

сравнению с контрольной. Так, положительная активность, выраженная в баллах, в контрольной группе понизилась в среднем с $39,21 \pm 2,12$ до $43,34 \pm 0,03$ ($p < 0,07$), т.е. снижение активности противоположно количеству набранных баллов. В то же время в экспериментальной группе активность повысилась с $42,32 \pm 2,3$ до $37,11 \pm 1,78$ ($p < 0,04$).

Физическая активность в контрольной группе в основном снизилась из-за уменьшения количества занятий утренней гимнастикой (до одного или нескольких раз в неделю, или на 80%), спортивных играх (на 65%), вольной борьбой (на 60%), тренажёрной подготовкой (на 30%). В экспериментальной группе она повысилась в результате увеличения количества занятий утренней гимнастикой (на 35%), спортивными играми (50%), тренажёрной подготовкой (на 55%), вольной борьбой (на 43%).

Значительно изменились и ценностные ориентации на увлекательные занятия на досуге. Если в начале эксперимента занятия физической культурой и спортом в экспериментальной группе указывались только в 3 случаях, то после окончания эксперимента эта цифра увеличилась в 4 раза. Объём занятий спортом на досуге в контрольной группе остался без изменений.

Повышение физической активности, выявленное опросным методом, подтверждалось и более объективными показателями физической подготовленности, которые (за исключением подтягивания на перекладине) заметно улучшились, в то время как в контрольной группе соответствующие показатели в большинстве случаев ухудшились.

Статистическая достоверность показателей физической подготовленности обеих групп после эксперимента была достаточно значимой в беге на 100 м ($p < 0,05$), 3000 м. ($p < 0,01$) и в прыжках в длину с места ($p < 0,03$). Можно предположить, что в улучшении контрольных результатов экспериментальной группы немаловажное значение имели личностная мотивация — показатель, максимальный для себя результат, положительное отношение к требованиям преподавателя, а также более высокая физическая подготовленность в результате проведения соответствующих мероприятий, направленных на повышение физической активности.

Таким образом, ориентация студентов на повышение физической активности в свободное от учёбы время оказалась действительно эффективным средством воспитания устойчивого интереса к физической культуре и спорту. Однако наряду с этим вырисовывается другая проблема. То, что студенты контрольной группы не сумели за два семестра обучения улучшить свою физическую подготовленность, ещё раз убедительно свидетельствует о том, что в условиях современной организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузах, когда в неделю проводится только одно или два занятия, развитие жизненно необходимых физических качеств обеспечивается не в той степени, которая позволила бы укреплять их здоровье. Увеличить количество занятий в ближайшее время вряд ли удастся по причинам экономического характера. Поэтому остаётся либо увеличить интенсивность регламентированных занятий, сделать их более привлекательными, либо использовать самостоятельные занятия студентов в свободное от учёбы время. Для этого необходимо формировать их положительное отношение к активным занятиям физической культурой.

К ОБОСНОВАНИЮ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Мищенко А.Д. — ст.препод., Трачёв В.М. — доц., Абдураман А.Ш. — ст.препод. МГПУ

Анализ литературы и обобщение практического опыта тренеров свидетельствует о том, что на подготовку волейболиста высокого класса

затрачивается 5-7 лет. Это достаточный срок для подготовки зрелого спортсмена. Однако бурный рост научных достижений за последнее время даёт нам основание искать рациональные пути, направленные на оптимизацию тренировочного процесса, в результате чего можно было бы подготовить квалифицированного волейболиста в условиях г. Мелитополя и в более короткие сроки.

Проведённые нами исследования по определению уровня тренированности волейболистов показали, что на начальном этапе подготовки (первые 3-4 года) юные спортсмены в большинстве своём недостаточно прочно усваивают навыки выполнения технических приёмов: так, у них не наблюдается стабильности при выполнении передачи мяча двумя руками сверху и снизу, верхней прямой и боковой подачи, нападающего удара. Недостаточно прочно усвоенные игровые приёмы на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку волейболистов. В связи с этим этап совершенствования удлиняется ещё на несколько лет.

