила достаточного рассмотрения в теории и методике физической культуры.

Работа выполнена по плану НИР Нижегородского государственного педагогического университета.

Формулирование целей статьи.

При разработке проблем «стартового развития» предметных движений ребенка нами поставлена цель интегрировать *деятельностное направление* в развитии психики (деятельность человека предметна и социокультурна), *личностное направление* в развитии психики (личность развивается в психике), *знаково-символическое направление* в развитии психики (передача социального опыта осуществляется в знаковой форме).

Результаты исследований.

Известно, что в процессе формирования и развития систем движений (от манипулятивных до предметно-рефлективных) у детей постепенно совершенствуется *психосоматика* (термин И.Хайнротта), *соматопсихика* (термин К.Якуби), *психомоторика*, возникают психосемантические структуры управления социокультурными двигательными действиями. Едва ли нужно доказывать, что тело Homo sapiens – «человеченная» живая материя, а не просто сложноструктурированный сгусток биоты (биологической массы). Человеческое тело лишь до определенного момента может находиться вне социальной сферы. На определенном этапе тело включается в систему социальных отношений и тогда оно выступает как *социокультурная телесность*. «Живое тело» – это «окультуренное естество», «неорганическое (предметное) тело человека» (К.Маркс), «социальная конструкция» (М.Фуко). В ходе эволюции человека меняется, как известно, его психофизическая организация, связанная с осознанием духовно-телесного единства и психосемантикой деятельностного сознания (концепция, развиваемая нами в сфере педагогической кинезиологии). Единство природы творящей и сотворенной, единство соматического, психического и социокультурного – не данность, а генетический (пребывающий в становлении) феномен.

Термины *телопсихика*, *вегетатика*, *психосоматический модус*, *телесная культура* означают то, что тело человека пронизано духом, который оживляет его психику и контролирует деятельность. Работа с телом (body-work, elan vital – термины В.Райха) является важным фактором кинезиологических технологий. Данный автор отмечает, что «живая мате-

рия функционирует, опираясь на те же законы физики, что и неживая материя». В сущности, невозможно отделить психическое здоровье от физического и духовного, ибо настоящее здоровье гармонично объединяет в себе все указанные аспекты. Развитие личности – духовное и телесное – осуществляется не только в форме изменения способов ее предметно-практической деятельности, но и путем преобразования интеллектуально-духовного мира. Можно полагать, что социокультурная телесность как проявление человеческого потенциала отражает не «объективный мир» как таковой, а результат предметной (семантически организованной) деятельности развивающегося ребенка в этом мире. Благодаря деятельности любой объект становится предметом (познания, оценки, преобразования), благодаря предмету деятельность становится интенциональной, смыслонаправленной, телесно-ментальной, рефлексивной, социокультурной. В наших исследованиях [2] мы выделяем следующие стадии формирования психосоматического модуля сознания и психобиомоторной регуляции «живых движений» ребенка (дошкольника). Стадии – это одновременно *уровни развития*, последовательно сменяющие друг друга. Предыдущая стадия всегда подготавливает последующую и зарождается в ней.

1. Уровень (стадия) «предметных манипуляций», связанных в основном с *функциональной конгломерацией* (буквально – «собранием в кучу») сенсомоторных систем движений. Движения новорожденного еще не являются предметно-операционными системами движений. Объекты не отделены от движений ребенка – так называемое «*потребностное состояние*» (некое исходное «напряженное» состояние ребенка) еще не «опредметилось», не «нашло» своего предмета. Поведения в собственном смысле слова еще нет (отсутствуют ориентировочная, контрольная и исполнительная функции). Важно иметь в виду, что *физиологические механизмы* нервной системы и других органов определяют только *готовность* сформировать любую деятельность, но не *дают готовых способов деятельности* (функционально-генетические механизмы принципиально непредметны). *Психические механизмы* возникают как особый вид именно **предметной** деятельности – формируется система ориентировок, соответствующая свойствам объекта.

К началу «стартового развития» предметно-поведенческих функций наблюдается «подавление броуновского движения» – неупорядоченной моторно-механической активности телесно-двигательных органов. В этот период пока еще «непроизвольной произвольности» новорожденного скрыты ростки «предметной» и «орудийной» организации поведенческих актов. Как правило, сенсорика опережает моторику – прежде

чем появляется организованный «акт хватания» (4-5 месяцев), сенсомоторная система «рука-глаз» сначала превращается в орган предметного восприятия. Здесь возникает «зрительно-двигательное ориентирование», формируется «грубая настройка» на восприятие объекта. Известно, что вплоть до шести-семи недель от роду младенец «не замечает» своей руки – она «растворяется» для него в ряду внешних вещей. Далее происходит «зрительное открытие руки»: младенец время от времени бросает взгляд на свою ручку, когда та пересекает линию его зора или лежит неподвижно. Собственным телом и телодвижениями ребенок овладевает точно так же, как он овладевает внешней реальностью и «орудийными операциями», определяющими способ того или иного действия. Отметим, что именно *система движений орудия* (а не движение руки или рук), *приводящая к намеченной цели, составляет орудийную операцию*. Ребенок начинает ощупывать рядом лежащие предметы, а затем исследовать свои руки как «орудия орудий» (Г.Гегель). При этом (при активной роли взрослого) осуществляется переход от «движения ради движения» к освоению предметно-орудийных операций. Первоначально сжатая в кулачок рука раскрывается, возникает противопоставление большого пальца, осуществляется «схватывание» предмета, его перемещение, удар одного предмета о другой, «проба на вкус», «подражательные движения» одной и двумя руками и другие результативные действия. Когда ребенок садится, начинает ползать, перед ним открываются другие предметы, расширяется предметно-ситуативное поле восприятия, возникает указательный жест (поведенческая операция, направленная на другого человека – за предметом ребенок видит «собеседника», начинает различать «Я» и «не-Я»). Таким образом, формируется функция знакового общения по поводу тех или иных (значимых для него) предметов, вырабатывается «требующий способ» коммуникации – сначала на экстралингвистическом уровне, а затем на уровне вокализации («языке нянь», понятном только близким людям).

К 9-ти месяцам ребенок становится на ножки, начинает ходить. Между ребенком и взрослым возникает «функциональное пространство» совместных (а затем и самостоятельных) «предметно-ситуативных манипуляций». Расширяется «социальное пространство» ребенка – теперь он «ведет» маму, куда хочет. Постепенно совершенствуется предметно-ситуативная и орудийная координация движений, функционально развивается сенсомоторный интеллект, позволяющий формировать (и переносить во внутренний план) первые «схемы тела», «схемы объекта» (отражающие его основные функции), «схемы ориентировки» в пространстве предметной среды и «схемы действия» с тем или иным объектом.

Указанные схемы становятся «оперативными моделями», лежащими в основе восприятия, мышления и орудийно-предметных действий. Данные модели являются *результатом конструирования* мира. Они не даны в объектах, не запрограммированы наследственно (даже сосанию ребенок научается), поскольку зависят от способов и результатов действий ребенка с «миром вещей» – модели (схемы) формируются в его действиях, посредством действий и для действий. Реальность конструируется операционным (а затем и вербальным) интеллектом.

Последующее соматопсихическое и интеллектуальное развитие протекает под знаком *активного экспериментирования* ребенка со своим телом, «миром вещей» и предметноорганизованными действиями. От поведенческих реакций (сенсомоторного реагирования на тот или иной раздражитель) ребенок переходит к *ситуационному поведению* – его движения определяются «коммуникативными сигналами» в ситуации «здесь и сейчас». Отметим, что «психофизическими движениями» управляет не цель, а «ситуационное отражение» предметной среды. Здесь имеет место органический детерминизм, «целевой бихевиоризм», формирующий поведение ребенка на основе образов наличных предметов и ситуаций, а не будущих результатов. Важнейшим биологическим результатом данного уровня организации поведения является свойство *научаемости*, т.е. способности функциональных систем организма модифицировать «живые движения» за счет расширения психомоторных координаций. Здесь важны *готовность к активности* (алертность – состояние, противоположное пассивности) и сам *процесс активности*, доставляющий человеку радость «познания мира». В этом потоке коммуникативного поведения человек участвует всем своим существом: перемещением тела, телодвижениями, комплексом оживления, паралингвистическими жестами, имитационной мимикой и пантомимикой, эмоциональными и экспрессивными реакциями. Голосовые реакции (по сути – акции) ребенка приобретают характер эмоционально активного призыва, направленного на другого человека. Предречевые вокализации формируют ритмические, интонационные, фонематические средства коммуникации.

Совершенствование предметных манипуляций осуществляется по следующей схеме имплицитного (от англ. *implicit* – не выраженного прямо) научения: *от удержания предмета к направленному движению* (психомоторная интенция); *от хватания к ощупыванию* (раздражители приобретают сигнальное значение); *от автономных движений руками* (погрести предмет, бросить) *к согласованным движениям обеих рук*. Еще Ж.Пиаже установил, что интеллектуальные операции у ребенка возникают на основе сенсомоторных действий – «до овладения речью». Способ-

ности ребенка совершать ментальные (умственные) операции (т.е. способности к манипулированию определенным содержанием сознания – например, определять направление движений, «схватывать» последовательность событий) приходится на конец «стартового» периода развития (12-14 месяцев) и во многом связаны с возникновением манипуляционной игры. «Играя с игрушкой», ребенок практически манипулирует с вещами и схватывает связи между ними. В дальнейшем осуществляется переход от манипулирования предметами к предметно-ситуационным действиям, направленным на практическое преобразование тех или иных объектов, а, следовательно, и самого себя.

2. На уровне (стадии) ситуационно-деятельностной психомоторики совершенствуется морфология, синтаксис и семантика операционных систем движений – «движение превращается в представление о самом себе» (А.Валлон), образуются «предметная сфера восприятия», «предметная сфера действия», «предметная сфера мысли». Здесь осуществляется *переход от «языка сигналов» к «языку знаков»*. Основная функция сигналов сводится, как известно, к вызову реакций психофункциональных систем. Сам по себе *сигнал* ничего не обозначает. Сигнал существует материально, но не семиотически. Отбор тех или иных «сигнальных раздражителей» окружающей среды, запрограммированный на генетическом уровне, психокинезологи называют филогенетическим механизмом, подчеркивая его надличностный, видовой характер. «Сигнальные информаторы» служат средством односторонней передачи информации. Двусторонняя интерактивность (от лат. *inter* – взаимно) присуща *знаку как средству общения* – обмену отношениями между людьми. Знак как высший семантический регулятор *коммуникативен и интерактивен* – предназначен для диалога (в том числе с самим собой). Ребенок осознает свое «Я», становится способным к сотрудничеству с другими людьми. Предметом его действий становится другой человек. Это особая – психосемантическая – сфера организации социокультурных двигательных действий ребенка в его совместной деятельности с взрослым человеком. Подчеркнем, что социокультурное двигательное действие рождается из системы человеческих отношений, а не из системы предметно-материальных отношений. В период «стартового развития» предметно-орудийных действий ребенка необходимо, чтобы «язык сигналов» получил сигнально-знаковое, предметно-социальное значение (назначение), так или иначе осмысленное и осознанное. Так, различные сигнально-знаковые образования, с которыми ребенок сталкивается с момента рождения (пища, одежда, игрушки, речь взрослых) несут в себе в закодированном виде также способы и механизмы семантико-регуляционной

жизнедеятельности (семиозис в широком смысле). Посредством многозначной семантики знака «мужичок с ноготок» прорывает узкий горизонт биологической стимуляции и вводит в сферу своих действий новую «надбиологическую детерминацию поведения» (Л.С.Выготский). Формируемое двигательное действие через «язык знаков» «вращивает» ребенка в социокультурный контекст. Для него это способ «*вживания*» в культурный мир и способ культурного в нем «*выживания*».

В пространстве культуры ребенок овладевает телом (функциональная биосоматика движений), учит свои руки (психомоторика движений), научается употреблять предметы в той социокультурной функции, для которой они предназначены (психосемантика движений и телодвижений). Дошкольника необходимо научить действовать в координатах тела (освоить «семантику телодвижений») и в координатах предметной среды (освоить «семантику движений»). Для этого педагог должен уделить внимание формированию «осмысленной моторики» на двух уровнях обработки информации – на уровне перцептивного анализа и на уровне апперцептивного (когнитивно-двигательного) синтеза. Известно, что практическое мышление дошкольника, связанное с механизмами «визуального понимания», формируется в ситуационных действиях и посредством данных действий. Сам человек и его телодвижения представляют собой своего рода эмоционально-пластический текст (мимика, пантомимика, артпластика и семантика тела), требующий «визуального прочтения». Психологами показано, что «предметная логика действий» ребенка всегда усваивается раньше «предметной логики мысли» – действия первичны (продукт), операционно-двигательный интеллект вторичен (продукт). Следует подчеркнуть, что в ходе эволюционного развития человека его «проектно-двигательное мышление» предшествовало языку: *язык* (как средство формирования мысли) и *речь* (как способ формулирования и выражения мысли) возникают позже – на *стадии «послегенеза»* (термин В.П.Зинченко), когда осуществляется оперирование приобретенным двигательным опытом и его передача другому человеку. К концу раннего детства ребенок в совместной деятельности с взрослым «овладевает речью в качестве орудия языка» (Д.Б.Эльконин). Следовательно, речь следует рассматривать не как функцию, а как особый предмет деятельности (имеющий собственную «логику» и «значение» в обществе), которым ребенок овладевает так же, как он овладевает другими орудиями (игрушкой, ложкой, карандашом).

3. На уровне (стадии) предметно-орудийных действий ребенок осваивает более сложные психосемантические структуры – действия с объектом и действия с заместителями реального объекта (символические

операции, «свободные от вещей»). Повторение действия ради получения интересного результата (в соответствии с замыслом и предваряющим планированием) свидетельствует о становлении предметно-орудийного, а затем и символического мышления. Это единство происхождения (*gonos*) и развития (*genes*) психосемантического интеллекта. Формируются программы двигательного воспроизведения и перцептивно-моторных регуляций. Совершенствуются **психомоторные способности** (а не биомоторика движений) – прежде всего *реактивность* и *координированность* механизмов управления движениями.

