



Рис. 2. Развитие общей выносливости у студентов ОФП

Анализируя результаты тестирования, можно сделать вывод о том, что развитие общей выносливости находится на невысоком уровне. На оценку 9–10 баллов контрольный норматив из 24 студентов не выполнил никто. Учитывая то, что общая выносливость является основой работоспособности для всех студентов, а в учебно-тренировочной группе это еще и база для развития специальной подготовки, мы считаем, что развивать общую выносливость нужно в течение всего учебного года, а нагрузка должна носить индивидуальный характер, исходя из уровня физической подготовленности студентов. Для чего и проводилось данное исследование.

А. А. Степаненко

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Уровень достижений в спорте в настоящее время очень высок. Поэтому необходимо глубоко изучить факторы, влияющие на спортивный результат, определить значимость каждого из них для представителей различных специализаций. В индивидуально-игровых видах спорта главный фактор – технико-тактическое мастерство. Бадминтон, настольный теннис, б/теннис отличает нерегламентированная деятельность игрового характера с противоборством один на один, требующая от спортсмена творческого подхода и нестандартных игровых действий. Настольный теннис характеризует высокодинамичная и сложно-координированная деятельность, предъявляющая высокие требования к скорости реакций, к высокой скорости переработки информации принятия решений, к концентрации и распределению внимания. Поэтому рассмотрение педагогических проблем в одном из указанных видов спорта будет способствовать решению проблем и в других

индивидуально-игровых видах спорта. Современный уровень развития индивидуально-игровых видов спорта, в частности настольного тенниса, требует решения основных проблем совершенствования теории и методов управления тренировочным процессом, разработки эффективных средств и методов технико-тактической подготовки спортсменов. Повышение эффективности системы подготовки спортсменов, и особенно юных, представляет собой одну из наиболее важных задач развития любого вида спорта. Ошибки, допущенные на начальных этапах тренировочного процесса, даже через много лет оказывают отрицательное влияние, не позволяя достигать высоких спортивных результатов. Важность решения указанной проблемы обусловлена еще и тем, что соревновательная деятельность ведущих отечественных спортсменов имеет определенные недостатки и не в полной мере соответствует современным тенденциям развития настольного тенниса. Об этом свидетельствует снижение результатов выступлений теннисистов на международной арене в течение последних лет.

Очень часто молодые люди, приходя на занятия по физической культуре в учреждение образования, увлекаются настольным теннисом. Однако многие приобщаются к игре в уже достаточно взрослом возрасте. Но возраст для овладения основами игры не помеха. И тем, кто хочет совершенствовать свое мастерство самостоятельно, предлагаем некоторые методические советы, которые помогут правильно построить тренировку и организовать образовательный процесс. Учебно-методическое занятие строится с учетом реализации методических принципов спортивной тренировки. Есть такие особые принципы и у тренировки по настольному теннису. Как правило, любое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основные требования к планированию и проведению учебно-тренировочных занятий по настольному теннису заключаются в постепенном увеличении тренировочной нагрузки в подготовительной части занятия, выполнении наиболее сложных заданий в основной части, а в заключительной – постепенном снижении нагрузки. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет вначале постепенный подъем, затем некоторое время остается на высшем уровне, а потом довольно резко снижается. Так выглядит динамика работоспособности в течение одного занятия, которая отражает эволюционно сложившийся характер состояния организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеет силу биологических закономерностей, проявляясь в любом занятии независимо от его задач, содержания физических упражнений и способов их выполнения.

Это дает возможность обеспечить в каждой тренировке оптимальные условия для вработывания, основной работы и ее завершения, позволяет управлять работоспособностью, учиться возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне за счет умения быстро вработываться и рационально завершать работу. Необходимость овладения этим умением при проведении учебно-тренировочных занятий обязательна. Вводная часть сводится к орга-

низации занятия, постановке задач учебно-тренировочного занятия, созданию у занимающихся рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное выполнение задач данного занятия.

В водной части объявляется рабочий план занятия, перед занимающимися ставятся конкретные задачи, создается четкое представление о содержании основной части, объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок. Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это достигается с помощью упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени на подготовку и выполнение. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Считают, что необходимая степень разогревания организма достигается непосредственно перед тем, как начинается потоотделение. Но часто этого разогревания недостаточно для повышения работоспособности тех групп мышц, к которым в предстоящем занятии предъявляются повышенные требования, поэтому подбирается несколько специальных разогревающих упражнений (упражнения с резиновым бинтом, эспандером, прыжки через гимнастическую скамейку на одной и обеих ногах) сходных с теми, которые спортсмен будет делать в учебно-тренировочном занятии. Далее выполняются упражнения, улучшающие подвижность в суставах, принимающих участие в движениях. Эти упражнения состоят из постепенно увеличивающихся по амплитуде движений, растягивающих мышц, в особенности мышц антагонистов, активно участвующих в предстоящих движениях спортсмена. Разогрев многих мышечных групп, улучшение их эластичности – важнейшие условия предупреждения травм. При их выполнении можно решать ряд частных задач обучения и воспитания, но всякий раз таким образом, чтобы с должной постепенностью было обеспечено быстрее психологическое и физиологическое встраивание, и лишь постольку, поскольку это совместимо с функциями подготовительной части. Содержание подготовительной части занятия должно быть соотнесено с основной деятельностью на занятии. Специальная часть разминки готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящим двигательным действием в основной части занятия. В настольном теннисе чрезвычайно важны специальные физические качества, такие как выносливость в сочетании с подвижностью и быстротой реакции, спортсмен должен делать все быстро: оценивать обстановку, реагировать, стартовать, делать замах, двигаться, менять направление перемещений. И только при наличии указанных качеств можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы. При проведении тренировок

нужно уделять внимание выработке специальной выносливости, соответствующей постоянно меняющейся напряженности и тесно связанной с подвижностью и быстротой реакции.

Доказано, что спортсмены, плохо проводящие или пренебрегающие разминкой, достигают повышенной работоспособности лишь спустя некоторое время после начала игры, результативность выполнения упражнений при этом не бывает высокой и не достигает потенциально возможного для спортсмена уровня. Физиологически это объясняется тем, что организм человека и его отдельные системы обладают определенной инерцией и не сразу начинают работать на требуемом уровне. Чем большую силу мышц, быстроту движений, выносливость и ловкость необходимо проявить спортсмену, тем до более высокого уровня готовности должна быть доведена деятельность всех его органов и систем. Продолжительность подготовительной части составляет, как правило, 20–25 минут, но может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма человека.

В основной части занятия выполняются главные задачи, стоящие перед занимающимися, – повысить физическую и специальную подготовленность техники и тактики игры, совершенствовать специальные качества силы, быстроты, выносливости и ловкости, воспитывать волевые и бойцовские качества. С этой целью тренировочные нагрузки рекомендуется планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на развитие быстроты и ловкости, затем – на развитие силы и в конце занятия – на выносливость. Продолжительность данной части занятия составляет 40–50 мин. Тренировка же на столах планируется исходя из этапа подготовки, уровня подготовленности занимающихся, задач подготовки, а также их индивидуальных особенностей и стиля игры теннисиста.

Заключительная часть обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях, когда происходит постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние близкое к норме. Резкий переход от тренировочной работы к покою включает действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу, а это может вредно сказаться на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Р. Н. Челядинский

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Спортивное ориентирование – один из видов спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти маршрут из контрольных пунктов (КП), расположенных на определенной местности. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, а также выработке таких