Растяннутость сроков подготовки волейболистов, по-видимому, определяется не только спецификой данного вида спорта, но и устоявшимися методами формирования технического и тактического мастерства спортсменов. Исходя из выше изложенного, нам представляется, что научный поиск новых организационно-методических путей сокращения сроков подготовки волейболистов должен начинаться с формирования новых методологических принципов обучения, основанных на системном подходе.

Системный подход предполагает не только увязку всех элементов подготовки в единую динамическую структуру и учёт каждого элемента, обладающего системным качеством, но и опору на инструментальные методы (тренажёры), позволяющие объективизировать динамику и уровень совершенства того или иного технического приёма.

Рекомендуемая нами система подготовки волейболистов направлена на создание школы, предусматривающей рациональное использование традиционных методов и средств подготовки в сочетании с техническими средствами и тренажёрами, призванными ускорить и качественно улучшить процесс обучения и совершенствования волейболистов.

В указанной системе соблюдены следующие принципы:

1. Спортивная подготовка рассматривается как многосторонний процесс повышения уровня здоровья и функциональных возможностей организма спортсменов, всестороннего совершенствования физических способностей на основе систематических занятий спортом.
2. Спортивное совершенствование волейболистов основывается на всестороннем развитии их физических (двигательных) способностей, овладения высоким уровнем технико-тактического порядка, искусном выполнении спортивных движений, характеризующих устойчивое спортивное мастерство, на специальной волевой и морально-этической подготовке.
3. Спортивная подготовка базируется на принципах целостной системы физического воспитания, а также на данных науки и передовой практики.
4. Неотъемлемым компонентом спортивной подготовки является общая и специальная теоретическая подготовка, существенное место в которой занимают правила игры, а также пространственные, скоростные временные и динамические характеристики осваиваемых двигательных действий.
5. Процесс спортивной подготовки немаловажен без учёта особенностей воздействия социальной среды (семьи и коллектива) и общественно полезной деятельности занимающихся (их учёбы и труда).
6. Тренировочный процесс подготовки квалифицированного волейболиста предполагает обязательный отбор контингента занимающихся из числа ДЮСШ,

команд клубов по специальным тестам физической, технической, теоретической и психологической подготовки в целях прогнозирования и планирования тренировочного процесса в соответствии с требованиями модели волейболиста высокого класса.

7. Тренировочный процесс, составляющий основу школы подготовки волейболиста высокого класса, предполагает помимо общепринятых в практике средств и методов технико-тактической и физической подготовки (на начальном этапе и на этапе совершенствования) широкое использование тренажёров по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке, призванных обеспечить надёжность и высокий тренирующий эффект на протяжении всего тренировочного процесса.

Подготовка волейболиста связана с рядом специфических трудностей. С самого начала обучения отдельным игровым приемам (подача мяча, передача и нападающий удар) занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближённых к игровым, в короткий отрезок времени, в одно касание с летящим мячом, без предварительной обработки. Помимо этого, волейболисты при выполнении игрового приёма в короткий отрезок времени решают одновременно несколько двигательных задач с параллельным проявлением скоростных, силовых и динамических дифференцировок.

Формирование прочного двигательного навыка в выполнении основного движения игрового приёма (в рабочей фазе) затрудняется ещё и постоянной изменчивостью предпосылок к его выполнению, а также недостаточной вариативностью действий занимающихся в подготовительной фазе. Эти трудности в определённой мере являются причиной более длительной подготовки волейболистов на начальном этапе.

Предварительно проведённые нами исследования дают основание надеяться, что решение данной проблемы возможно за счёт внедрения в учебный процесс по волейболу технических средств и тренажёров, с помощью которых становится допустимым формирование основного движения игрового приёма в стабильных условиях с последующим совершенствованием его в изменяющейся обстановке.

8. Фактором, стимулирующим рост спортивного мастерства и способствующим совершенствованию технико-тактического опыта, являющегося необходимым условием успешной подготовки волейболиста высокого класса, представляется система соревнований, отражающая требования спортивной классификации, возрастную ступенчатость и календарь спортивных состязаний.