Данные свойства лежат в основе формирования **двигательных навыков**. Одновременно развиваются *психосемантические способности* (связанные с рефлексией), лежащие в основе **двигательных умений**. Возникает качественно новое свойство «психосемантического интеллекта» – **обучаемость** ребенка. Последнее представляет собой «социокультурную направленность развивающего обучения» на воспроизведение в деятельности человека индивидуальных способов действия, вырабатываемых другими людьми (учителями, родителями). Необходимо подчеркнуть, что умения и навыки (как программно-операторные способности человека) представляют собой не разные стадии процесса обучения, а разные стороны формирования и совершенствования механизмов управления двигательными действиями, которые **осуществляются одновременно**. При этом *навыки входят в состав умений*. Двигательные умения и навыки, как известно, не «осваивают», не «разучивают» (осваивать или разучивать можно что-либо «внешне заданное» – информацию, технику, технологию). Данные психические механизмы, обеспечивающие способность осуществлять двигательные действия, *формируют, вырабатывают, развивают, совершенствуют*.

Отметим, что трехлетний ребенок при выполнении двигательных действий ориентируется прежде всего на отдельные сигнально-знаковые признаки того или иного объекта. В дальнейшем (в 4 года) начинает выделять «наглядные структуры» объекта (так называемые «перцептивные эталоны»). И, наконец, 6-7-летний ребенок переходит к выделению скрытых, ненаглядных свойств объекта, фиксирующих его внутреннюю структуру (с помощью механизмов категориального восприятия). «Манипулирование в уме» позволяет по-новому организовать познавательное и практическое действие – в соответствии с реальностью и в соответствии с целями предметной деятельности. Отметим, что познавательные и ориентировочные операции начинают осуществляться ребенком до выполнения деятельности, в процессе деятельности они лишь сочетаются с исполнительными и контрольными операциями.

В двигательных действиях предметная среда «очеловечивается», приобретает социально-личностное (а не биологическое) значение. Предметная среда требует постоянной расшифровки различных, создаваемых другими людьми социокультурных феноменов, социокодов, требующих позиционного (познавательного, оценочного, арт-пластического) отношения к миру. Благодаря познавательно-оценочной позиции ребенок входит в универсальный диалог с окружающим его миром. Пространство культуры становится пространством развития ребенка, формируя его способности целенаправленно мыслить и действовать. Подчеркнем, что именно *овладение новыми креативно-двигательными действиями (а не предметами с помощью действий) представляет собой подлинное обогащение личности ребенка, его деятельностно организованного мышления*. Процесс приобщения к человеческой культуре, который совершается не в форме «интериоризации» безличных образцов деятельности, а в форме проблематизации мышления и деятельности – творческого преобразования социокультурного пространства. Главный итог этого процесса для ребенка – «врастание в культуру» (Л.С.Выготский) и «вырастания из культуры», не столько открытие культуры для себя, сколько **«открытие себя»** в мире социума, в мире культуры, в мире духовно-деятельностного континуума.

Концептуальный анализ методов «развивающего обучения»

Развивающее обучение должно ориентироваться не столько на уже созревшие функции, пройденные стадии (уровни) развития, сколько на *созревающие функции*, дающие потенциальную возможность будущего роста. В антропно-ориентированной педагогике **важен не обученный ребенок, а обучающийся ребенок**, расширяющий систему своих социокультурных потребностей и способностей. При этом «потребность в движениях» должна рассматриваться не только как инициирующий фактор, своего рода «запускающий триггер», но и как психосемантический регулятор, наряду со способностями обеспечивающий процесс и способы «развивающего обучения» (образования), «формирующего мышление и личность» ребенка. Потребность становится сферой результатов, а не только предпосылок действия. Процесс развития – это самодвижение ребенка благодаря его предметно-орудийной деятельности в «мире вещей» и «мире людей». Двигательные действия не могут развиваться, если они не «вставлены» в систему социокультурных отношений, посредством которых ребенок осваивает (делает своими) орудия и средства культуры. Отметим, что «стартовое образование» дошкольника интегрирует в единое целое обучение (освоение социокультурных действий), воспитание (окультуривание потребностей), развитие (выращивание физических и

умственных способностей) и оздоровление (формирование культуры здоровья). Мы полагаем, что на первых этапах освоения ребенком предметных двигательных действий **обучение входит «внутрь» воспитания его деятельностно-ориентированных потребностей и способностей.** «Золотое правило воспитания» обязательно предполагает актуализацию и конвергенцию факторов программного и программно регулируемого обучения, развития и оздоровления ребенка. Следовательно, граница между обучением, развитием, воспитанием и оздоровлением может проводиться существенно по-разному – в зависимости от принимаемых нами методологических установок (мировоззренческих позиций). Здесь имеется в виду не демаркация границы, а квалификация того, что находится по ту или иную ее сторону. На наш взгляд, это не альтернативные, а дополняющие друг друга технологии «образовательного обучения», «развивающего образования» и «оздоравливающего развития».

Отметим, что в адаптивной педагогике здоровье традиционно рассматривается как от природы данное состояние организма. Мы же исходим из того, что здоровье должно рассматриваться в качестве атрибута не организма, а личности. Физическое здоровье (как и нездоровье) – это одновременно и условие, способ и результат взаимного отношения духа к телу, которое реализует, в значительной степени выстраивает сам человек, придает ему конструктивную (или, наоборот, деструктивную) форму. Процесс оздоровления должен трактоваться не как совокупность лечебно-профилактических или коррекционных мер, а как форма развития, как способы **двигательной амплификации** – расширения и обогащения пространства *телесного самосознания* (*leibbewusstsein*) и *телесного опыта* (*body experience*) детей. Здесь важны преобразующие способности, а не адаптивные умения. Необходимы рефлексивно-педагогические практики *проектного типа*, а не «программные алгоритмы». Живое, одушевленное, осмысленное выразительное движение ребенка как раз и выступает способом решения задач развивающей педагогики. Высшими критериями и регулятивами такого движения служат универсальные ценности человеческой культуры – общение, игра, язык, образ, воображение. Так, например, имажинативное (творческое) воображение ребенка обеспечивает одушевление (и одухотворение) его движений, развитие их осмысленности и выразительности. Эти моменты как раз и упускаются традиционной практикой адаптивной педагогики. Детское движение еще не успело претерпеть необходимый процесс образовательного развития, «психомоторной трансгрессии» (расширения границ, по Ю.Козелецкому), а его уже пытаются форсированно автоматизировать через «биологический тренаж».

Общим показателем физического здоровья должны быть не «развитие физических качеств», «подвижность опорно-двигательного аппарата», а способность ребенка испытывать «мышечную радость» и заражать ею другого человека в форме чувственно-двигательного и эмоционально-эстетического переживания. Развитие данной способности – не «дополнительная задача», а прямая и непосредственная функция физического воспитания. Необходимо разрабатывать систему психолого-педагогического сопровождения и соматопсихического развития на протяжении всего дошкольного детства. При этом внимание педагога должно быть больше направлено на детей, а не на программу. Не «дать знания», «выучить», «закрепить» – это *режим функционирования* (так называемого «вышколивания»). Необходимы антропные образовательные технологии, связанные с «освоением» (действие становится «своим»), «осмысливанием» (действию придается тот или иной смысл), «расширенным воспроизводством» – это *режим развития* личности. Необходимо *выявлять и совершенствовать двигательные способности ребенка*, а не «формировать», не «лепить», как продолжают еще утверждать авторы некоторых педагогических инноваций. (Заметим в скобках, что «являть» и «выявлять» – однокоренные слова). Здоровье и основанная на нем функциональная целостность организма призваны стать зоной приложения усилий не только педагогов, но и кинезиологов, т.е. стать *предметом проектирования и психического управления*, а не просто коррекционного воздействия на наличное физическое состояние ребенка.

От традиционного обучения двигательным действиям в формате teaching необходимо переходить к формату learning to know (учиться знать) и learning to do (учиться делать). Тем самым повышается образовательный компонент обучения предметным действиям. В этом случае *не ребенка учат, а ребенок учится* (под руководством взрослого – педагога, родителей). Постепенно осуществляется переход от технологии «хотьбы шаг в шаг вслед за учителем» (основанной на использовании традиционных методов показа, рассказа, объяснения и др.) к построению собственных креативно-двигательных действий (методы productive learning – продуктивного учения). Здесь доминируют методы *инцентивного учения* (от англ. insertion – побуждающего к самообучению) – распрос учителя, «интерпретация понятия», семантическая идеомоторика, интенция на творчество.

Выводы.

Заключая все вышеизложенное, можно сделать следующие основные выводы. В «телесноориентированной» педагогике на ранних этапах обучения главным является не столько достижение двигательного ре-

зультата, сколько формирование потребностей и способностей «ощущать свое тело» (действовать в координатах тела) и «владеть телом» (действовать в координатах предметной среды). Необходимо формировать своего рода «психосоматический гештальт» – центрацию сознания ребенка в собственном теле (на «языке тела», «ручного мышления») и осязаемого тела в сфере самосознания субъекта двигательного действия (на языке вербального интеллекта). В дальнейшем необходимо осуществить переход от перцептивной психики (прочувствованные формы знаний) к интеллектуально-рефлексивной психике. Последняя связана с погружением как в само двигательное действие (механизмы телесно-ориентированной перцепции), так и в глубину самого себя (механизмы социокультурной апперцепции).

Функционально-деятельностная система *тело–сознание* формируется на основе механизмов *психосоматомоторной рефлексии*. Данные механизмы связаны с восприятием (и формированием) рассмотренных нами телесных операторов: «схема тела» («матрица идентификации» взаимного положения и телодвижений опорно-двигательного аппарата в «координатах тела»); соматическая «граница Я» (ego boundary); «образ тела» (результат осознанного или неосознанного соматопсихического отражения); «телесное Я» (единство восприятий, представлений, оценок, установок, связанных с функциями тела); «психосоматическая схема действия» (программная модель системы движений, ориентированная на решение конкретной задачи в «координатах предметной среды»). Можно полагать, что к 6-8 годам рассмотренные нами виды соматорефлексии интегрируются в единый ассоциативно-интеллектуальный комплекс, который определяет телесное самосознание ребенка, формирует его моторно-функциональный потенциал.

В настоящее время существует свыше тысячи различных техник, психотехник, средств оздоровления и физической реабилитации. К ним относится весь арсенал телесноориентированной педагогики, а также средства психоанализа и психосинтеза, медитации, суггестии, аутотренинга, арттерапии, познотонической и дыхательной йоги, методы релаксации, сенсорной депривации, психотропного лечения. Существует так называемый деятельностно-смысловой катарсис – «очищение через преодоление», тренинг самодисциплины (самоактивизация и экология личности), метафоризация сознания (через систему психометафор), акмеотерапия и другие антропные технологии, «работающие» на границе телесного и духовного. К сожалению, данные методы пока еще не вошли в полной мере в арсенал физической культуры. Автор выражает надежду, что реализуемые в настоящей статье антропоориентированные принципы и

методы «стартового развития» предметно-орудийных движений открывают перед исследователями новые перспективы.

Литература.

1. Выготский Л.С. Психология искусства. - М. : Изд-во Соврем. гуманитар. ун-та, 2001. – 209 с.
2. Дмитриев С.В. «Стартовое развитие» предметных движений ребенка (дискурс-анализ проблемы для специалистов по адаптивной педагогике) // Адаптивная физическая культура. – 2006 – №2.
3. Леонтьев А.Н. Философия психологии : Из науч. наследия /- М. : Изд-во МГУ, 1994. – 285
4. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды: Основы онтологии, логики и психологии / - М.: Наука, 1997. – 462.
5. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. - М. : Наука, 1997. - 191 с.,

Поступила в редакцию 03.07.2006 г.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ ДЕТЕЙ 7-17 ЛЕТ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ И БЕЗ НАРУШЕНИЙ РАЗВИТИЯ

Единак Г.А.

Прикарпатский национальный университет имени В. Стефаныка
Каменец-Подольский государственный университет

Аннотация. Изучались мотивы, интересы детей с церебральным параличом и без нарушений развития к занятиям физическими упражнениями. Эти, а также полученные ранее данные возрастной динамики морфофункциональных показателей в указанных группах детей, позволили выявить среди них сходные и отличительные характеристики как факторы, определяющие эффективность управления двигательной активностью.

Ключевые слова: дети с церебральным параличом, дети без нарушений развития, педагогическое управление, факторы, двигательная активность.

Анотация. Єдинак Г.А. Порівняльна характеристика деяких чинників, що визначають управління руховою активністю дітей 7-17 років з церебральним паралічем та без порушень розвитку. Вивчали мотиви, інтереси дітей з церебральним паралічем та без порушень розвитку до занять фізичними вправами. Встановлені та отримані раніше дані вікової динаміки морфофункціональних показників цих груп дітей дозволили виявити подібні й відмінні характеристики досліджуваних показників як чинників, що визначають ефективність управління їхньою руховою активністю.

Ключові слова: діти з церебральним паралічем, діти без порушень розвитку, педагогічне управління, чинники, рухова активність.

Annotation. Yedinak G. Comparative characteristics of some factors determining the direction of motion activity of children aged 7-17 with cerebral palsy and without it. The motives and interests of children with cerebral palsy and without it to physical exercises have been studied. These and earlier obtained data of

growth dynamics of morpho-functional indices of those children's group allowed to determine similar and distinctive characteristics of the indices as factors determining the effectiveness of directing their motion activity

Key words: children with cerebral palsy, healthy children, pedagogical direction, factors, motion activity.

Введение

При организации двигательной деятельности занимающихся физическими упражнениями необходимо учитывать, что их организм подвергается воздействию ряда факторов. Кроме управляемых воздействий, которыми выступают указанные занятия, на организм также влияют непредусмотренные внешние воздействия (условия жизни, питание, инфекции, экологическая обстановка), которые в большинстве случаев не учитываются из-за невозможности осуществить контроль над ними и их независимости от произвольной деятельности управляемого объекта [7]. В то же время, они могут вносить существенные коррективы в функционирование организма управляемого объекта, что в итоге приводит к неадекватному результату предложенных педагогических воздействий.

