

ности организма развиваются гетерохронно (это зависит от темпов пубертатного развития индивидов). У юных пловцов период наиболее интенсивного прироста большинства показателей анаэробной производительности, силы и силовой выносливости приходится на возраст после 14 лет с пиками прироста в 14-15 и 16-17 лет. Наиболее интенсивное развитие аэробных возможностей приходится на возраст 11-15 лет с пиками прироста в 13-15 лет. Это определяет содержание подготовки на каждом этапе многолетней тренировки (направленность, объем и интенсивность применяемых нагрузок).

4. В те возрастные периоды, когда наблюдаются низкий уровень матурации и низкий темп прироста того или иного физического качества, нецелесообразно и неэффективно проводить тренировку, направленную на развитие этого качества, так как его прирост будет незначительным. Поэтому в первые годы многолетней подготовки, когда физическое развитие протекает очень медленно (для мальчиков 9-11 лет), целесообразно акцентировать внимание на совершенствовании технической подготовленности, овладением широким кругом двигательных действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 270 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Соотношение темпов биологического развития и прироста основных морфо-функциональных показателей юных пловцов / Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов, И.Ю. Радыгина // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 3. – С. 16-18.
3. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
4. Закономерности возрастного-полового развития соматических и функциональных показателей, лимитирующих скорость плавания с 11 до 16 лет, как факторы определяющие построение и содержание многолетней тренировки / Н.Ж. Булгакова, В.Р. Соломатин, Я.В. Рыбина, Е.Е. Вовк // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 48-50.
5. Гужаловский, А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры / под общ. ред. Л.П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 211-224.
6. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т.С. Тимакова. – М. : Физическая культура и спорт, 1985. – 145 с.
7. Тимакова, Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза : методическое пособие / Т.С. Тимакова. – М. : Симилия, 2006. – 132 с.

Контактная информация: nosorog52@mail.ru

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ “МИНИ-ФУТБОЛ” СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Сергей Александрович Томаров, преподаватель,

Уфимский государственный авиационный технический университет (УГАТУ)

Аннотация

Работа посвящена оптимизации физического воспитания студентов технического ВУЗа за счет рациональной организации и совершенствования содержания учебно-тренировочного процесса (на примере специализации по физическому воспитанию мини-футбол).

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивизация учебного процесса, комплексный контроль, физическая нагрузка, интенсивность.

INTENSIFICATION OF PHYSICAL TRAINING EDUCATIONAL PROCESS FOR STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY SPECIALISED IN "MINIFOOTBALL"

*Sergey Aleksandrovich Tomarov, the teacher,
Ufa State Aviation Technical University*

Annotation

This work is devoted to optimization of physical training of students in technical university specialized in "minifootball" at the expense of rational organizing and improving the educational training process content.

Keywords: physical training, sports orientation of educational process, complex control, physical load, intensity.

ВВЕДЕНИЕ

Снижение уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи требует постоянного совершенствования и корректирования форм организации и проведения занятий по физическому воспитанию. Однако в силу целого ряда объективных и субъективных причин этот процесс пока идет весьма медленно. Возможно, это связано с тем, что в исследованиях этого направления, которые проводились в прошлые годы, ученые ожидаемого высокого эффекта не получили. В лучшем случае, организованные по спортивному признаку учебные занятия были более динамичными и привлекательными по содержанию, нивелировали монотонность, повышали уровень самооценки ощущений и т.д., но выраженного прироста показателей общей и специальной подготовленности, как правило, не имели. Это можно объяснить как малой кратностью проводимых занятий, так и методикой специализированной подготовки, которая была заимствована (чаще всего без учета особенности вузовского физического воспитания) из опыта подготовки квалифицированных спортсменов.

Отсутствие единого подхода к вопросам направленности учебного процесса, комплектования группы, организации и содержания учебных занятий, контроля и точной оценки объема и интенсивности нагрузок, их распределения по учебным семестрам, месяцам, неделям и тренировочным занятиям определили актуальность исследования.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью организации занятий по мини-футболу со студентами, занимающимися 2 раза в неделю по 90 минут и не имеющих выраженных изменений в показателях, отражающих уровень общей и специальной подготовки, была разработана методика, характеризующаяся следующими положениями:

1. Определение основных средств и методов повышения уровня общей и специальной подготовки футболистов, приемлемых в вузе.
2. Выявление и исключение из учебной программы упражнений и других видов спорта, снижающих эффективность общей и специализированной подготовленности.
3. Разработка новых программ с 3-х и 4-х разовыми в неделю занятиями, равными по суммарному времени с 2-х разовыми, но отличающимися по дозировке, направленности и содержанию (таблица 1).
4. Оперативно-текущий и этапный контроль функционального состояния студентов, специализирующихся в мини-футболе.

В процессе исследования корректировалась существующая учебная программа, в результате чего были исключены 2-х разовые занятия с низкой тренировочной эффективностью, но включены занятия с увеличением кратности и расширенным содержанием. Такой же подход осуществлялся при планировании годовых, семестровых, месячных и недельных циклов.

