

но отличающихся по характеру физической нагрузки – пловцов в условиях водной иммерсии и клиностатического положения тела, и легкоатлетов, бегунов на средние дистанции (Табл. 3).

По всей выборке пловцов (n = 72) и легкоатлетов (n = 46) выявляется четкое различие в представительстве гемодинамических типов в ортостатике. У пловцов III (гиперкинетический) тип регуляции кровообращения составляет 42% от всей выборки (Рис. 3), у легкоатлетов – только 15% (Рис. 4).

Таблица 3

Распределение типов гемодинамики в ортостатике у спортсменов различной специализации

| | I тип | | II тип | | III тип | |
|------------|-------|----|--------|---|---------|----|
| | n | % | n | % | n | % |
| Пловцы | 40 | 55 | 2 | 3 | 30 | 42 |
| Л/Атлетика | 39 | 85 | 0 | 0 | 7 | 15 |

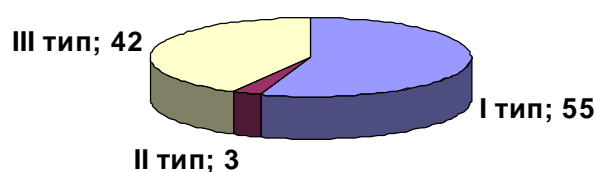


Рис. 3. Распределение типов гемодинамики у спортсменов – пловцов в ортостатике (в % ко всей выборке)

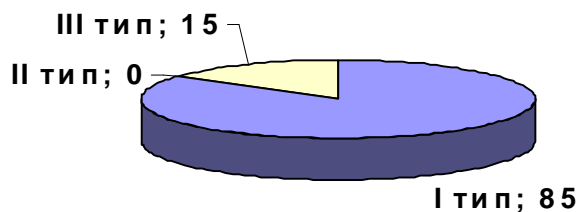


Рис. 4. Распределение типов гемодинамики у спортсменов – легкоатлетов в ортостатике (в % ко всей выборке)

Следует особо обратить внимание на то, что по фоновым показателям центрального кровообращения практически все спортсмены представляли эу- или гиперкинетический тип кровообращения в клиностатике.

Выраженное представительство III (гиперкинетического) типа кровообращения в ортостатике у пловцов может свидетельствовать о формировании у них под влиянием специфических нагрузок особого гемодинамического статуса, позволяющего наиболее максимально реализовывать функциональные резервы сердечно-сосудистой системы для достижения наибольшей производительности (спортивного результата).

Выводы.

Тип регуляции гемодинамики в ортостатике у пловцов может служить маркером оптимальности их текущего функционального состояния основанием для направленной коррекции.

Дальнейшие исследования предполагается проводить в направлении изучения других проблем

особенностей величины и функциональной структуры гемодинамических сдвигов в зависимости от положения тела, в котором осуществляется физическая работа.

Литература

1. Белина О.Н. Механизмы регуляции сердечной деятельности у спортсменов в условиях мышечной работы. // Клинико-физиологические характеристики сердечно-сосудистой системы у спортсменов: Сб., посвящ. двадцатипятилетию каф.спорт.медицины им. проф. В.Л.Карпмана / РГАФК. – М.,1994. – с.59-62.
2. Дибнер Р.Д., Бородинский М.М. Новый подход к оценке функциональной готовности спортсменов (сочетанное исследование морфологии, функции сердца и активности симпатико-адреналовой системы). – Теория и практика физической культуры, 1997. - №1. – с. 2-5.
3. Карпман В.Л., Меркулова Р.А. Производительность сердца при мышечной работе // Клинико-физиологические характеристики сердечно-сосудистой системы у спортсменов: Сб., посвящ. двадцатипятилетию каф.спорт.медицины им. проф. В.Л.Карпмана / РГАФК. – М.,1994. – с.47-53.
4. Михалюк Е.Л., Филимонов В.И., Бражников А.М., Лозовой В. Значение типов кровообращения для отбора в спорте. // IV Між нар. Конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доповід. – К., 2000. – с.218
5. Михалюк Е.Л., Бражников А.М., Типи кровообігу у спортсменів. – Фізіологічний журнал, 1998. - т.44, №3. – с.272-273
6. Михалюк Е.Л., Бражников А.Н., Чечель Н.М. Влияние направленности тренировочного процесса и квалификации на показатели центральной гемодинамики и тип кровообращения спортсменов. // В сб. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах. – Запоріжжя, 2000. – с.178-182.
7. Пушкарь Ю.Т., Большов В.М., Елизарова Н.А. и др. Определение сердечного выброса методом тетраполярной грудной реографии и его метрологические возможности. – Кардиология, 1979. – т.19, №7. – с.85.
8. Сватъев А.В., Маликов М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті. //Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 195 с.
9. Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Сватъев А.В. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и функциональной подготовленности организма – ШВСМ. – Запорожье, 2003. – 75 с.
10. Демин А.Н., Алексеенко М.В., Мельник Т.В. О влиянии положения тела на типологическую характеристику гемодинамики и изменения, возникающие при эмоциональном напряжении. //В сб. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах. – Матеріали II між нар. Наукової конференції ЗНУ.- Ч.1. – Запоріжжя, 2005. – с.181-189.