С другой стороны, эффективность управления двигательной активностью занимающихся физическими упражнениями зависит от влияния внутренних факторов, среди которых важное место принадлежит их интересам и наследственности [12, 15, 16]. В связи с этим исследователи [7, 10, 11] отмечают, что для повышения точности управляющего воздействия необходимо решить комплекс следующих задач: установить особенности характеристик организма, на которые предполагается осуществлять такое воздействие, с учетом региона проживания; изучить мотивы и интересы детей к занятиям физическими упражнениями; выявить стимулы к повышению мотивации и приведению в соответствие внутренней программы поведения ребенка и внешней программы занятий; разработать систему контроля, которая позволяла бы объективно, достаточно точно и полно отражать изменения состояния организма во времени; сформировать количественные модельные характеристики, отражающих цель занятий физическими упражнениями.

Проведенный в связи с изложенным анализ специальной литературы [2, 3, 18, 19] выявил практически полное отсутствие данных, позволяющих создать эффективную систему управления двигательной деятельностью детей с церебральным параличом (далее – дети с ОФ, *прим. автора*) в режиме дня специальных обще- и профессионально-образовательных учебных заведений. Также недостаточно научной информации [19], связанной с мотивами и интересами детей с ОФ к различным видам

двигательной деятельности, основанной на использовании физических упражнений. Кроме того, в доступных литературных источниках мы не обнаружили сравнительных данных мотивов, интересов детей с ОФ и без нарушения развития (БНР), возрастных изменений их морфофункциональных показателей. Последние, в связи с высокой генетической обусловленностью их изменения в онтогенезе, можно отнести к одному из внутренних факторов, определяющих содержание педагогического управления. Такие данные важны, поскольку в случае существования сходных характеристик создадутся предпосылки к использованию уже имеющихся в физическом воспитании детей БНР подходов, способов, параметров управления их двигательной активностью при организации в режиме дня специальных учебных заведений для детей с ОФ реабилитационной и оздоровительно-развивающей двигательной деятельности.

Вышесказанное свидетельствует о необходимости исследований, позволяющих дать ответы на затронутые вопросы.

Работа выполняется в соответствии с планом научно-исследовательской работы Прикарпатского национального университета имени В. Стефаника, проблемной лаборатории Каменец-Подольского государственного университета на 2002-2006 гг., Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2001-2005 гг. Государственного комитета молодежной политики, спорта и туризма Украины по теме 2.2.3. «Психофизическая реабилитация неполноценных детей средствами физического воспитания», номер государственной регистрации 0102U002646, Сводного плана научно-исследовательской работы Министерства здравоохранения по теме «Совершенствование медицинской помощи населению промышленного региона с особыми потребностями», номер государственной регистрации 0103U007883 (шифр УН 01.08.13) в соответствии с Межотраслевой комплексной программой «Здоровье нации» на 2002-2011 гг.

Формулирование целей исследования

Цель работы – экспериментально изучить содержание мотивов, интересов учеников 13-17 лет с церебральным параличом и без нарушения развития к разным видам двигательной деятельности с использованием физических упражнений.

Методы и организация исследования. Использовали несколько групп методов: на теоретическом уровне – анализ и синтез, системный; на эмпирическом – констатирующий педагогический эксперимент, анкетный опрос, методы математической обработки полученных результатов.

Критерием формирования однородных выборок был пол, возраст и форма церебрального паралича. Последнюю определяли, исполь-

зую классификацию К. А. Семеновой [9]. В констатирующем эксперименте участвовали учащиеся с ОФ и БНР обще- и профессионально-образовательных учебных заведений. Количество респондентов БНР составило: 13-15-летние – 115 девочек и 107 мальчиков; 16-17-летние – соответственно 103 и 101 человек; 16-17-летние учащиеся профессионально-образовательных учебных заведений – 107 девушек и 103 юноши. Количество респондентов с ОФ было таким: 13-15-летние – 78 девочек и 75 мальчиков; 16-17-летние – соответственно 75 и 79 человек; 16-17-летние учащиеся профессионально-образовательных учебных заведений – 71 девушка и 73 юноши.

Для опроса детей БНР использовали анкету, разработанную Т. Круцевич [7], детей с ОФ – две анкеты, разработанные нами с учетом рекомендаций специальной литературы [14]. Содержание анкет практически не отличалось, за исключением того, что в последнем случае они учитывали особенности детей с ОФ, обусловленные их болезнью. Необходимость двух анкет была продиктована существованием определенных особенностей в личностных характеристиках детей подросткового и старшего школьного возраста, а также сменой ими типа учебного заведения (обще- на профессионально-образовательное), которые могли повлиять на их мотивы и интересы.

Двигательную активность детей с ОФ изучали по методике А. Куца [8], определяя общую и оздоровительную виды активности. В этом исследовании дополнительно к вышеуказанному количеству было привлечено еще 132 девочки и 127 мальчиков с ОФ 7-12 лет. Данные о двигательной активности детей 7-17 лет БНР были получены из специальной литературы [1, 13, 20]. При этом, в качестве сопоставительных норм использовали должные величины, предложенные В. Язловецким [20] и реальные – полученные исследователями [1, 8] на учащихся обще- и профессионально-образовательных учебных заведений; также учитывали основные причины снижения двигательной активности современных учащихся: увеличение объема домашних заданий, развитие «конкурирующих» видов деятельности (просмотр кинофильмов, прослушивание музыки, работа за компьютером, компьютерные игры, влияние «улицы» на формирование негативных интересов), отсутствие желания самостоятельно (в составе самодеятельной группы) заниматься физическими упражнениями [1, 13, 17].

Результаты исследования

Раннее полученные результаты [4-6] свидетельствовали о различиях в изменении морфофункциональных показателей и развитии психических функций детей с ОФ и БНР, характеризующих, как отмечалось выше,

один из внутренних факторов, который определяет содержание управления двигательной активностью детей школьного возраста. Поэтому в настоящей статье представлены данные, относящиеся к другому внутреннему фактору – мотивам и интересам учащихся 13-17 лет.

Школьники 13-15 лет. Результаты анкетирования свидетельствовали, что общекультурные интересы, связанные с чтением литературы, присущи 26,1% девочек и 19,6% мальчиков БНР, соответственно 39,7 и 34,7 – сверстников с ОФ, то есть количество последних было достоверно больше чем первых ($p < 0,05$). Аналогичные результаты получены при сравнении количества учеников, проявляющих интерес к прослушиванию музыки дома, просмотру телепередач, помощи родителям в быту. Интерес к работе за компьютером отмечался у 9,6% девочек БНР, 12,8% девочек с ОФ, соответственно у 8,4% и 20,0% мальчиков, интерес к пассивному отдыху – у 15,7% девочек БНР, 10,3% – с ОФ, соответственно 10,3% и 6,7% мальчиков ($p < 0,05$).

Анализ полученных результатов позволил установить некоторые причины различий в общекультурных интересах испытуемых. Первая причина состоит в стремлении подростков с ОФ к самореализации, однако вследствие ограниченности их возможностей, существенно детерминируется, что приводит к вынужденному выбору таких видов деятельности, которые не зависят от этого фактора (или минимальны); у сверстников БНР такие ограничения в самореализации отсутствуют. Вторая причина обусловлена отношением родителей к своему ребенку, – они в большинстве случаев предоставляют ему большую свободу выбора и таким образом способствуют реализации его интересов по сравнению с родителями подростков БНР.

Специальные интересы учащихся, связанные с оздоровительными занятиями физическими упражнениями, характеризовались такими результатами: положительный ответ на вопрос дало 56,5% девочек и 68,2% мальчиков БНР, соответственно 89,7 и 88,0 – сверстников с ОФ; отрицательно ответило 13,9% девочек и 14,0% мальчиков БНР, соответственно 3,9 и 2,7 – с ОФ; в остальных случаях позиция была неопределенной.

Ответы на детекторный вопрос «Если вам нравятся такие занятия, то какие виды физических упражнений вы выберете?» позволили определить объективность ответов на предыдущий вопрос. При этом, 81,8% девочек и 82,2% мальчиков БНР, соответственно по 100,0% сверстников с ОФ проявили интерес к занятиям определенным видом физических упражнений. Учитывая положительные ответы на предыдущий вопрос и незначительное количество несовпадений ответов в обоих вопросах, можно констатировать объективность полученных данных. В то же время, ука-

занные различия свидетельствовали, что в каждой группе учащиеся с неопределенной позицией проявляли определенный интерес к физкультурной деятельности, – при ответе на такой вопрос они отмечали, что главными причинами нереализованности их интереса на практике есть неудовлетворительное состояние здоровья и недостаточное количество свободного времени. Другими словами, полученные данные указывали на то, что эти причины могут быть легко устранены, а значит – увеличено количество учащихся, использующих в режиме дня занятия физическими упражнениями.

Некоторыми путями решения проблемы могут быть: по первой причине – приведение в соответствие с возможностями ученика круга двигательных действий, составляющих основу того или иного вида физкультурной деятельности, индивидуальное (более тщательное) дозирование физических нагрузок в ходе обязательных занятий физическими упражнениями; по второй – усиление внимания учителя к формированию интереса и позитивной мотивации ученика к занятиям физическими упражнениями.

Структура интересов, связанных с занятиями физическими упражнениями, у девочек БНР выглядела так: наибольшее количество (39,2%) занимается или предпочитает заниматься аэробикой и ритмической гимнастикой, несколько меньше (27,0%) – спортивными играми. Мальчики БНР отдают предпочтение футболу (22,4%), баскетболу (15,0%), нетрадиционным видам занятий, а именно ушу и туризму (соответственно 11,3% и 10,3%).

Структура указанных интересов у мальчиков с ОФ несколько иная: 38,7% отдает предпочтение упражнениям на силу, из которых 18,7 – упражнениям на тренажерах; 35,9 – спортивно-игровым видам, из них 10,3 – подвижным играм; 6,7 – беговым упражнениям в индивидуально удобном темпе, то есть без определенной качественной направленности. Девочки с ОФ выявили сходные с сверстницами БНР интересы, – наиболее им нравятся упражнения под музыку (69,2%, – идентичны аэробике и ритмической гимнастике), спортивно-игровые виды двигательной деятельности (30,8%), 10,3% из которых предпочитают подвижные игры.

Установленная структура интересов указывала, что у 64,0% мальчиков с ОФ доминирующими были личностные мотивы занятий физическими упражнениями, связанные, преимущественно, с потребностью в самосовершенствовании и самовыражении; у 36,0 – мотивы, связанные с получением положительных эмоций от занятий. У девочек с ОФ картина другая, – во всех случаях их мотивы были связаны с получением положительных эмоций от занятий. На фоне отмеченного, представители обеих

групп рассматривают занятия физическими упражнениями как важное средство для улучшения здоровья. На вопрос «Какое значение для улучшения вашего здоровья имеют занятия физическими упражнениями?» 52,6% девочек и 53,3% мальчиков ответило им важное место, соответственно 42,3 и 40,0 – потенциальные участники процесса, поскольку неопределенность их позиции была связана, в первую очередь, с недостатком информации о значении физической культуры для улучшения состояния здоровья, реабилитации и компенсации утраченных (нарушенных) функций.

16-17-летние школьники и учащиеся профессионально-образовательных учебных заведений. Сравнительный анализ данных учащихся с ОФ и БНР свидетельствовал, что в обеих нозологических группах большинство юношей выявляло желание учиться, мотивируя это возможностью как можно быстрее получить профессию и начать самостоятельно трудиться, в то время как среди девушек треть равнодушно относилась к учебе. Также установлено, что в обеих группах наиболее распространены такие общекультурные интересы: просмотр телепередач, чтение литературы, за исключением юношей с ОФ, среди которых доминирующим было прослушивание музыки дома. В то же время, количество учащихся с ОФ, которые предпочитали читать значительно больше в сравнении со сверстниками группы БНР – соответственно 49,6% и 39,6% девушек, 41,6 и 19,2 – юношей. Что касается просмотра телепередач, то здесь преимуществом отмечались учащиеся БНР, составившие у девушек 62,7%, юношей – 65,9% по сравнению с 53,7 и 25,7 соответственно сверстников с ОФ. Предпочитало пассивно отдыхать 20,5% девушек, 18,1 – юношей БНР, в то время как среди учащихся с ОФ они составили соответственно 10,2 и 8,6% ($p < 0,01$).

Аналогичные групповые особенности установлены при сравнении количества учащихся, характеризующихся другими общекультурными интересами, – посещением музеев и выставок, прослушиванием музыки дома, работа за компьютером, помощь родителям в быту. Так, в последнем случае количество таких девушек с ОФ составило 40,8%, в то время как девушек БНР – только 7,5%, юношей – соответственно 29,7 и 7,5 ($p < 0,001$). Полученные данные указывали на более выраженное стремление учащихся с ОФ к самореализации в сравнении со сверстниками групп БНР.

Специальные, связанные с занятиями физическими упражнениями, интересы учащихся 16-17 лет отмечались существенными групповыми особенностями. На вопрос «Или занимаетесь вы каким-нибудь видом спорта или другими физическими упражнениями во внеурочное время?» положительно ответило 76,2% девушек и 83,2% юношей с ОФ, соответственно только 35,4 и 53,4 – сверстников БНР; отрицательным ответом характеризовалось только 3,4% девушек и 5,3% юношей с ОФ, соот-

ветственно 29,3 и 24,3 – учащихся БНР. Такие данные указывали на значительно более высокий интерес представителей группы ОФ к занятиям физическими упражнениями в сравнении с группой БНР.

Объективность указанных данных, проверенных с помощью деструкторного вопроса «Если вам нравится заниматься физическими упражнениями, то какие их виды вы выберете?», характеризовалась тем, что 75,8% девушек и 81,5% юношей БНР, соответственно 100 и 100 с ОФ проявляли интерес к занятиям определенным видом физкультурной деятельности. Другими словами, отличия в положительных ответах на этот и предыдущий вопросы составили у девушек БНР 40,4%, юношей – 28,1%, соответственно 23,8 и 16,8 – у учащихся с ОФ. Такие количественные различия обусловлены тем, что респонденты, чей ответ на первый вопрос был неопределенным, на второй вопрос ответили положительно, что свидетельствует о возможности привлечь их к занятиям физическими упражнениями. Согласно ответов на вопрос, касающийся информированности учащихся с ОФ о своей болезни (знают все 45,2% девушек и 12,5% юношей, знают фрагментарно – соответственно 54,8 и 87,5), один из путей решения проблемы состоит в формировании их заинтересованности через разъяснение значения таких занятий для улучшения физического состояния, развития профессионально значимых физических качеств и свойств, более успешной адаптации к жизнедеятельности в новых условиях.