В ходе педагогического эксперимента велся учет тренировочных нагрузок и

оценка показателей состояния занимающихся. О состоянии их психофизического состояния мы судили по времени простой и сложной двигательных реакций, оценивали точности реакции на движущийся объект и «чувство времени». Для исследования темпа сенсомоторных реакций и особенностей внимания применялись таблицы Шульте. Для оценки функциональных резервов организма использовались пробы Штанге и Генчи. Общая работоспособность оценивалась пробой PWC₁₇₀. О специальной подготовке мы судили по технике ведения мяча различными способами, а также показателям соревновательной деятельности. Для оценки скоростной выносливости использовался челночный бег 7*50 м. Уровень скоростных, силовых качеств и общей выносливости оценивался результатами в беге на 100 м, количеством подтягиваний и отжиманий, а также временем пробега 3000 м. соответственно. По результатам прыжков в длину различными способами мы судили о скоростно-силовых качествах мышц нижних (и косвенно – верхних) конечностей. Субъективные ощущения студенты оценивали по методике ФСАН.

Таблица 1

Распределение объема учебно-тренировочных нагрузок по видам подготовки за учебный год

Группа	Виды подготовки (мин)						ВСЕГО
	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Соревновательная подготовка	
Контрольная (2 раза по 90 минут)	1286	744	1090	746	792	292	4950
	26 %	15 %	22 %	15 %	16 %	6 %	100 %
1-я экспериментальная (3 раза по 60 минут)	1134	876	1082	824	824	412	5152
	22 %	17 %	21 %	16 %	16 %	8 %	100 %
2-я экспериментальная (4 раза по 45 минут)	1138	882	1088	814	824	410	5156
	22 %	17 %	21 %	16 %	16 %	8 %	100 %

Тестирование одних показателей проводилось на каждой тренировке, других – еженедельно и третьих - ежемесячно. Это позволило контролировать состояния занимающихся в оперативном, текущем и этапном режимах учебно-тренировочного процесса.

Организованная таким образом методика контроля над деятельностью занимающихся и их состоянием направлена на выявление причинно-следственных связей между тренировочными воздействиями и “откликами” на них, что считается одной из важнейших методологических установок при исследовании спортивной тренировки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Известно, что эффективность физических нагрузок в значительной степени зависит от интенсивности их выполнения, а также от рационального распределения их объема по зонам интенсивности. Следует отметить, что футболисты, занимавшиеся четыре раза в неделю, освоили нагрузку более высокой интенсивности, чем студенты-футболисты, занимавшиеся три раза (рис. 1).

Учебно-тренировочный процесс, организованный по методу трехразовых занятий продолжительностью по 60 минут, позволяет поднять на высокий уровень физическое, функциональное и психическое состояние студентов при хороших субъективных ощущениях. Однако четырехразовые занятия в неделю во 45 минут, оказывают более выраженный (по результатам комплексного контроля) и устойчивый эффект (рис. 2). Кроме того, это подтверждается и достаточно высокой результативностью студентов второй группы в соревнованиях.

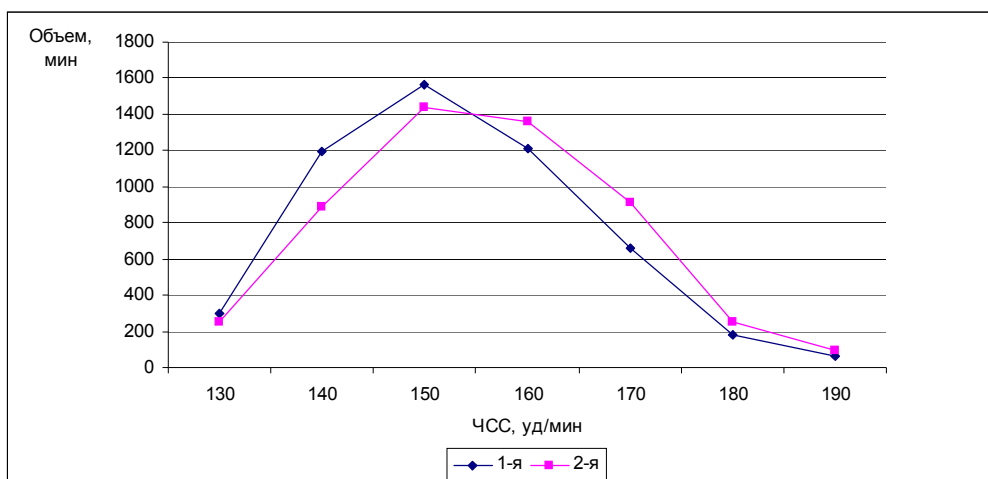


Рис. 1. Распределение объема нагрузки по зонам интенсивности в первой (3 раза по 60 минут в неделю) и второй (4 раза в неделю) экспериментальных группах в годовом макроцикле

