

ния, запоминать то, что осталось позади, и представлять то, что следует еще преодолеть.

Для повышения уровня технико-тактической подготовленности мы внедрили в тренировочный процесс упражнения «Муравьи» и «Звездочка», используя карты крупного масштаба для более быстрого чтения и максимальной концентрации внимания.

В результате проведенных исследований мы получили достоверный прирост показателей спортсменов-ориентировщиков на короткой дистанции, что говорит об эффективности предложенных нами упражнений.

Библиографический список

1. Александрова, Л.И. Технологии физкультурно–спортивной деятельности: спортивное ориентирование / Л.И. Александрова, С.В. Бизюкин, С.Ю. Меренцов. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с.

2. Васильев, Н.Д. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании / Н.Д. Васильев, И.И. Столов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 11. – С. 9 – 12.

Н.С. Романенко

«ДИСК ЗДОРОВЬЯ» КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В соревновательной деятельности приходится решать конкретные двигательные задачи: прыгнуть как можно дальше, вовремя поймать мяч, точно выполнить упражнение на гимнастическом снаряде. Сложность двигательной задачи определяется многими причинами, в частности требованиями к согласованности одновременно и последовательно выполняемых движений (требование к координации движений).

Способность согласовать двигательные действия в единое целое при выполнении сложных элементов упражнения, удерживать равновесие во время их выполнения, быстро реагировать на внешние раздражители посредством выбора различных технических элементов согласно условиям, в которых выполняется конкретное двигательное действие – все это относится к составным частям координационных способностей.

Координация движений является самой важной двигательной способностью, без которой нельзя выполнить ни одно двигательное действие. Например, когда лыжник спускается с горы, ему нужно сохранять

равновесие, чтобы не снижать скорости перемещения; когда теннисист осуществляет такие технические приемы, как накат, топ-спин, так как ему нужно точно рассчитать траекторию полета мяча и т.п.

У спортсменов различных видов спорта нередко результаты выступления на соревнованиях зависят не только от уровня тренированности и технического мастерства, но и от уровня развития координационных способностей.

Например, в художественной гимнастике, спортивных танцах даже незначительные отклонения от необходимого ритма движений, которые выражаются в изменении направления, скорости, ускорения, точности приложенных усилий, чередовании напряжения и расслабления мышц, могут существенно повлиять на результат двигательного действия.

Основное содержание работы. Основным путем развития координационных способностей является овладение новыми навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

Желательно, чтобы обогащение новыми навыками проходило непрерывно. Например, гимнасты-мастера, на протяжении нескольких лет не учившие новых элементов, затем осваивают неизвестные для них движения с большим трудом, чем многие перворазрядники, в занятия которых систематически включались новые элементы. [2]

Упражнения на координацию характеризуются необычными положениями тела в пространстве и быстрым его перемещением, увеличивают возбудимость и функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, развивают проприоцептивную чувствительность во всех звеньях двигательного аппарата.

При выполнении упражнений на развитие координации преобладает динамическая работа в сочетании с работой статического характера. Такие упражнения выполняются в необычных условиях опоры. При такой работе ритм нервных импульсов к мышцам все время изменяется, что затрудняет деятельность нервных центров. [2]

При выполнении упражнений на координацию большое значение имеет правильное использование веса и инерции своего тела, центробежной силы, реакции опоры, условий равновесия, влияющих на функциональное состояние организма. [1]

Существует много средств, с помощью которых можно развивать координационные способности, но отличающихся друг от друга.

Эффективными считаются упражнения с ограниченной и подвижной опорой. Таким средством является «диск здоровья». Это вращающийся

тренажер круглой формы, на котором можно выполнять вращение на двух ногах или на одной, в зависимости от поставленных задач.

Преимущество упражнений на «диске здоровья» состоит в том, что они создают дополнительные трудности при их выполнении.

Все движения на «диске здоровья» не стабильны, все время приходится перемещаться из стороны в сторону и постоянно выбирать такое положение, которое бы обеспечивало устойчивость, чтобы не терять равновесие, создавая тем самым предпосылки к его развитию.

Упражнение 1. И. п. стоя на «диске здоровья» в основной стойке. Раз – повернуть корпус влево, руки вправо на одном уровне с плечами. Два – повернуть корпус вправо, руки влево, на одном уровне с плечами.

Упражнение 2. Вращение на «диске здоровья» на двух ногах. Руки вдоль туловища, спина прямая, смотреть в одну точку перед собой, это даст возможность избежать головокружения.

Упражнение 3. И. п. стоя левой ногой на «диске здоровья», правая на полу. Начать вращение, постоянно отталкиваясь правой от пола, удерживая равновесие.

Упражнение 4. И. п. стоя левой ногой на «диске здоровья», правая на полу. Оттолкнувшись правой ногой от пола, начать вращение. Балансировать прямой отведенной в сторону ногой, чтобы сохранить равновесие.

Упражнение 5. И. п. стоя левой ногой на «диске здоровья», которая располагается на нем носком в сторону, а не параллельно правой ноге, стоящей на полу. Ноги на ширине плеч, правая нога чуть позади левой. Левая рука выпрямляется вперед перед собой параллельно полу, правая – назад-вправо под углом 45 градусов. Раз – быстро перенести вес тела на левую ногу, немного согнув ее в коленном суставе, сделать замах по дуге правой ногой в левую сторону. Два – начать вращение на «диске здоровья», поставив носок правой ноги на подъем левой ноги, согнуть руки в локтевом суставе и прижать к груди. Стараться удерживать равновесие как можно дольше. То же, вращаясь на правой.

Упражнение 6. И. п. стоя на левой ноге на «диске здоровья» в полном приседе, правая на полу. Раз – перенести вес тела на левую ногу, поставить правую на «диск здоровья». Два – начать вращение, руками обхватив колени.

Цель исследования: Обосновать применение упражнений на «диске здоровья» и выявить их эффективность экспериментальным путем.

Задачи: 1. Исследовать уровень развития координационных способностей спортсменов. 2. Применить упражнения на «диске здоровья» у спортсменов. 3. Выявить эффективность упражнений на «диске здоровья».

Выводы. Исследования показали, что у спортсменов различных специализаций был выявлен примерно одинаковый уровень развития координационных способностей.

В контрольной и экспериментальной группах было одинаковое количество спортсменов – лыжников, теннисистов, баскетболистов и волейболистов от 16 до 17 лет. В контрольной группе применялись традиционные упражнения для развития координационных способностей, а в экспериментальной – упражнения на «диске здоровья».

В результате математической обработки среднеарифметических данных было выявлено, что применение упражнений на «диске здоровья» позволило повысить уровень развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций.

В экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой результаты существенно повысились во всех тестах, имеют достоверное отличие: «челночный бег» в контрольной группе 10.2, в экспериментальной 9.5; «проба Ромберга» в контрольной группе 7.8, в экспериментальной 10.9; «лягушка» в контрольной группе 9.8, в экспериментальной 9.

Библиографический список

1. Мирзиев, Р.Ф. Развитие физических качеств у спортсменов / Р.Ф. Мирзиев, 2008.

2. Полянский, А.В. Методика измерения ловкости как физического качества // А.В. Полянский, Д.А. Романов // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 10 – С. 77-78.

А.П. Самойлов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является основным предметом воинского обучения и воспитания, одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации. Её целью является обеспечение необходимого уровня физической готовности военнослужащих к выполнению боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Включение молодых людей в новую систему жизнедеятельности, связанную с прохождением военной службы, зачастую сопровождается психическим напряжением, излишней раздражительностью, снижением