Следующий путь привлечения учащихся с ОФ к систематическим занятиям физическими упражнениями состоит в устранении причин нежелания заниматься ними, поскольку согласно ответам на вопрос «Назовите причины, по которым вы не принимаете участия в физкультурной деятельности учебного заведения?» 26,5% девушек и 23,8% юношей указали на плохое здоровье, соответственно 10,2 и 13,2 – на отсутствие предложений от сокурсников про совместные занятия физическими упражнениями, 13,2 и 7,5 – на отсутствие свободного времени в связи с другой деятельностью, 3,4 и 1,3 – боязнь насмешек со стороны других учащихся.

Структура интересов, связанных с занятиями физическими упражнениями, выглядит следующим образом. У девушек с ОФ доминируют упражнения под музыкальный аккомпанемент, спортивно-игровые и упражнения на тренажерах, – соответственно 72,1%, 19,7% и 4,8% респондентов выразили желание заниматься этими видами двигательной деятельности. У юношей с ОФ установлены несколько другие приоритеты: 49,5% указали на желание заниматься силовыми, 23,1 – спортивно-игровыми, 20,5 – упражнениями на тренажерах.

У сверстников БНР структура рассматриваемых интересов похожа: наибольшему количеству девушек нравятся занятия аэробикой и рит-

мической гимнастикой (соответственно 18,6% и 12,1%), спортивными играми (баскетбол – 9,3%, волейбол – 7,4%); юноши предпочитают заниматься атлетической гимнастикой (17,5%), спортивными играми (футбол – 14,6%; баскетбол – 12,6%) и восточной гимнастикой (11,6%), под которой следует понимать различные виды восточных единоборств.

Выявленная структура интересов свидетельствует о схожести мотивов, лежащих в основе занятий физической культурой и позволяет выделить ведущие среди них. Так, у девушек с ОФ – это личностные мотивы, отражающие потребность получить положительные эмоции от занятий физическими упражнениями, у юношей они несколько другие: у 70,0% – это личностные мотивы, связанные с потребностью самосовершенствования и самоопределения, у 23,1 – связанные с потребностью получить положительные эмоции от занятий. Также, положительное отношение учащихся с ОФ к занятиям физическими упражнениями связывали с их желанием улучшить свое здоровье, так как в ответах на вопрос «Какое значение для улучшения здоровья имеют занятия физическими упражнениями?» 56,4% девушек и 63,4% юношей отвело им важное место, в то время как таких сверстников БНР было только 37,2 и 50,5.

Следующим внутренним фактором, лежащим в основе педагогического управления, есть двигательная активность. Полученные в ходе констатирующего эксперимента данные свидетельствовали о таком.

Учащиеся специальных общеобразовательных учебных заведений. Сравнительный анализ реальных результатов школьников с ОФ и должных норм общей двигательной активности (ОДА) сверстников БНР выявил, что в 7-10 лет суточная активность первых превышала значения, установленные для второй группы.

В 11-14 лет картина существенно изменилась: ОДА девочек и мальчиков с ОФ снижалась высокими темпами, достигнув соответственно в 13 и 12 лет величин, которые были значительно ниже должных величин, установленных для сверстников БНР. В последующие годы такие отличия усиливались, а именно: у 15-летних девочек ОДА составила 13,1%, в то время как должные нормы для сверстниц БНР находились в пределах 15,0-20,0%, у 14-летних мальчиков – соответственно 12,6 и 20,0-24,2% ($p < 0,001$).

При сравнении тех же данных групп школьников с ОФ и реальных величин двигательной активности школьников БНР установлены совсем другие результаты. Так, в 7-13 лет ОДА девочек с ОФ существенно ниже, чем у сверстниц БНР, в последующем – результаты другие: в 14 лет у первых она составила 13,3%, у вторых – только 11,9%; в 14-16 лет – соответственно 13,3-13,8% и 11,9-9,8% ($p < 0,001$). В то же время, такие различия отсутствовали при сравнении величин оздоровительной двигательной

активности (ОзДА) девочек, – с 7 до 17 лет они больше в группе БНР. Такие результаты свидетельствует о том, что в 14-16 лет девочки с ОФ достигают более высоких значений ОДА, чем сверстницы БНР, за счет значительно большей бытовой двигательной активности.

Отличия ОДА у мальчиков с ОФ и БНР в 7-17 лет были аналогичны выявленному у девочек, за исключением 15-17 лет, в которые результаты первых были существенно выше, чем у вторых. Что касается ОзДА, то во все без исключения периоды она была существенно выше у мальчиков БНР и особенно в 7-13 лет ($p < 0,05$ и $0,001$). Другими словами, преимущество 15-17-летних подростков с ОФ в ОДА достигалось за счет их большей бытовой двигательной активности в сравнении со сверстниками БНР.

Учащиеся специальных профессионально-образовательных учебных заведений. ОДА учащихся с ОФ и БНР в период обучения отмечалась некоторыми групповыми особенностями. Так, в течение первого курса она была выше у девушек с ОФ, несмотря на несколько больший прирост результатов в группе БНР – 14,3% по сравнению с 13,5% у первых и которые в обоих случаях были статистически достоверные ($p < 0,001$). В течение второго курса изменения ОДА были совсем другие: в группе ОФ она продолжала улучшаться, увеличившись за год на 13,8%, в группе БНР, наоборот – результаты уменьшились, в среднем, на 12,0% ($p < 0,001$). Что касается ОзДА, то этот показатель в течение двух лет был существенно выше у девушек БНР, а значит преимущество девушек с ОФ над первыми в ОДА достигалось за счет их большей бытовой двигательной активности.

У юношей с ОФ в начале первого курса ОДА составила 13,3%, у сверстников БНР – только 10,8% и в первом случае была достоверно выше ($p < 0,001$). В течение двух лет изменения ОДА были неодинаковые: первый год обучения – в группе ОФ она уменьшалась, в группе БНР – увеличивалась, что в итоге привело к выравниванию результатов в обеих нозологических группах; второй год – у первых показатели улучшились, у вторых, наоборот, – снизились.

Отличия в изменениях ОзДА были несколько иные, – при схожести изменений за два учебных года, у юношей БНР они выросли на большую величину по сравнению с юношами группы ОФ.

Учет вышеуказанных результатов анкетного опроса позволил выделить некоторые причины, обусловившие установленные изменения ОДА и ОзДА учащихся. Так, у юношей с ОФ уменьшение ОДА в первый год обучения связано, кроме прочего, также с активизацией интереса к занятиям физическими упражнениями, реализация которых требует значительных затрат времени, а после завершения – затрат времени на восстановление работоспособности; большим вниманием юношей к выпол-

нению домашних заданий; интересами, связанными с чтением периодики и литературы, просмотром телепередач, работой за компьютером. Учитывая тот факт, что в указанных видах бытовой деятельности практически отсутствует двигательная активность, увеличение к ним интереса юношей с ОФ привело к значительному снижению бытовой двигательной активности, которая была настолько значительной, что даже увеличение ОзДА не способствовало достижению общей положительной тенденции в изменении ОДА.

В течение второго года обучения, согласно данных анкетирования, у юношей с ОФ произошло снижение некоторых вышеуказанных и увеличение других интересов, в первую очередь предполагающих высокую бытовую двигательную активность для достижения цели (увеличение внимания к своему жилью, внешнему виду), что в итоге привело к ее значительному увеличению. Причем, темпы увеличения были такими, что несмотря на уменьшение ОзДА, ОДА существенно увеличилась.

У девушек с ОФ некоторые причины изменения ОДА (по данным анкетирования) состояли в следующем. В течение первого года обучения улучшение показателя обуславливалось увеличением количества дел в быту, связанных с новыми условиями жизни вследствие перехода в другое учебное заведение (уборка комнаты, приготовление пищи, уход за одеждой и внешним видом вообще). Указанные виды деятельности требовали больших затрат времени, что логично привело к увеличению бытовой двигательной деятельности, что при сохранении на прежнем уровне ОзДА и способствовало росту ОДА девушек. В течение второго года обучения, в связи с приближением срока окончания учебного заведения, девушки увеличили внимание к обучению, у них возросло осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями как важному средству более качественной подготовки к будущей профессиональной деятельности. Указанное требовало увеличения затрат времени на ОзДА, а значит обусловило уменьшение времени на бытовую двигательную активность, поскольку отмеченные интересы не требовали высокого уровня ее проявления. Вместе с тем, первая в сравнении со второй увеличивалась более высокими темпами, что в итоге и привело к росту ОДА.

Выводы

1. Установлено, что 13-18-летние учащиеся с церебральным параличом, как и их сверстники, но без нарушения развития, характеризуются наличием общекультурных интересов, а также интересов, потребностей, мотивов, связанных с занятиями различными видами физических упражнений. Вместе с тем, последние, а также положительное отношение к этому виду двигательной активности, у 13-17-летних учащихся с

церебральным параличом более выражены в сравнении со сверстниками без нарушения развития.

2. Структура интересов, связанных с занятиями физическими упражнениями, у 13-15-летних мальчиков с ОФ включает силовые упражнения, упражнения на тренажерах, спортивно-игровые и беговые упражнения, 16-17-летних – силовые, спортивно-игровые и упражнения на тренажерах. У девочек с ОФ структура указанных интересов выглядит так: 13-15 лет – упражнения под музыку, спортивные и подвижные игры; 16-17 лет – упражнения под музыку, спортивно-игровые и упражнения на тренажерах. В обеих возрастных группах мальчиков доминируют личностные мотивы, связанные с потребностью самосовершенствования, самоопределения, получения положительных эмоций и улучшения состояния здоровья, в группах девочек – два последних с доминированием первого.

3. Общая двигательная активность учащихся с церебральным параличом и без нарушения развития характеризуется схожей динамикой, – с 7 до 17 лет она снижается и, в первую очередь, за счет уменьшения бытовой активности, которая у вторых после 13 лет достигает существенно меньших величин в сравнении с первыми. Более высокие результаты в этом показателе у 7-10-летних мальчиков и девочек с церебральным параличом по сравнению с должными величинами сверстников без нарушения развития, обусловлены их большей бытовой двигательной активностью, что указывает на резервы увеличения их оздоровительной двигательной активности.

4. Структура и динамика двигательной активности юношей и девушек с церебральным параличом, учащихся профессионально-образовательных учебных заведений, характеризуется возрастными особенностями и в значительной степени обусловлена их интересами и потребностями, что указывает на необходимость учета этих факторов при разработке содержания оздоровительных занятий с использованием физических упражнений, организации спортивных секций в учебном заведении.

Последующие исследования необходимо направить на разработку системы управления двигательной активностью учащихся с церебральным параличом в режиме дня специальных учебных заведений, основанной на учете полученных результатов.

Литература:

1. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия»,

2002. – 176 с.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
 4. Єдинак Г.А. Загальні закономірності та особливості вікової динаміки морфо-функціональних показників хлопців 7-17 років з церебральним паралічем і фізично здорових однолітків в умовах традиційно організованої фізкультурної діяльності // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2004. – №6. – С. 43-49.
 5. Єдинак Г.А. Структура інтелекту дітей з церебральним паралічем 7-17 років: закономірності та особливості формування // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. С.С. Єрмакова. – 2005. – №24. – С. 16-20.
 6. Єдинак Г.А. Загальні закономірності та особливості вікової динаміки морфо-функціональних показників дівчат 7-17 років з церебральним паралічем і фізично здорових однолітків в умовах традиційно організованої фізкультурної діяльності // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наукових праць. – Вип. ІУ. – Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка С. Дем'янука, 2006. – С. 145-154.
 7. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис...д. н. ф. в.: 24.00.02. – Киев, 2000. – 510 с.
 8. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: Автореф. дис...д. п. н.: 13.00.04. – К., 1997. – 38 с.
 9. Методические рекомендации по применению рабочей классификации детского церебрального паралича / Сост. К.А.Семенова. – М., 1973. – 20 с.
 10. Осколкова З.А. Управление физическим состоянием школьников 12-15 лет в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2000. – 18 с.
 11. Переверзин И.Н. Прогнозирование и планирование физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 88 с.
 12. Петровский В.В. Кибернетика и спорт. – Киев: Здоровья, 1973. – 110 с.
 13. Пильненький В.В., Леонова В.А. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування: Метод. реком. для студентів факультетів фіз. культури. – Миколаїв: АО «Деловая информация», 2004. – 91 с.
 14. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пособие / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – М.: Изд. дом «Бахрах-М», 2000. – 668 с.
 15. 15 Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / Под ред. И.В.Равич-Щербо; науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад.пед.наук СССР. – М.: Педагогика, 1988. – 336 с.
 16. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ). – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.
 17. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. – 2000. – Т.7. – № 2. – С. 29-36.
 18. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.

19. Шелков О.М., Мишарина С.Н. Технология контроля и управления развитием моторно-психических реакций у лиц с отклонениями в состоянии здоровья // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. – С. 13-16.
20. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання: Навч. посібник для студ. ф-тів фіз. вихов. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2001. – 164 с.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ГЕНДЕРНЫЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Зайцев В.П., Крамской С.И.

Харьковская государственная академия физической культуры
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Аннотация. В статье представлены результаты обследования студенток и студентов в гендерном алгоритме в условиях кафедры физического воспитания и спорта в техническом вузе, а также их отношение к учебному процессу и к студенческой жизни.

Ключевые слова: студенты, гендерные взаимоотношения, вуз, здоровье.

Анотація. Зайцев В.П., Крамской С.І. Гендерні лікарсько-педагогічні дослідження студентів, що займаються фізичною культурою в спеціальному навчальному відділенні. У статті подані результати обстеження студенток і студентів у гендерному алгоритмі в умовах кафедри фізичного виховання та спорту в технічному вузі, а також їх відношення до навчального процесу та студентського життя.