9. В системе вспомогательных средств и методов тренировочного процесса волейболистов определённое место отводится использованию закалывающих природных факторов (солнца, воздуха и воды) и различных форм массажа.

10. Организацию, планирование и прогнозирование тренировочного процесса можно успешно осуществлять только при условии тщательного и систематического врачебного контроля и системы контрольных проверок.

11. В связи с интенсификацией тренировочных нагрузок и, как следствие, недовосстановлением спортсменов в процессе тренировок и соревнований и наблюдающимся травматизмом, важное значение приобретает применение средств восстановления педагогического, гигиенического и медико-биологического планов. Всё большее значение придаётся также созданию психофизиологических условий восстановления, где особо важную роль играет управление свободным временем спортсмена. Снижение же нервно-мышечного напряжения, создание соответствующего настроения значительно повышают переносимость тренировочных нагрузок и при прочих равных условиях могут оказаться решающими в достижении спортивных результатов.

Предлагаемые нами организационно - методические подходы к построению системы тренировок волейболистов, основаны на практическом опыте и научных рекомендациях подготовки сборной команды в условиях г. Мелитополя.

КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Хассай Д.В. зав.каф., Сидоряк Н.Г. – зав.каф.МГПУ, Трачёв В.М. – доц.,
Ушаков В.С. – ст. преп.МГПУ

Физическое воспитание в вузе, как завершающая ступень в системе физического воспитания молодёжи, решает очень важную специфическую задачу: оно призвано не только довести физическое развитие до совершенства и значительно повысить уровень образования в области физической культуры, но и воспитать к ней положительно активное отношение, при котором только и можно сделать её достоянием каждого человека. Это предъявляет высокие требования к качеству проведения занятий по физическому воспитанию, совершенствование которого - задача непреходящая.

Нашими исследованиями установлено, в частности, что качество проведения занятий в вузе определяет отношение студентов к учебному процессу, а также их отношение к занятиям физической культурой и спортом в свободное время. А это уже важный внешний социальный результат физического воспитания в вузе.

Однако содержание «понятия качество проведения» занятий по физическому воспитанию в вузе разработано ещё недостаточно, что служит существенным препятствием для его изучения и совершенствования. Обобщённый же критерий качества проведения занятий – результаты, достигнутые в физическом развитии и физической подготовленности студентов, - недостаточен по целому ряду причин. Во - первых, он не учитывает сдвигов этих показателей; во – вторых, касается только непосредственных задач физического воспитания в вузе; и, наконец, в – третьих, - не раскрывает внутренних сторон процесса физического воспитания, благодаря которым решаются эти задачи.

Поэтому было бы более правильным рассматривать достигнутые результаты физического развития и подготовленности студентов (и сдвиги в этих показателях) как критерий эффективности физического воспитания в вузе, но не его качества.

Под качеством проведения занятия правильнее понимать такие его стороны и характеристики, которые в совокупности способствуют эффективному решению непосредственных и опосредованных задач физического воспитания.

Первое обязательное условие успешного проведения занятий – их наглядная целенаправленность, опосредованная (задачи) и непосредственная (смысл конкретных заданий).

Целенаправленность занятия усиливает (если не создаёт) мотивацию конкретных действий и поведения в целом, а значит, мобилизует психику на решение данной задачи. Человек, по И.П.Павлову, обладает «рефлексом цели», причём не отдалённой и общей, а непосредственной и конкретной. Видимо, поэтому опосредованные и отдалённые цели, такие, как укрепление здоровья, физическое совершенствование не всегда достаточно сильный стимул для сознательного и активного двигательного поведения. Это положение важно учитывать в практике при использовании любых средств и методов физического воспитания и ставить перед студентами не только общие, но по возможности и конкретные, непосредственные, пусть даже условные, цели и задачи заданий, раскрывать их смысл. Этим, в частности, определяется предпочтению, отдаваемое студентами спортивным играм по сравнению с другими средствами физического воспитания.