

а в экспериментальной $7,9 \pm 1,14$ попаданий. Статистических различий между показателями обеих групп не выявлено ($p > 0,05$).

После проведения педагогического эксперимента точность попаданий в серии бросков у контрольной группы статистически достоверно ($p < 0,05$) увеличилась с $7,4 \pm 1,02$ до $11,8 \pm 1,05$ попаданий.

В экспериментальной группе точность попаданий статистически достоверно ($p < 0,01$) увеличилась с $7,9 \pm 1,14$ до $17,6 \pm 2,01$ попаданий. Различия результатов итогового тестирования выявил превосходство экспериментальной группы ($17,6 \pm 2,01$ попаданий) над контрольной группой ($11,8 \pm 1,05$ попаданий) по показателю точности попаданий мяча в корзину ($p < 0,05$).

Таким образом, применение синхронного словесного сопровождения существенно повышает эффективность обучения студентов высших учебных заведений сложнокоординационным двигательным действиям. В заключении сошлемся на высказывание А. Шварценеггера¹, который утверждает, что без постоянной концентрации на цели и верном исполнении абсолютно всех «кирпичиков» упражнения толку от самой изнуряющей тренировки будет немного.

В.Ф. Костычаков

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Для быстрого освоения технических приемов и элементов ведения борьбы в учебно-тренировочный процесс необходимо включать активные методы и средства обучения, одними из которых являются игры, игровые упражнения.

В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. В процессе игры интегративно развиваются физические и психические качества человека, его интеллект, способность ориентироваться в различных ситуациях. В комплексе с игровыми упражнениями гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, активно развиваются физические качества, проявляются творческие способности.²

¹ Schwarzenegger A.A., Douglas K.H. The Education of a Bodybuilder. New York: Simon & Schuster, 1977.

² Жуков М.Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Развитие выносливости связано главным образом с совершенствованием координации двигательных и вегетативных функций с функциональной устойчивости различных систем организма и обусловлено, прежде всего, развитием органов кровообращения и дыхания, обеспечивающих доставку кислорода к работающим мышцам и другим тканям организма.

Выносливостью называется способность организма совершать работу заданной мощности в течение длительного времени. Она определяется возможностями организма противостоять сдвигам, в общем, и местному гомеостазу, а в ряде случаев и компенсировать их и обеспечивается сложным комплексом изменений, происходящих в организме при мышечной работе.

Различают несколько видов выносливости: общую и специальную, скоростную и силовую. Общей выносливостью называют способность организма противостоять утомлению при выполнении различной по характеру мышечной деятельности умеренной или большой мощности. Под влиянием спортивной тренировки общая выносливость повышается.

Специальная выносливость – это способность длительное время совершать работу заданной мощности в определенном виде физических упражнений. Развитие выносливости этого вида обеспечивается специфическими изменениями в организме при длительном выполнении специальных физических упражнений.

В процессе единоборства трудно добиться избирательного воздействия на отдельные функции организма и весьма затруднительно здесь и точная дозировка нагрузки. Поэтому в спортивной борьбе нередко используют различные упражнения циклического характера: лыжи, кросс, гребля, что немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой приходится продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. Одновременно применяя подобные упражнения, нельзя добиться высокого уровня совершенствования специальной выносливости.

При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером тренировок, введение подвижных игр в занятие вновь повышает внимание и способствует повышению работоспособности занимающихся. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Потому включение в тренировку подвижных игр способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр, в процессе занятий, интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх, направленных на совершенствование выносливости существует ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре:

- уменьшение количества игроков при сохранении размеров площадки;
- увеличение размеров игровой площадки;
- усложнение приемов и правил при неизменном количестве играющих;
- увеличение времени проведения игры, с комбинированным использованием выше описанных приемов.

При использовании подобной методики специализированные подвижные игры будут выглядеть как отличное средство для совершенствования выносливости.

Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений. Эмоциональный фон приема подобных контрольных нормативов заставляет играющих проявлять максимальные усилия для достижения победы. Можно использовать на занятиях по борьбе подвижные игры для развития выносливости: «эстафета с бросками», «переноска партнера», «переноска в парах», «баскетбол с партнером на плечах», «футбол с партнером на плечах», «броски на время», «броски по кругу», «силовая эстафета», «бросок за броском», «двенадцать баллов», «богатырь», «самый выносливый», «регби», «регбол», «догони противника», «завладей манекеном».¹

О.В. Лапыгина

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Учебно-тренировочный процесс как специфическая педагогическая деятельность – процесс обучения в системе физической культуры, направленный на овладение учащимися системы научных знаний, двигательных умений и навыков, на развитие способностей и формирование поведения, отвечающего принципам всестороннего развития личности. Роль руководителя в этом процессе принадлежит педагогу.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

¹ Крупник Е.Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты : методическое пособие для преподавателей и спортсменов. М.,1997.