Ключові слова: студенти, гендерні взаємовідносини, вуз, здоров'я.

Annotation: Zaytcev V.P., Kramskoy S.I. Gender medical - pedagogical researches of the students engaged in physical training in special educational branch. Article presents the results inspection of students in gender algorithm in conditions of the sub-faculty physical training and sport at the technical institution of the higher education and also their relation to educational process and to student life.

Key words: students, gender interrelation, institution of the higher education, health.

Введение.

Активное женское движение на Западе в конце 60-х - начале 70-х годов способствовало возникновению исследований, которые в настоящее время определяются как гендерные. Понятие гендер, сформулированное западными феминистскими исследованиями нуждается в настоящее время в осмыслении и разработке, так как работ по этой проблеме недостаточно, особенно по студенческим гендерным взаимоотношениям.

ям. В феминистской литературе существует несколько концепций гендера [2, 3]. Однако базовым положением является различие понятий пол (sex) и гендер (gender). Пол – это термин, который обозначает те анатомо-биологические особенности людей, по которым они определяются как мужчины или женщины. Гендер – это сложный социокультурный фактор, который различается в ролях, поведении, ментальных и эмоциональных характеристиках между мужчинами и женщинами. Естественно, гендер следует понимать как организованную модель социальных отношений между мужчиной и женщиной, не только характеризующая их межличностное общение и взаимодействие в семье, но и определяющее их социальные отношения в основных институтах общества [1, 6, 10, 11]. Следовательно, гендер означает совокупность социальных и культурных норм, предписывающие обществу выполнять людям в зависимости от их биологического пола. Не биологический пол, а социокультурные нормы определяют, в конечном счёте, психологические качества, модели поведения, виды деятельности, профессии женщин и мужчин, что означает выполнять нам те или гендерные роли [5, 7, 8].

Исследований, посвященных гендерным проблемам в литературе недостаточно. Они в основном отражают взаимоотношения мужчин и женщин в обществе, в семье, на производстве, в политической жизни. В то же время гендерных исследований в системе образования имеется очень мало [4, 9, 11].

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

В связи с изложенным, поставлена *цель*: показать взгляды, мысли и действия студенток и студентов, а также их взаимоотношения в процессе учёбы и вне его. Для чего сформулированы *задачи*:

1. Изучить литературные источники, касающиеся гендерных взаимоотношений в обществе, на производстве, вузе.
2. Провести врачебно-педагогическое обследование студенток и студентов в высшем учебном заведении.
3. Разработать мероприятия, направленные на формирование, укрепление и сохранение здоровья студентов в алгоритме гендерных взаимоотношений.

Анализ результатов исследования.

На кафедре физического воспитания и спорта проведено врачебно-педагогическое обследование 189 студентов, занимающихся физической культурой в специальных медицинских группах: 25 (13,2 %) являются студентами первого курса, 49 (25,9 %) - второго, 38 (20,1 %) - третьего, 77

(40,8 %) - четвёртого. Среди них девушек на первом курсе обучалось 13 (10,7 %), на втором – 31 (25,6 %), на третьем – 20 (16,5%), на четвёртом – 57 (47,8 %). Возраст обследованных студентов колебался от 18 до 24 лет. Все юноши были не женатыми, из девушек замужем оказалось 18 (14,9 %): 4 из второго курса, 3 из третьего, 11 из четвёртого. У 6 четверокурсниц имеются дети, а 3 – беременные.

Следует заметить, что студенты и студентки 1-2-го курсов занимаются физической культурой два раза в неделю, а студенты 3-4-го курсов – один раз в неделю.

Большинство обследованных студентов (86,5 %) до поступления в университет проживало в г. Белгороде и в районах Белгородской области, остальные 13, 5% - в других регионах России и в Казахстане (два). При их расспросе выяснилось, что 113 (59,8 %) живут с родителями в г. Белгороде, 12 (6,3 %) – в пригороде, 35 (18,6 %) – в общежитиях, 12 (6,3 %) – в своих квартирах (студентки), 1 (0,5 %) – у родственников, а 16 (8,5 %) студентов снимают комнаты. Отношения в их родительских семьях в основном доброжелательные и уважительные, однако у 9 (12,6 %) студентов 1-2-го курсов и у 8 (6,4 %) 3-4-го курсов в семьях происходят скандалы и конфликты (чаще всего в семьях, где проживают девушки).

Проведённый анализ успеваемости показал, что отличные оценки имели 7 (9,5 %) студентов 1-2-го курсов и 29 (25,2 %) 3-4-го курсов, хорошие и отличные - соответственно 33 (44,6 %) и 65 (56,5 %). Остальные учатся на хорошо и удовлетворительно. Причём у девушек успеваемость значительно лучше, чем у юношей: на отлично, на хорошо и отлично учатся 39,2 % первокурсниц и второкурсниц (у юношей 14,9 %), а у студенток 3-4-го курсов 81,8 % (у юношей 63,2 %). Причём у юношей после сессии остаются «хвосты». Немаловажное значение в повышении успеваемости студентов играли: требовательность преподавателей, оснащённая учебными средствами база университета, работа над литературными источниками, умение работать с компьютерами. Кстати у 97 (80,2 %) девушек имеется компьютер, из них у 37 (30,6 %) с выходом в интернет. А у юношей другие показатели: компьютер имеется у 53 (77,9 %), а с выходом в интернет – у 31 (44,1 %).

И девушки, и юноши к занятиям физической культурой относятся положительно. Так одни девушки 1-2-го курсов считают, что занятия физкультурой должны быть 1 раз в неделю (29,5 %), другие – 2 раза в неделю (54,6 %), третьи – 3 раза (15,9 %). В то время как 32,5 % студенток 3-4-го курсов желают заниматься физкультурой один раз в неделю, 49,3 % – 2 раза в неделю, 11,7 % - 3-4 раза в неделю, 5,2 % - 1 раз в две недели, 1,3 % - вообще не проводить. У юношей совсем другое мнение. Студенты 1-2

курса хотят ходить на занятия физкультурой один раз в неделю (3,3 %), 2 раза в неделю (63,3 %), 3 раза в неделю (26,8 %) и даже 4 раза (3,3 %). Студенты 3-4-го курсов рекомендуют проводить занятия один раз в неделю (42,1 %), другие – 2 раза в неделю (31,6 %), третьи – 3 раза (18,4 %), а также 1 раз в 2 недели (5,3 %). А отдельные студенты вообще хотят исключить эти занятия в вузе (2,6 %).

Все юноши и большинство студенток 1-2-го курсов (88,6 %) и 3-4-го курсов (97,4 %) желают, чтобы занятия по физической культуре были совместными, а не раздельными. В то же время научными исследованиями по физической культуре и по другим дисциплинам увлекаются только 20,5 % девушек и 16,7 % юношей 1-2-го курсов и соответственно 15,6 % и 31,6 % девушек и юношей 3-4-го курсов.

Для увеличения своей двигательной активности в свободное от занятий время 7 (15,9 %) студенток и 5 (16,7 %) студентов 1-2-го курсов, 21 (27,2 %) студентка и 10 (26,3 %) студентов 3-4-го курсов посещают физкультурно-оздоровительные секции. Кроме того, более 80 % студенток и студентов 1-2-го курсов и более 90 % 3-4-го курсов самостоятельно занимаются физическими упражнениями. Для чего используют дозированную ходьбу и пешие прогулки, утреннюю гигиеническую и вечернюю гимнастику, оздоровительный бег или пробежки, плавание, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, катание на велосипеде и другие формы занятий.

Проведённые исследования физического развития, сердечно-сосудистой и дыхательной систем во время практических и лабораторных занятий обследованных студентов представлены в табл. 1.

Как свидетельствуют данные табл. 1, полученные величины показателей у студенток и студентов при сравнении с литературными источниками не очень отличались друг от друга. Как видим, длина и масса тела у юношей 1-4-х курсов больше, чем у девушек тех же курсов. Такая же закономерность прослеживается и среди показателей артериального давления, жизненной ёмкости лёгких и гипоксемических проб. Что касается частоты пульса и дыхания, то их показатели и у девушек, и у юношей были почти одинаковыми.

Все обследуемые студенты имеют самые различные заболевания, и из-за тяжести течения болезни они освобождены от практических занятий по физической культуре. Однако 7 (15,9 %) девушек, 2 (6,7 %) юношей 3-4-го курсов считают, что у них нет заболеваний. Более подробная информация по этому вопросу изложена в табл. 2 и 3.

Анализируя показатели заболеваемости студенток и студентов, представленных в табл. 2 и 3, и сравнивая их с результатами обследования

студентов врачебно-педагогической комиссией в этом же вузе в прошедшие годы [5] следует заметить, что студенты обоих полов занижают свои сведения о заболеваемости или не хотят их афишировать. Следовательно, эти данные свидетельствуют о высокой заболеваемости студенток и студентов 1-4-х курсов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении: студенты с двумя-шестью и более заболеваниями составляют около 60 %.

Таблица 1

Основные данные физического развития, сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении

№ п/п	Наименование показателей	Студенты 1-4-х курсов	
		Девушки М ± д	Юноши М ± д
1.	Длина тела, см	165,3 ± 2,2	175,4 ± 2,2
		168,1 ± 3,4	181,1 ± 2,7
2.	Масса тела, кг	56,3 ± 1,9	72,7 ± 1,7
		57,4 ± 2,1	75,5 ± 1,8
3.	Частота пульса, мин	73,6 ± 4,4	73,4 ± 4,0
		73,8 ± 4,8	74,3 ± 3,9
4.	АД, мм рт. ст.	113,3 ± 4,9	122,2 ± 4,3
		70,4 ± 2,8	78,2 ± 3,1
		115,1 ± 5,6	123,4 ± 4,8
		72,1 ± 3,6	81,9 ± 3,4
5.	Частота дыхания в мин	17,7 ± 0,4	17,2 ± 0,4
		18,4 ± 0,3	16,9 ± 0,2
6.	Жизненная ёмкость лёгких, мл	2980,6 ± 146,7	4246,8 ± 128,7
		3156,7 ± 125,6	4459,1 ± 137,2
7.	Время задержек дыхания на вдохе, с	46,1 ± 3,1	66,5 ± 3,0
		55,3 ± 2,7	72,1 ± 2,9
8.	Время задержек дыхания на выдохе, с	26,8 ± 1,2	37,1 ± 1,3
		32,1 ± 1,6	36,5 ± 1,9

Примечание: верхний ряд показателей относится к студентам 1-2-го курсов; нижний ряд показателей относится к студентам 3-4-го курсов.

Наиболее часто у обследованных студентов встречались болезни расстройства питания, костно-мышечной системы, уха, горла, носа, чуть реже - заболевания мочеполовой системы и глаза. Выявить определённых

ную закономерность заболеваемости в зависимости от пола нами не установлено, хотя и есть некоторые различия патологических процессов у девушек и юношей, как между ними, так и между студентами младших и старших курсов. А вот какие нозологические заболевания часто встречались у студенток и студентов, нам удалось установить.

Таблица 2

Заболеваемость студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении

Число заболеваний	Количество студентов					
	Девушки		Юноши		Всего	
	Абсол. число	%	Абсол. число	%	Абсол. число	%
Одно	3,7	30,6	10	14,8	47	24,9
Два	26	21,5	17	25	43	22,7
Три	18	14,9	17	25	35	18,5
Четыре	7	5,8	7	10,3	14	7,4
Пять	3	2,5	5	7,3	8	4,2
Шесть и более	7	5,8	5	7,3	12	6,4
Нет заболеваний	14	11,5	4	5,9	18	9,5
Не ответили на поставленный вопрос	9	7,4	3	4,4	12	6,4
Итого	121	100	68	100	189	100

Среди девушек 1-4-х курсов чаще всего встречались гипотрофия (42,5 %), сколиоз (19 %), миопия (18,2 %), вегетосудистая дистония (16,5 %), хронический пиелонефрит (14 %), хронический гастрит (9,1 %). Кроме того, 28,9 % студенток прооперированы в связи с различными болезнями, от двух до четырёх раз (10,4 %). Что касается юношей, то у них несколько другая распространенность и структура заболеваний: хронический гастрит (25,8 %), гипотрофия (23,5 %), миопия и сколиоз (по 22 %), вегетосудистая дистония (19,1 %), хронический пиелонефрит (4,4 %). Операционным вмешательствам подвергались 35,2 % юношей, в т.ч. два-четыре раза (19,1 %).

Хотя обследуемые студенты и имеют заболевания, которые дают возможность освободить их от практических занятий по физической культуре, однако здоровый образ жизни (ЗОЖ) соблюдают и стараются соблюдать только 84 (69,4 %) девушек и 32 (47 %) юношей. Курят табак 7 (5,8 %) девушек и 16 (23,5 %) юношей. Алкоголь не употребляют 38 (31,7 %) девушек и 16 (23,5 %) юношей. Остальные студенты и студентки употреб-

ляют его только по семейным торжествам и по праздникам.

Таблица 3

Структура заболеваемости у студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении

Классы болезней (по ВОЗ)	Количество студентов					
	Девушки		Юноши		Всего	
	Абсол. число	%	Абсол. число	%	Абсол. число	%
1	2	3	4	5	6	7
1. Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ: расстройства питания (гипотрофия, ожирение)	55	45,4	22	33,3	77	40,7
2. Болезни нервной системы	7,5	5,8	8	11,8	15	7,9
3. Болезни глаза и его придаточного аппарата	24	19,8	22	32,3	46	67,6
4. Болезни уха и сосцевидного отростка: уха, горла, носа	16	13,2	20	29,4	36	19,0
5. Болезни систем кровообращения	32	26,4	19	27,9	51	27,0
6. Болезни органов дыхания	6	5	3	4,4	9	4,8
7. Болезни органов пищеварения	21	17,3	17	25	38	20,1
8. Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	40	33	32	47	72	38,1
9. Болезни мочеполовой системы	23	19	7	10,3	30	15,9
10. Другие болезни	8	6,6	5	7,3	13	6,9

Режима питания придерживаются и стараются придерживаться 63 (52,1 %) девушек и 34 (50 %) юношей. Как выяснилось, постоянно завтракают 85 (70,2 %) девушек и 40 (58,8 %) юношей, обедают (или «перекусывают») почти все студентки и студенты, ужинают 86 (71,1 %) девушек и 61 (89,1 %) юношей (обед и ужин растянут во времени). Жидкую пищу (борщ, суп) 1-2 раза в день принимают 72 (59,5%) девушки и 41 (60,3 %) юноша. Отход ко сну у большей части студенток (58,3 %) совершается в 22-24 часа, у юношей этот показатель почти в два раза меньше (27,6 %). Остальные студенты и студентки ложатся спать после 24 часов. Сон у большинства из них длится по 7-8-9 часов, однако у 13,3 % студенток и у 18,4 % студентов он равен 5-6 часам, а отсыпаются они в выходные дни.