Поступила в редакцию 22.05.2007г.

О НЕОБХОДИМОСТИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КОМАНДНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЯХ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Добродуб Е.З.

Гуманитарный Университет «Запорожский институт государственного и муниципального управления»

Аннотация. Обоснована необходимость применения индивидуального подхода к тренировочному про-

цессу в командных выступлениях в спортивной аэробике для создания индивидуальной тренировочной модели. Первоначальным фактором к занятиям спортивной аэробикой является желание студентов. Тренировочный процесс необходимо строить с учетом индивидуальных возможностей студентов.

Ключевые слова: индивидуализация, командные выступления, подготовленность, тренировочный процесс.

Анотація. Добродуб Є.З. Про необхідність індивідуалізації тренувального процесу у командних виступах в спортивній аеробіці. Обґрунтована необхідність застосування індивідуального підходу до тренувального процесу у командних виступах у спортивній аеробіці для створення індивідуальної тренувальної моделі. Первісним фактором до занять спортивною аеробікою є бажання студентів. Тренувальний процес необхідно будувати з урахуванням індивідуальних можливостей студентів.

Ключові слова: індивідуалізація, командні виступи, підготовленість, тренувальний процес.

Annotation. Dobrodoub E.Z. About the necessity of individualization of training process in command appearances in sporting aerobics'. It is well-grounded of application of individual approach for training process in team competitions of sport aerobic for formation of individual training model. The initial factor to employment by sports aerobics is the desire of students. Training process is necessary for building in view of individual opportunities of students.

Keywords: individualization, command appearances, preparedness, training process.

Введение.

Анализ специальной литературы свидетельствует о существенном повышении интереса многих специалистов к проблеме индивидуализации тренировочного процесса в спорте [1,2]. Однако, несмотря на то, что разработано много методик, которые с успехом применяются в других видах спорта, в спортивной аэробике этот вопрос остается, не достаточно изучен [3, 4, 5, 7, 8].

Спортивная аэробика является относительно молодым видом спорта, требования которые предъявляют правила к выполнению элементов и разнообразных шагов одинаковы во всех классификациях спортивной аэробики. Но групповые выступления сопровождаются добавленной сложностью синхронного выполнения танцевальной программы и спортивных элементов на одном уровне в команде всеми участниками. Эти требования обязывают всех членов спортивной команды стремиться к одному уровню физической и функциональной подготовки.

Современный процесс подготовки в спортивной аэробике предполагает сочетание физических, функциональных качеств и индивидуальных особенностей спортсмена. Обычно начальное физическое и функциональное состояние у спортсменов, составляющих команду по спортивной аэробике в высших учебных заведениях, находятся на разном уровне. Поэтому одной из задач на протяжении тренировочного процесса совместимого с обучением в ВУЗе является уравнивание всех спортсменов в физических и функциональных возможностях. Однако это длительный процесс, который может быть выполнен только при индивидуальном подходе к каждому спортсмену

входящих в команду по спортивной аэробике [6].

Так как уровень физических возможностей студентов не однородный то, составляя спортивную программу, тренер вынужден ориентироваться на возможности самого слабого члена команды. Поэтому, выполняя эту программу, каждый спортсмен получает разную физическую нагрузку. В таких условиях главной задачей тренера является построить тренировочный процесс таким образом, что бы более сильные члены команды не теряли свою физическую форму, а слабые – как можно быстрее «догнали» в своей подготовленности.

Работа выполнена по плану НИР гуманитарного университета «Запорожский университет государственного и муниципального управления».

Формулирование целей работы.

Целью исследований было выявить необходимость внедрения индивидуального подхода в тренировочный процесс в командных выступлениях спортсменов-студентов в спортивной аэробике.

Гипотеза. Можно предположить, что использование индивидуального подхода в тренировочном процессе в команде по спортивной аэробике в высшем учебном заведении может сократить время, которое требуется для получения желаемого результата.

Методы исследования. Анализ литературных источников, метод педагогического контроля, тестирование физических качеств, метод математической статистики.

Результаты исследования.

Исследование проходило на базе высших учебных заведений города Запорожья, Гуманитарного Университета «Запорожского института государственного и муниципального управления», Запорожского Национального Университета и Запорожская Государственная Инженерная академия, в которых есть команды по спортивной аэробике, состоящие из студентов. Всего в исследовании принимали участие 53 спортсмена-студента, с разной физической подготовленности, составляющие 5 разных команд, которые выступают в соревнованиях по спортивной аэробике.

Все студенты-спортсмены учатся на разных факультетах. Так же разнообразно и спортивное прошлое. Поэтому, основывая спортивные команды на базе высших учебных заведений, перед тренером возникает проблема подбора спортсменов-студентов с одинаковыми исходными физическими данными.