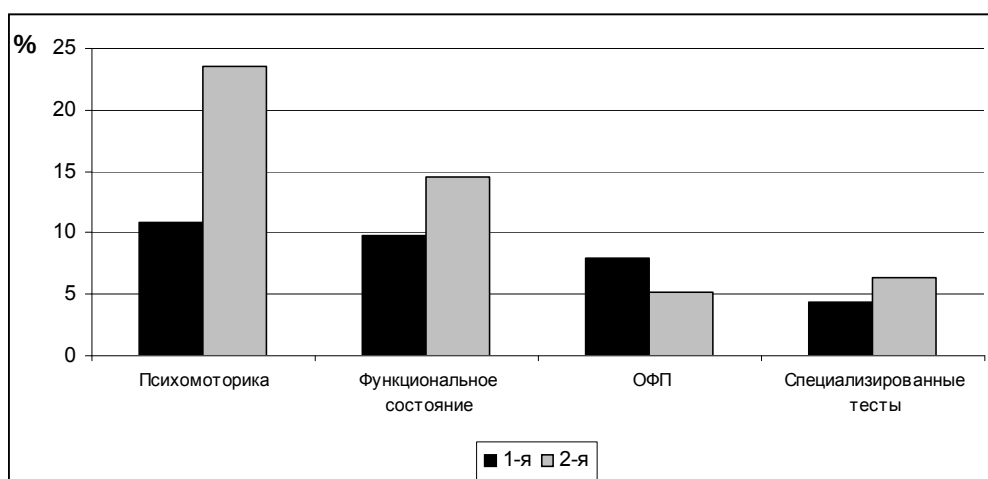


Рис.2. Прирост контролируемых показателей в первой (3 раза по 60 минут в неделю) и второй (4 раза в неделю) экспериментальных группах в годовом макроцикле

ВЫВОДЫ

1. В исследовании теоретически обоснована и практически подтверждена оптимальная модель организации учебного процесса студентов специализации “мини-футбол” с учетом конкретных целей и задач каждого этапа.

2. Экспериментально доказана эффективность трех- и четырехразовых занятий в неделю. Состояние студентов обеих групп улучшилось практически по всем показателям, однако из 23 используемых для контроля показателей в 12 из них величины прироста у футболистов первой группы были ниже по сравнению со второй, а в 11 видах тестов результаты были примерно одинаковы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айткулов, С.А. Формирование технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мини-футболе : дис. ... канд. пед. наук / Айткулов С.А. ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2005. – 145 с.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания : учебник / Л.П.

Матвеев – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учебное пособие / С.В. Начинская. – М. : Издательский центр “Академия”, 2005 – 240 с.

5. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебное издание / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

6. Романов, В.М. Мини-футбол в вузе : учебное пособие / В.М. Романов, В.К. Плохов. – Уфа : Изд-во Уфимского гос. авиац. гос. ун-та, 2005. – 86 с.

7. Тюленков, С.Ю. Футбол в зале : система подготовки : учебное пособие / С.Ю. Тюленков, А.А. Федоров – М. : Терра-Спорт, 2005. – 86 с.

8. Юдин, А.С. Эффективность различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов в вузе : дис. ... канд. пед. наук / Юдин А.С. ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – Л., 1992. – 148 с.

Контактная информация: mokeevgi@mail.ru

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СХВАТКАХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

*Василий Васильевич Уйгуров, старший преподаватель,
Северо-восточный федеральный университет им. М.К.Аммосова,
Якутск*

Аннотация

В данной статье разработана технология анализа технико-тактических действий при учебно-тренировочных схватках борцов вольного стиля и получены некоторые данные организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе.

Ключевые слова: вольная борьба, технико-тактические действия борца, учебно-тренировочные схватки.

TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS DURING THE FREE STYLE WRESTLE TRAINING

*Vasily Vasilevich Uygurov, the senior teacher,
North-eastern Federal University named after M.K.Ammosov,
Yakutsk*

Annotation

The article reveals the technology of analysis of technical and tactical actions during the free style wrestle training and gives some data of free style training process.

Keywords: free style, technical and tactical actions of wrestler, wrestling training.

В последние годы в вольной борьбе произошли кардинальные изменения правил. Международная федерация вольной борьбы приняла новые правила для повышения популярности и зрелищности вольной борьбы. [1].

Как отмечают А.А. Новиков и А.О. Акопян новые изменения правил соревнований оказались не эффективными и не стимулировали спортсменов на зрелищную борьбу. Так Международный олимпийский комитет поставил вопрос о возможности исключения спортивной борьбы из олимпийской программы в связи с низким уровнем зрелищности соревнований [2].

Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов справедливо назвали характер современной борьбы «лотерейным» в связи с тем, что борец, набравший 1-2 балла, стремясь удержать преимущество, переходит к защите, прессингуя или создавая видимость активной борьбы, а его соперник бросается в атаку. Выполнив свою задачу, то есть, отыграв проигранные баллы и выйдя вперед, он в свою очередь переходит к обороне [3].

Одна из основных причин обеднения технико-тактических действий ведущих борцов, состоит в том, что они вынуждены совершенствовать такие технические дей-