Выводы

1. Проведение обследования студенток и студентов в техническом университете в гендерном алгоритме свидетельствуют о том, что полученные результаты отражают определённую тенденцию взаимосвязи и соподчинения девушек и юношей, как по полу, так и в зависимости от курса обучения. Каждый их показатель отражает прочную и устойчивую связь в одних действиях, в то время как в других случаях нет таких взаимоотношений. Однако в своём единстве они обеспечивают целостность и

динамичность деятельности студента независимо от пола.

2. Учитывая анатомно-физиологические особенности девушек и юношей, в учебной программе по физической культуре для специального учебного отделения следует предусмотреть изучение этих особенностей в гендерном алгоритме и разработать мероприятия по формированию, укреплению и сохранению здоровья в виде авторской программы как отдельно для девушек, так и для юношей. В связи с этим внедрить в практику учебного процесса в виде факультатива (или курсов повышения квалификации) темы, касающейся гендерной проблематики. А для чтения лекций и проведения практических занятий пригласить специалистов по социологии, психологии, физиологии, физической культуре, а также врачей, в том числе гинеколога и уролога.

3. Анализ результатов проведенного обследования студентов, занимающихся в специальном учебном отделении, указывают на то, что и девушки, и юноши страдают такими заболеваниями, которые дают основание освобождать их от практических занятий по физической культуре. Самыми распространёнными среди них являются болезни расстройства питания, костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, а также уха, горла, носа. Их структура заболеваний в зависимости от пола различна. Естественно, для разрешения этих проблем необходима гендерная раздельная программа медицинской, физической, рекреативной и социальной реабилитации. Ведущими в этой программе должно быть формирование здорового образа жизни студентки и студента; как проводить вторичную профилактику заболеваний и привитие им ценности «моё здоровье – моё богатство».

Безусловно, представленные разработки по гендерным исследованиям студентов в вузе будут способствовать формированию, укреплению и сохранению их здоровья и в то же время могли бы лечь в современных условиях в основу широкой программы по оздоровлению разных групп населения.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем врачебно-педагогических исследований студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении.

Литература

1. Абубикова Н.И. Что такое гендер! Женщина в обществе: мифы и реалии: Сб. статей / Редактор-составитель Л.С. Круминг. – М., 2000.- С. 84-87.
2. Введение в гендерные исследования. – Часть 1: учеб. пособие / Под ред. И.А. Жеребкиной. – Харьков: ХЦГИ, 2001. – СПб.: Алетейе, 2001. – 480 с.
3. Введение в гендерные исследования: учеб. пособие. Под общей ред. И.В. Костиковой. – М.: Аспект Пресс, 2005. - 255 с.

4. Зайцев В.П. Гендерные проблемы здоровья студентов, занимающихся физической культурой // Гигиена и санитария. – 2006. - № 2. – С. 56-61.
5. Зайцев В.П., Крамской С.И. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении - Белгород: Изд-во БГТУ, 2003. – 232 с.
6. Здравосмылова Е.А., Тёмкина А.А. Социология гендерных отношений и гендерный подход в социологии // Социол. исслед. – 2000. № 11. – С. 38-43.
7. Исаева Т., С.Рожкова Высшая школа в гендерном ракурсе // Высшее образование в России. - 2005. - № 11. - С. 151 – 156.
8. Крамской С.И., Зайцев В.П., Артемьев С.М. и др. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учеб. пособие. – М.: Изд-во АСВ, 2006. – С. 69-77.
9. Латышевская Н.И. и др. Гендерные различия в состоянии здоровья и качества жизни студентов // Гигиена и санитария. – 2004. - № 1. – С. 51-54.
10. Штейнберг А.Г. Мужской характер женского менеджмента // Социол. исслед. – 2002. - № 11. – С. 271-290.
11. Штылева Л. Институционализация гендерного подхода // Высшее образование в России. - 2004. - № 10, - С. 127 – 142.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ГАРМОНИЧНОЕ СОЧЕТАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Козина Ж.Л. Ашанин В.С.

Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С. Сковороды

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье раскрыты результаты аналитического обзора проблемы необходимости гармоничного развития студентов, связи интеллектуального и физического аспектов образования, проблемы необходимости укрепления здоровья студентов.

Ключевые слова: образование, физическое развитие, интеллектуальное развитие, здоровье, студенты, профессиональная подготовка.

Анотація. Козина Ж.Л. Ашанин В.С. Гармонічне сполучення інтелектуального й фізичного розвитку студентів як основа підготовки кваліфікованих фахівців. У статті розкриті результати аналітичного огляду проблеми необхідності гармонічного розвитку студентів, зв'язку інтелектуального й фізичного аспектів освіти, проблеми необхідності зміцнення здоров'я студентів. Ключові слова: освіта, фізичний розвиток, інтелектуальний розвиток, здоров'я, студенти, професійна підготовка.

Annotation. Kozina Z.L. Ashanin V.S. Harmonious combination of intellectual and physical development of students as a basis of preparation of the qualified experts. Results of the analytic review of a problem of harmonious development of students are opened. Communications of intellectual and physical aspects of

education. Problems of strengthening of health of students.

Key words: education, physical development, intellectual development, health, students, vocational training.

Введение.

Повышение умственных и психических нагрузок без оптимальной их компенсации физической активностью приводит к существенному ухудшению общего состояния здоровья, что, в свою очередь, сказывается и на профессиональной подготовке [1,3].

Среди учащейся молодежи особое место занимают студенты. Это именно тот контингент, для которого характерны большой объем работы, требующей высокой концентрации, внимания, памяти, кропотливости. Как известно, такой вид умственной работы является одним из наиболее утомительных, и, естественно, должен гармонично сочетаться с двигательной активностью, дающей достаточную нагрузку как на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, так и на опорно-двигательный аппарат [2,3,6].

Вопрос построения учебного процесса в вузах в целом, и по физическому воспитанию, в частности, с учетом их специфики и психологических особенностей студентов в настоящее время практически не разработан, и поэтому выбранное направление исследований является своевременным и актуальным.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

На основе анализа литературы и аналитической работы выявить состояние решения проблемы необходимости гармоничного развития студентов.

Методы исследования: анализ научной литературы, педагогические наблюдения, методы анализа и синтеза.

Результаты исследования.

Анализ литературных данных и собственные аналитические наблюдения показали, что современный мир требует не только высокой физической подготовки, но и развития психики и интеллекта [2,5,7]. К высотам мирового значения практически во всех областях доходят люди с высокими показателями как физического состояния, так и интеллекта и психических способностей. Поэтому и развивать физические качества надо наравне с умственными и психическими.

Гармоничное развитие как основа здоровья студента. При рассмотрении будущей профессиональной деятельности человека обязатель-

но необходимо учитывать его состояние здоровья и уровень физической активности. Коэффициент полезного действия использования здоровья в США (имеется в виду социальная деятельность) составляет примерно 20% [6,9]. В России сегодня такая достаточность здоровья соответствует работающим в 3 - 5% случаев [9]. При этом отмечается, что речь в данном случае должна идти не просто о достаточности здоровья с точки зрения долгожительства и больничных листов, а о его эффективности, когда врожденные качества индивида (гуманитарные, математические и др.) соответствуют тому предложению, которое позволяет существенно или полностью восстановить трату физического, биологического, психологического здоровья, использованного для выполнения трудовой или социальной деятельности.

Первые шаги к будущему профессионализму работника начинаются с его обучения профессии. Подчеркивая необходимость связи интеллектуального, социального и физического развития студентов, В.С. Макеева [10,11] отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности. Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Классическое и достаточно емкое определение здоровья как физического, психического и социального благополучия нуждается в коррекции, когда речь заходит о здоровье профессиональном [10,11]. На первый план в трактовке здоровья в этом случае выходят показатели (элементы) психофизического сопряжения, обеспечивающие взаимодействие биологической составляющей и социально-технической среды. При этом одни авторы обращают внимание на то, что здоровье является “наиболее важным” из аспектов профессионализма [9,10], другие, что оно отражается в “психофизической готовности специалиста” и состоит из следующих компонентов: достаточной профессиональной работоспособности; наличия необходимых резервов физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объема и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в заданном лимите времени; присутствия мотивации в достижении цели [4].

Анализ научной литературы [1,2,4], посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи, показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной.

По многочисленным научным данным [6,7] в последнее время наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения и в том числе студенческой молодежи. В 1991-2001 годах численность населения сократилась на 2,5 миллиона вследствие превышения смертности над рождаемостью. За последнее десятилетие рождаемость населения уменьшилась на 35%, смертность на 18.6%.

В течение последнего десятилетия средняя продолжительность жизни мужчин сократилась на 2,4, у женщин на 0,9 лет. Разница продолжительности жизни на Украине и в странах Западной Европы составляет для мужского населения 12,8 лет, для женского 7,8 лет.

В Целевой комплексной программе «Физическое воспитание – здоровье нации» на Украине более 90% детей, школьников и студентов имеют от поколения к поколению в состоянии здоровья, более 50% -неудовлетворительную физическую подготовленность. В работах [2,4,6] отмечается, что количество студентов специальной медицинской группы увеличилось с 10 до 20 - 25%, в некоторых вузах достигает 40% и по прогнозам к 2008 году может достигнуть 60% от общего количества студентов [1,6]. За время обучения в вузе здоровье студентов не улучшается, ряд авторов отмечают его ухудшение [8,9].

Анализ функционального состояния студентов выявил, что их здоровье характеризуется следующими показателями: высокий уровень - 1,8%; средний - 7,7%; низкий - 21,5%; очень низкий - 69% [4,9].

По мнению аналитиков [4,8], состояние здоровья населения уже представляет реальную угрозу национальной безопасности. Если не принять мер по изменению ситуации, она может стать тяжким бременем для страны. В действиях государства в качестве первоочередных мероприятий предполагается создание системы мониторинга, оценки и прогнозирования состояния здоровья населения, а также физического развития детей, подростков, молодежи [4,7,8,9]. По-видимому, речь должна идти об управлении показателями, отражающими состояние здоровья студенческой молодежи в процессе физического воспитания. Количество здоровья при этом должно соответствовать требованиям профессии [3].

За последние 10 - 15 лет в ряде высших учебных заведений разработаны «паспорта профессиональной психофизической готовности будущих специалистов», «паспорта здоровья» [3] и другие нормативные показатели, позволяющие повышать резервы здоровья учащейся молодежи [1,2,4]. Все вышесказанное только подтверждает, что специалисты в области физического воспитания достаточно давно работают над этой проблемой, но единой системы оценки и управления резервными возможностями организма будущих специалистов до сих пор не найдено.

Выводы.

1. Выявлено, что к высотам мирового значения практически во всех областях доходят люди с высокими показателями, как физического состояния, так и интеллекта и психических способностей. Поэтому и развивать физические качества надо наравне с умственными и психическими из детства.

2. Напряженный интеллектуальный труд приводит к снижению времени, отводимому на двигательную активность, что в свою очередь вызывает ухудшение здоровья, понижает общую сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям.

3. Количество студентов специальной медицинской группы увеличилось с 10 до 20 - 25%, в некоторых вузах достигает 40% и по прогнозам к 2005 году может достигнуть 50% от общего количества студентов. За время обучения в вузе здоровье студентов не улучшается, ряд авторов отмечают его ухудшение. Анализ функционального состояния студентов выявил, что их здоровье характеризуется следующими показателями: высокий уровень - 1,8%; средний - 7,7%; низкий - 21,5%; очень низкий - 69%.

4. Установлено, что только при гармоническом развитии всех органов организм человека в состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем гармоничного сочетания интеллектуального и физического развития студентов и подготовки квалифицированных специалистов.

Литература

1. Алиев М.Н. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учеб. пособие / ТГПИ им. Л. Н. Толстого / Алиев М.Н., Аксенов В.П. - Тула, 1993
2. Алькова С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - N 4. - С. 10-12
3. Бизин В.П., Гуменный В.С. Физическая подготовка студентов первого курса политехнических вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 2. - С. 85-93
4. Билогур В.Е. Обоснование содержания теоретико-методического обеспечения физического воспитания студентов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 1. - С. 94-98
5. Бороменский А.В. Изучение физической работоспособности студентов-спортсменов на основе теста PWC_{170} и методики определения обезжиренной массы в структуре организма // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 3. - С. 125-130
6. Виндюк О.В. Двигательная активность - основа здорового образа жизни // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ).

- Харьков, 2003. - N 1. - С. 72-75
7. Вовк В.М. Динамика физической подготовленности школьников - выпускников и студентов младших курсов в условиях непрерывного физического воспитания // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. - Харьков, 2001. - N 4. - С. 38-41
 8. Волянюк Н.Ю. Профессиональное развитие субъекта деятельности // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 2. - С. 37-47
 9. Гуменный В.С., Лошицкая Т.И. Комплексный контроль физической подготовленности студентов политехнических вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 4. - С. 97-104
 10. Давиденко Е.В., Вржесневский И.И., Сесюнин С.Г. Адаптивное физическое воспитание в системе специального отделения вуза // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 1. - С. 90-94.
 11. Макеева В.С. Социальное и индивидуальное развитие в процессе физического воспитания.// Физкультурное и валеологическое образование на рубеже ХХI века: Сб.научн. тр.-Тула: Изд-во Тул.гос.пед. ун-та, 2000. С 86-89.
 12. Макеева В.С. Физическая культура студента как значимый фактор нравственной регуляции поведения //Духовное и нравственное воспитание студентов в технических вузах. Тезисы республиканской научно-практической конференции с международным участием.. Воронеж, 2001. С 65-68.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Церковная Е.В.