Анализирую исходный уровень всех команд, студентам-спортсменам было предложено выполнить три теста для проверки первичного уровня общей физической подготовленности. Для проверки были выбраны два физических качества, сила и гибкость, и одно двигательное действие - прыгучесть. Такой выбор ограничен необходимостью выполнения силовых элементов в соревновательной программе. Поэтому для планирования эффективного тренировочного процесса необходимо знать исходный уровень студентов-спортсменов входящих в команду именно в этом направлении, так как выполнение уп-

ражнений на силу, гибкость и прыжки являются обязательными элементами, каждый из которых имеет свою стоимость в баллах.

Для определения первичного уровня физической подготовленности были выбраны простые тесты.

Гибкость была определена наклоном вперед из исходного положения - сед ноги вместе. Необходимо выполнить наклон вперед как можно дальше и задержаться на некоторое время в этом положении. Измеряется расстояние между линией стоп и кончиками пальцев.

Сила – сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа. Сгибание необходимо выполнять до угла 90°. Корпус следует держать ровно, без прогибов в пояснице. При нарушении требований к выполнению попытки не считались.

Прыгучесть – выпрыгиванием вверх с места. Исходное положение -стоя боком к стене, ближняя рука поднята в вверх. Выполняется выпрыгивание вверх с касанием рукой стену. Измерялась разница между вторым и первым касанием.

Таблица 1

Результаты исследования

| № команды | Гибкость (см) | Сила (раз) | Прыгучесть (см) |
|-----------|---------------|------------|-----------------|
| 1 ЗНУ | 17,4 | 26,9 | 27,6 |
| 2 ЗНУ | 6,2 | 11,3 | 15,9 |
| 1 ЗИГМУ | 5,6 | 26,9 | 20,4 |
| 2 ЗИГМУ | 5,1 | 13,1 | 17 |
| ЗГИА | 3,06 | 16,7 | 17,9 |

Полученные результаты дают возможность определить средний показатель, который можно сравнить с самыми высокими и низкими данными, полученными в ходе выполнения тестов. А также увидеть разницу расхождения результата в рамках одной спортивной команды. Эта разница изменяется в зависимости от наличия спортивного опыта, квалификации и сходства с однородностью спортивной деятельности.

Выводы.

Анализируя полученные результаты тестирования исходного уровня среди студентов-спортсменов в спортивных командах по спортивной аэробике на базе Высших Учебных учреждений можно сделать следующие выводы:

1. Основывая спортивные команды на базе Высших Учебных заведений, первоначальным фактором является желание студентов к занятиям спортивной аэробикой, а не физические и функциональные возможности.
2. Студенты-спортсмены, составляющие спортивные команды на базе Высших учебных заведений, имеют разный исходный уровень физических качеств.
3. При наличии такого большого разброса в полученных результатах в тестирование, необходимо тренировочный процесс строить с учетом индивидуальных возможностей. Поэтому индивидуализация тренировочного процесса в команд-

ных выступлениях, в спортивной аэробике основанных на базе Высших учебных заведениях необходима.

Получив данные результаты и сделав выводы, на базе которых будет рассматриваться дальнейшая работа в этом направлении, появилась необходимость исследовать положительный и отрицательный перенос навыков у студентов-спортсменов, составляющих спортивные команды на базе высших учебных заведениях.

Литература

1. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - №4. - С.21.
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 312 с.
3. Верхошанский Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. 1993. № 8, с. 21 – 27.
4. Гживоч Р. Индивидуализации тренировочных нагрузок спортсменов, занимающихся бегом на 400 м и на 400 м с барьерами // Теория и практика физ. культуры. – 1999. - № 6. – С. 40-42.
5. Запорожанов В. А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений // Теория и практика физ. культуры. – 2002. - № 7. – С. 62 – 63.
6. Зеленюк О. В. Физическое воспитание в управлении состоянием здоровья студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. - № 2. – С. 75-82.
7. Прусик К. Подходы к индивидуализации тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков // Теория и практика физ. культуры: Тренер: Журнал в журнале. – 2003. - № 1. – С. 35 – 37.
8. Черкашин В. П. Концептуально-технологические аспекты индивидуализированного построения тренировки юных спортсменов скоростно-силовых видах легкой атлетики // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. - № 2. – С. 47 – 58.

Поступила в редакцию 22.05.2007г.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДАЧИ МЯЧА КАК ЭЛЕМЕНТА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Дорошенко Э.Ю.¹, Мельничук Ю.В.²

Запорожский национальный университет¹, ОО ВК «Маркохим» (Мариуполь)²

Аннотация. В статье исследованы параметры подачи мяча в волейболе как одного из основных элементов технико-тактической деятельности в волейболе на примере чемпионата Украины, чемпионата России, чемпионата Италии 2005/2006 года и чемпионата Европы 2006 года. В учебно-тренировочном процессе необходимо уделять большее внимание выполнению подачи. Выполнение подачи имеет несколько критериев. Каждая третья подача должна нести угрозу. Ошибочной может быть каждая шестая подача. Ключевые слова: волейбол, подача, технико-тактическая деятельность.

Анотація. Дорошенко Е.Ю., Мельничук Ю.В. Аналіз ефективності подачі м'яча як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих волейболістів. В статті досліджено параметри подачі м'яча у волей-