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Аннотация. При игре в баскетбол действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработывания стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий. Поэтому применение баскетбола в технических вузах является эффективным средством развития творческого мышления студентов.

Ключевые слова: баскетбол, студент, здоровье, выносливость.

Анотація. Церковная Е.В. Баскетбол як засіб розвитку витривалості й психофізіологічних здатностей студентів технічних вузів. При грі в баскетбол діяти доводиться залежно від ситуації, а не по певних програмах. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є не відпрацювання стандартних навичок, а творча діяльність - миттєва оцінка ситуації, рішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому застосування баскетболу в технічних вузах є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів.

Ключові слова: баскетбол, студент, здоров'я, витривалість.

Annotation. Tserkovnaya E.V. Basketball as an agent of development of persistence and psychophysiological abilities of students of technical colleges. At a play in basketball to react to have in dependence on a situation, instead of under the defined programs. The basic form of activity of a brain in these conditions is not work of standard skills, and creative activity - an instant assessment of a situation, a solution of a tactical problem, a choice of the conforming operations. Therefore application of basketball in technical colleges is an effective agent of development of creative intellection of students.

Keywords: basketball, the student, health, persistence.

Введение.

Двадцать первый век называют веком информатики. И, действительно, развитие научно-технического прогресса сделало большой скачок в сторону компьютеризации всех отраслей жизни. Это приводит к постоянному увеличению работников умственного труда, к повышению умственно-психических нагрузок и времени, проводимого за компьютером учениками в большинстве вузов и даже в школах. В связи с этим возникает проблема укрепления здоровья данного контингента людей, который с ростом процесса компьютеризации становится все более востребованным в обществе. И, в первую очередь, это касается студентов технических вузов. Однако остается открытым вопрос, какие средства физического воспитания являются наиболее целесообразными для студентов технических вузов, к тому же проводящими большое количество времени за компьютером.

Каждый студент, который сознает необходимость физических упражнений, выбирает для себя вид спорта, наиболее для него подходящий. И довольно большой процент студентов выбирает именно баскетбол. Поэтому обоснование эффективности применения баскетбола как средства развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов является актуальным для совершенствования средств и методов профессиональной подготовки студентов.

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального университета радиоэлектроники.

Формулирование целей работы.

Цель: на основе литературных данных обосновать эффективность построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов технических вузов с акцентированным применением баскетбола как средства развития выносливости и психофизиологических способностей.

Результаты исследования.

Анализ литературных данных показал, что баскетбол - одна из

самых популярных игр, в том числе, и среди студентов. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающихся. Баскетбол является средством активного отдыха для многих категорий граждан, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью.

Под влиянием современных тенденций интенсификации игры в баскетбол все больший вес приобретает бескислородный (анаэробный) способ энергообразования. В отдельных случаях при максимальных напряжениях его часть составляет 80-90%. Это ведет к образованию значительного кислородного долга (7-10 л) и повышению уровня молочной кислоты в крови (на 150-250 мг%). Одновременно значительно возрастает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1,3]. Частота пульса достигает 180-210 уд/мин, легочная вентиляция - 80-130 л/хв, потребление кислорода возрастает до 3,5-4,5 л/мин. Этот уровень интенсивности обменных процессов сохраняется на протяжении 40-150 с, после чего появляется необходимость снизить двигательную активность [131].

Нагрузки субмаксимальной интенсивности вызывают заметное повышение обменных процессов, когда около 80% необходимой энергии доставляется аэробным путем, поэтому уровень молочной кислоты в крови повышается лишь до 30-50 мг%. Частота сердечных сокращений достигает 170-190 уд/мин. В ткани каждую минуту поступает в 4 л кислорода, но все-таки величина кислородного долга сохраняется довольно большой (7-9 л). Продолжительность таких нагрузок может составлять 5-7 мин.

Нагрузки средней интенсивности могут выполняться на всем протяжении игрового времени (до 2-3 ч). Часть анаэробного извлечения энергии здесь снижается до 5-10%. Это разрешает снизить уровень молочной кислоты в крови до 15-30 мг%. При этом частота пульса находится в границах 140-170 уд/мин, минутная вентиляция - 15-20 л. Потребление кислорода составляет 2-4 л/мин, а кислородный долг - 3-5 л.

Как отмечают современные специалисты в области баскетбола, занятие этим видом спорта оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирования нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преемственных (генетических) возможностей нервной системы [4,5,6].

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация [2]. Ход событий на площадке заранее неизвестен спортсмену и тренеру. Дей-

ствовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработывания стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий. Игрок, который находится на площадке, должен оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих комбинаций, предусматривать направление передач мяча и т.п. В условиях недостаточности времени успешность его действий определяется не только правильностью избранных решений, но и скоростью прохождения нервных процессов.

В крайне малые отрезки времени (части секунды) мозг спортсмена-баскетболиста воспринимает и обрабатывает информацию от разных систем организма. Но этого еще недостаточно, нужно, кроме того, вообразить себе возможные изменения игровой обстановки, иначе усилия игрока не достигнут цели. Только после этого можно принять правильное решение в данной ситуации и выбрать подходящие для этого тактические действия. Все эти процессы - от начала восприятия ситуации до выполнения приема (бросок, или ведение-передача мяча) - занимают у баскетболистов-разрядников всего 1,5-2 с, а у мастеров спорта - лишь около 1 с. Это показывает, какие требования к быстрдействию мозга предъявляет баскетбол.

Выводы.

1. Игра в баскетбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера, и поэтому применение баскетбола в качестве средства физического воспитания студентов технических вузов является весьма эффективным для развития выносливости, что является важным для представителей технических специальностей, требующих длительных умственных нагрузок.

2. Занятие баскетболом оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирования нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преемственных (генетических) возможностей нервной системы. Это является весьма актуальным для студентов технических вузов, профессиональная деятельность которых требует высокого уровня активности коры головного мозга.

3. При игре в баскетбол действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработывания стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий. Поэтому применение баскетбола в технических вузах является эффективным средством

развития творческого мышления студентов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов.

Литература:

1. Козіна Ж.Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О., Щедріва Л.В. Особливості спеціальної фізичної та функціональної підготовки баскетболісток різного ігрового амплуа // Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв: Збірка тез конференції. – Випуск 6. – Харків: Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2002. – С.347-350.
2. Костикова Л.В. Баскетбол. - М.: ФиС, 2002. – 456 с.
3. Миронов А.А. Усталостные эффекты и восстановительные процессы при тренировках и соревнованиях баскетболистов различных уровней подготовленности / Миронов А.А., Духовской Е.Е., Яскевич Е.Е. // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 11. - С.59-60.
4. Ровний А.С. Динаміка функціонального стану зорової сенсорної системи під час тренувального збору у баскетболістів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харків, ХДАДАМ (ХХІІ), 2000. - №3. С.34-42.
5. Ровний А.С. Формування міжсенсорних взаємовідношень як системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харків, ХДАДАМ (ХХІІ), 2000. - №8. С.29-33.
6. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

СПЕЦИАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПВО СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

Шевченко О.А.

Харьковская Государственная академия физической культуры

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются и обосновываются вопросы специальной направленности поэтапного формирования физических качеств курсантов вида Вооруженных Сил Украины в процессе обучения в высшем военном заведении. Для развития специальных качеств военнослужащих предлагалось использовать спортивные и подвижные игры. Данная подборка спортивных и подвижных игр способствовали повышению устойчивости организма к кислородному голоданию, к перегрузкам, укачиванию и развитию военно-прикладных навыков. Курсант должен иметь хорошую общую физическую и функциональную подготовку. Она влияет на уровень работоспособности при выполнении учебно-боевых задач.

Ключевые слова: курсант, специальная физическая подготовка, этап обучения.

Анотація. Шевченко О.О. Спеціальна спрямованість поетапного формування фізичних якостей фахівців ППО Сухопутних військ. В цій статті розглянуті та обґрунтовуються питання спеціальної спрямованості поетапного формування фізичних якостей курсантів виду Збройних Сил України в процесі навчання у вищому військовому закладі. Для розвитку спеціальних якостей військовослужбовців пропонувалося використати спортивні й рухливі ігри. Дана добірка спортивних і рухливих ігор сприяли підвищенню стійкості організму до кисневого голодування, до перевантажень, заколисуванню й розвитку військово-прикладних навичок. Курсант повинен мати високу загальну фізичну й функціональну підготовку. Вона впливає на рівень працездатності при виконанні учбово-бойових завдань.

Ключові слова: курсант, спеціальна фізична підготовка, етап навчання.

Annotation. . Shevchenko O.A. Special directedness of stage-by-stage shaping of physical qualities of military specialists of air defence of a land forces. In the present paper problems of a special directedness of stage-by-stage shaping of physical qualities of cadets of an aspect of Armed forces of Ukraine are considered and justified during learning in the higher military institution. For development of special qualities of military men it was offered to use sports and the outdoor games, the Given selection sports and outdoor games promoted a raise of a stability of an organism to an air hunger, to overloadings, a motion disease and development of military - applied skills. The cadet should have good common physical and functional preparation. She influences a level of work capacity at realization of of educational fighting problems.

Keywords: cadet, special physical preparation, grade level.

Введение.

На современном этапе развития и реформирования Вооруженных Сил Украины физическая подготовка является важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава. Она направлена на обеспечение физической готовности военнослужащих к воинской деятельности и призвана способствовать решению других задач обучения и воспитания[1]. Разнообразие боевых задач и обусловили развитие специальной направленности физической подготовки в разных видах Вооруженных Сил. Задача специальной физической подготовки курсантов военно-учебных заведений, которые готовят офицеров для ПВО Сухопутных войск, заключается преимущественном развитии силы, силовой и скоростной выносливости, воспитание слаженности в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок[1].

Эксплуатация современной боевой техники требует от военнослужащего высокого уровня внимания, оперативной и кратковременной памяти, сенсомоторной координации. Решение данных задач предполагалось путем включением в различные формы физической подготовки специальных упражнений, направленных на повышение функциональной работоспособности офицеров.

Вопросами развития и поэтапного формирования физических качеств курсантов занималось много специалистов физической подготовки [2,4,5]. В научных публикациях показаны возможности использования наиболее эффективных методов развития общей выносливости на этапе первичной военно-профессиональной подготовки [4], рассмотрены недостатки в физической подготовке у курсантов выпускных курсов [3], теоретически очерчены возможности использования поэтапной системы физической подготовки курсантов на основе учета их индивидуальных особенностей [5]. Кроме этого рядом авторов предложено разбить процесс обучения курсантов на этап первоначального обучения, этап закрепления профессионального мастерства и этап совершенствования профессионального мастерства курсантов [2].

Следовательно, проблема исследования этапов развития физических качеств курсантов в процессе обучения их в военно-учебном заведении достаточно актуальна. Но на всех этих этапах не рассмотрены задачи специальной направленности физической подготовки для военных специалистов ПВО Сухопутных войск.

Работа выполнена согласно Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006-2010г.г. по теме 2.2.81п. "Удосконалення підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в спортивних іграх." и теме "Физическая подготовка офицеров в условиях комплектования Вооруженных Сил Украины на контрактной основе". Шифр „Профессионал-2007”.

Формулирование целей работы.

Целью работы является теоретическое обоснование эффективности применения упражнений специальной направленности в этапах развития физических качеств курсантов, на примере подготовки военных специалистов ПВО Сухопутных войск.

Результаты исследований.

Анализ ряда литературных источников показал, что многие авторы склоняются к необходимости весь процесс физической подготовки военных специалистов разбивать на определенные этапы, которые, в некоторых случаях, ограничиваются временем обучения, условиями планирования, уровнем физической подготовленности и т.д. [2,5]. По нашему мнению данный подход несколько сужает представление о необходимом направлении подготовки военных специалистов ПВО Сухопутных войск, особенно в области физической подготовки. Основываясь на данных литературных источников, опроса специалистов, мы предлагаем зависимость от продолжительности профессиональной деятельности во-

еннослужащих ПВО Сухопутных войск предусмотреть ряд этапов формирования, развития, стабилизации и поддержания устойчивой работоспособности при выполнении учебно-боевых задач средствами физической подготовки различной направленности.

Для определения уровня развития физических качеств нами исследованы изменения в физической подготовленности курсантов Харьковского военного университета (ХВУ) по специальности ПВО Сухопутных войск согласно результатам выполнения ими практической части экзаменов и зачетов за 5- лет обучения.

Необходимость повышения общего уровня физической работоспособности курсантов подтверждается основными требованиями программы дисциплины «Физическое воспитание, подготовка и спорт» разработанной и апробированной в ХВУ. В ней указано на необходимость подготовки офицеров для войск ПВО Сухопутных войск, обладающих высоким уровнем тренированности, физической выносливости, готовых преодолевать длительные и значительные физические нагрузки. Для повышения профессиональной работоспособности военнослужащих войск ПВО Сухопутных войск, развития общих физических качеств курсантов, мы предлагаем в содержание их занятий по физической подготовке включать упражнения способствующие развитию профессиональных специальных качеств таких, как оперативная и кратковременная память, переключение и распределение внимания, реакция на движущийся объект и сенсомоторная координация.

Для совершенствования эмоциональной устойчивости, функций внимания, памяти, способности действовать в условиях дефицита времени, развития умения изменять структуру двигательных актов и экстраполировать будущее развитие ситуаций, мы рекомендовали использовать специальные подборки спортивных игр, которые выполнялись в обычных и усложненных условиях, а также упражнения на специальной тренировочной аппаратуре для повышения устойчивости к укачиванию и развитию профессиональных навыков работы.

Формированию морально-боевых качеств, высокого уровня работоспособности, повышение общей сопротивляемости организма к неспецифическим воздействиям среды и устойчивости организма к гиподинамическому режиму деятельности способствуют целенаправленно подобранные занятия гимнастикой, кроссовая и лыжная подготовка, прыжки в воду и плавание.

Устойчивость к перегрузкам формируют на занятиях легкой атлетикой и гимнастикой.

В качестве средств повышения устойчивости вестибулярного

аппарата и совершенствования пространственной ориентации необходимо применять акробатические упражнения (кувырки, перевороты, кувырки с закрытыми глазами с последующими точными движениями рук в пространстве, акробатические упражнения в комплексе с опорными прыжками), упражнения на гимнастических снарядах.

Устойчивость к гипоксическому режиму деятельности формируют занятия плаванием, лыжные кроссы.

Для экспериментальной проверки правильности высказанных положений в ХВУ была разработана программа «Специальная физическая подготовка», рассчитанная на пять лет подготовки. Данная программа преследовала цели: научить курсанта организовывать и руководить процессом специальной физической подготовки военнослужащих, подготовить офицера к работе в условиях требующих преимущественное проявление стойкости к укачиванию и необходимости пространственной ориентировки, умениям работать в условиях ограниченного времени, устойчивость к физическим перегрузкам, кислородному голоданию, способного четко и безошибочно проявлять свои профессиональные навыки в коллективных действиях на фоне больших профессиональных нагрузок.

Специальная физическая подготовка для курсантов организовалась и проводилась в соответствии с Наставлением по физической подготовке и спорту Вооруженных сил Украины (НФП-97). Одной из форм специальной физической подготовки были теоретические, групповые и практические учебные занятия. Проведя пятилетний мониторинг выполнения нормативов по физической подготовке и учебно-боевой работе, мы пришли к выводу, что исходя из специальных задач и тактики современного боя, что главным физическим качеством у военнослужащих ПВО Сухопутных войск является скоростно-силовая выносливость, которая обеспечивает успешное выполнение поставленных боевых задач.

Для обучения курсантов необходимо использовать упражнения из различных разделов физической подготовки, так и форм физической подготовки. Однако мы рассмотрим только учебные занятия. Для развития скоростно-силовой выносливости мы предложили использовать интервальный, повторный, круговой, соревновательный методы.

Интервальная тренировка содержала в себе многократное пробегание специально подобранного тренировочного отрезка с заранее намеченной скоростью и предусматривала обязательный отдых после каждой быстрой пробежки. Количество повторений, время пробегания и паузы для восстановления регламентировались в зависимости от динамики пульса. Скорость пробегания отрезков выбиралась такая, чтобы на финише ЧСС не превышала 180 уд/мин. Пауза для восстановления про-

должалась до тех пор, пока пульс не снижался до 120 уд/мин. Величины пульса 180/120 уд/мин - критерии, которыми и следует руководствоваться специалистам, определяя интенсивность предстоящего занятия. Кроме того, в интервальной тренировке мы рекомендуем использовать более длинные отрезки в 600,800 и 1000-1600м[6]. Повторный, круговой и соревновательный методы также должны использоваться для развития силовой выносливости. Можно включить плавание на 200-400м, упражнения с гириями, на перекладине. С целью воспитания и совершенствования волевых качеств в программе физической подготовки, предложенной нами, также применен ряд специально направленных упражнений и методических приемов. Так, например, после предварительной подготовки места занятия, курсанту самому разрешалось сделать выбор, каким образом преодолеть трудное и опасное препятствие. В воспитании волевых качеств использовались следующие, на наш взгляд эффективные приемы: изменение условий, определяющих степень опасности и трудности упражнений (высота препятствия, скорость перемещения, пространственное положение, погодные условия и др.); разъяснение задач тренировки при выполнении опасных упражнений; оптимальная организация повторения упражнений. Применение этих методических приемов использовалось в соответствии с поставленными конкретными задачами психологической устойчивости, средствами физической подготовки[7].

Для развития специальных качеств военнослужащих войск ПВО Сухопутных войск, таких как эмоциональная устойчивость, объем внимания, распределение и переключение внимания, хорошая оперативная память и мышление, быстрота двигательных реакций и точность движений, способность действовать в условиях дефицита времени, способность работать в высоком темпе предлагалось использовать спортивные и подвижные игры, Данная подборка спортивных и подвижных игр способствовали повышению устойчивости организма к кислородному голоданию, к перегрузкам, укачиванию и развитию военно-прикладных навыков. Исходя из вышесказанного следует, что во время обучения, от курсанта требуется хорошая общая физическая и функциональная подготовка организма, которая влияет на уровень его работоспособности, как военнослужащего при выполнении учебно-боевых задач, так и в процессе обучения в высшем военном учебном заведении.

Одним из негативных факторов подготовки курсантов является снижение уровня физической подготовленности курсантов на 5 курсе обучения [5]. Поэтому, исходя из сказанного выше, предлагаем формы физической подготовки на этом этапе использовать все, но при этом необходимо создавать условия, всевозможно стимулирующие самостоя-

тельную физическую подготовку курсантов. Подбор упражнений можно осуществлять в соответствии с НФП-97, но выполнять их в составе небольших групп по 4-6 человек расчета или в составе взвода.

Рассматривая вопросы специальной направленности физической подготовки специалистов ПВО Сухопутных войск и учитывая необходимость перехода Вооруженных сил Украины на профессиональную основу, необходимо, по нашему мнению, ориентироваться на следующие этапы физической подготовки военных специалистов ПВО СВ:

1. Этап начальной военно-профессиональной подготовки (до 6 мес.);
2. Этап базового развития физических качеств (до 3-х лет);
3. Этап специального развития физических способностей (до 12 мес.);
4. Этап становления профессионального мастерства средствами профессионально-прикладной физической подготовки (до 12 мес.);
5. Этап поддержания оптимальной профессиональной работоспособности (5 и более лет).

Задачей дальнейшего исследования является экспериментальная проверка теоретических выводов о роли специальной физической подготовки в повышении профессиональной деятельности военных специалистов ПВО Сухопутных войск.

Литература

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Украины. (НФП-97). – Киев: Министерство обороны Украины, 1997, - 2,64 с.
2. Бородин Ю.А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр./ За ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, - 2003. - №11 – С.68-83.
3. Романчук В.М., Бородин Ю.А. Изучение характерных недостатков организации физической подготовки курсантов пятых курсов технических военных учебных заведений// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр./ За ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, - 2004.- №13. – С.71-75.
4. Поддубный А.Г. Методика развития выносливости курсантов на начальном этапе обучения на основе учета энергетических возможностей мышечной деятельности //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр./ За ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, 2003. - №4 – С.46-54.
5. Чух А.М. Перспективы совершенствования физической подготовки курсантов военного института национальной гвардии Украины// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр./ За ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ– 1998. - №2 – С.7-10.
6. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки / Бородин Ю.А., Добровольский В.Б., Романчук С.В., Таран В.С. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн. тр./Под ред. С.С.Єрмакова.–Х.:ХГАДИ (ХХПИ).-2003,-№1.-С.30-40.

Поступила в редакцию 15.01.2007г.

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

Текст объемом 6 и более страниц формата А4 на русском языке в редакторе WORD переслать по электронной почте. В статью можно включать графические материалы - рисунки, таблицы и др. Шрифт - Times New Roman 14, поля 2см, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5.

Структура статьи: название статьи, фамилия и инициалы автора, название организации, аннотации и ключевые слова (на трех языках для авторов из Украины - укр., рус., англ., для авторов из др. стран - на 2-х языках), текст статьи согласно Постановления ВАК Украины от 15.01.2003 N 7-05/1, литература.

Редакция вышлет по указанному Вами адресу 1 экз. сборника. Переписка с авторами только по e-mail. Сообщение о принятии статьи к публикации (или отклонении) высылается автору после рецензирования статьи членами редколлегии.

Условия по оформлению списка литературных источников: при наличии ссылок на сборники «Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта» и «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» редколлегия рассматривает статью в первую очередь.

Справки:

e-mail:

pedagogy@ic.kharkov.ua

sportart@gmail.com

тел. сл. (057)755-73-58, 7-000-198; ;факс (057) 706-15-60, Ермаков

Сергей Сидорович. 61068, г. Харьков-68, а/я 11135, Ермакову С.С.

Срочная справка: 8-097-910-81-12.

Электронная почта:

pedagogy@ic.kharkov.ua

sportart@gmail.com;

pedagogy@mail.ru

sport2005@bk.ru

www.pedagogy.narod.ru

<http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/>

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>

<http://www.sportsscience.org/>

Структура статьи.

НАЗВАНИЕ

Фамилия, инициалы автора
Полное название учебного заведения

Аннотации:

Раздел должен содержать на 3-х языках (укр., рус., англ.):

- фамилия и инициалы автора, название статьи;
- текст аннотации;
- ключевые слова.

Кроме этого, структура статьи должна отвечать Постановлению ВАК Украины от 15.01.2003 N 7-05/1 “О повышении требований к профессиональным изданиям, внесенным в перечни ВАК Украины” (бюл. ВАК №1, 2003г.) и иметь такие разделы:

Введение.

Раздел должен содержать:

- постановка проблемы в общем виде;
- связь работы с важными научными или практическими задачами;
- анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решения данной проблемы и на которые опирается автор;
- выделение нерешенных прежде частей общей проблемы, которым посвящается обозначенная статья.

Формулирование целей работы.

Раздел должен содержать: формулирование целей статьи или постановка задачи. Автор также может включать: материал и исследовательский приемы, объект и предмет исследования.

Результаты исследования.

Раздел должен содержать: изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.

Выводы.

Раздел должен содержать выводы из данного исследования.

В конце указать перспективы дальнейших разведок в данном направлении.

Литература.

Аннотации статей печатаются во Всеукраинском реферативном журнале «Джерело».

Электронные версии статей представлены по адресу:

<http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/>

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>

СОДЕРЖАНИЕ

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i>	3
Ананченко К.В. Техничко-тактическая подготовленность участников международных соревнований и олимпийских игр по дзюдо	3
Булгаков Д. А. Философия и спорт: общий методологический подход к индивидуализации подготовки атлетов - единоборцев (классический бокс, кикбоксинг, контактное карате)	9
Воробьева В.А. Психофизиологические особенности игроков баскетбольных команд в гуманитарных вузах	17
Горбуля В.А., Горбуля В.Б., Ширококов А.Д. Влияние техники выполнения штрафного броска в баскетболе на его результативность	21
Дорошенко Э.Ю., Жестков С.Г., Шалфеев П.А., Барская Н.Л., Корж Н.Л. Применение упражнений легкоатлетической направленности в подготовке футболистов	29
Дорошенко Э.Ю., Шалфеев П.А., Воробец В.А., Жук В.С., Роздобудько Н.Н. Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки юных вратарей (на примере футбола)	39
Езан В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований	47
Козина Ж.Л. Применение в спортивной деятельности закономерностей развития саморганизующихся систем (на примере спортивных игр)	52
Ляхова Т.П., Стрельникова Е.Я. Определение оптимального соотношения элементов тренировки в процессе подготовки игроков в современном волейболе	57
Медведь М.Н., Цапенко В.А. Использование научно-обоснованных средств и методов психорегуляции в спортивной практике подготовки судей по волейболу	63
Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Метод раздельной тренировки, как способ повышения «уровня согласованности действий» между футболистами во время игры	69
Романенко В.В. Совершенствование методики обучения техническим действиям таэквондистов-новичков с использованием звуковых ритмических структур	75
Стешенко П.А., Гринь Л.В. Проблемы спортивной борьбы: здоровье и нравственность	82

Темченко В.А. Модель и анализ спортивных игр с ограниченным временем продолжения матча	86
Худoley О.Н. Срочный тренировочный эффект силовых нагрузок у юных гимнастов 7-13 лет	92
Цапенко В.А., Петров В.А. Особенности и эффективность соревновательной деятельности вратарей в гандболе (на материалах VII Чемпионата Европы среди женщин)	99
Юркевич Т.Ф. Роль технических средств обучения в подготовке юных волейболистов	106
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i>	113
Байгало Ю.М., Пивоваров В.С., Булгаков А.К. Некоторые вопросы педагогического обеспечения и нравственного воспитания подготовки воинских специалистов в условиях высших учебных заведений (по материалам литературных источников)	113
Дмитриев С.В. Онтогенез психомоторики и операционных систем «живых движений» ребенка	119
Единак Г.А. Сравнительная характеристика некоторых факторов, определяющих управление двигательной активностью детей 7-17 лет с церебральным параличом и без нарушений развития	131
Зайцев В.П., Крамской С.И. Гендерные врачебно-педагогические исследования студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении.	144
Козина Ж.Л. Ашанин В.С. Гармоничное сочетание интеллектуального и физического развития как необходимое условие укрепления здоровья студентов и подготовки квалифицированных специалистов	152
Церковная Е.В. Баскетбол как средство развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов	157
Шевченко О.А. Специальная направленность поэтапного формирования физических качеств военных специалистов ПВО сухопутных войск	161
Требования к статьям	168
Структура статьи.	169

Научное издание
Физическое воспитание студентов творческих специальностей

Специальный выпуск:

*Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в
высших учебных заведениях*

при поддержке:

1. Белгородский государственный технологический университет имени В.Г.Шухова;
2. Запорожский национальный университет;
3. Олимпийская академия Украины;
4. Сибирский государственный аэрокосмический университет имени акад.М.Ф.Решетнева;
5. Харьковская государственная академия физической культуры;
6. Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко;
7. Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина.

Почетная редакционная коллегия: Ашанин В.С. к.ф.-м.н., проф. (Украина); Зайцев В.П., канд. мед.н., проф. (Россия); Крамской С.И., проф. (Россия); Кузьмин В.А., доц. (Россия); Бекасова С.Н., к.п.н., доц. (Россия); Ивашкене В.П., д.соц.н., доц. (Литва); Степанов А.П., доктор педагогики, доц. (Латвия); Цапенко В.А., к.п.н., проф. (Украина); Дорошенко Э.Ю., к.п.н., доц. (Украина).

Издание зарегистрировано в государственном комитете информационной политики, телевидения и радиовещания Украины.

Свидетельство: серия КВ №7110 от 25.03.2003г.

Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.

Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ
Компьютерная верстка: Ермакова Т.

Подп. к печати 29.01.2007. Формат 60x80 1/16. Бумага: типогр.
Печать: ризограф. Усл. печ. л.10.75. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.
Отпечатано с оригинал-макета в типографии Фонда
Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.