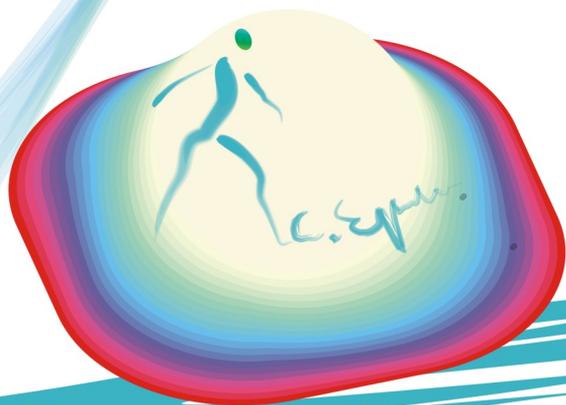




**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**



**№ 1, 2006**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
ХАРЬКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ  
(ХАРЬКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ)

Издается с декабря 1996 года

№ 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ  
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

ХАРЬКОВ 2006

**Физическое воспитание студентов творческих специальностей:** сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006. - №1. - 104 с.  
(Русск.яз.)

В сборник включены статьи, освещающие новые технологии физического воспитания молодежи и подготовки спортсменов. Рассмотрены проблемы физического воспитания студентов.

Сборник предназначен для учителей и преподавателей физического воспитания, тренеров, спортсменов, докторантов, аспирантов.

Издается по решению ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол № 1 от 02.09.2005г.].

Сборник утвержден ВАК Украины и входит в перечень №1 научных изданий, в которых могут публиковаться основные результаты диссертационных работ [физическое воспитание и спорт] (Постановление ВАК Украины от 09.06.1999 г. №1-05/7. Бюл. ВАК Украины, 1999. - №4. - С. 59).

Редакционная коллегия:

1. Бизин В.П. доктор педагогических наук, профессор;
2. Бойченко С.Д. доктор педагогических наук, профессор;
3. Верич Г.Е. доктор медицинских наук, профессор;
4. Дмитриев С.В. доктор педагогических наук, профессор;
5. Друзь В.А. доктор биологических наук, профессор;
6. Ермаков С.С. (гл.ред.) доктор педагогических наук, профессор;
7. Камаев О.И. доктор педагогических наук, профессор;
8. Клименко А.И. доктор биологических наук, профессор;
9. Корягин В.М. доктор педагогических наук, профессор;
10. Лапутин А.Н. доктор биологических наук, профессор;
11. Максименко Г.Н. доктор педагогических наук, профессор;
12. Романенко В.А. доктор биологических наук, профессор;
13. Сак Н.Н. доктор медицинских наук, профессор;
14. Ткачук В.Г. доктор биологических наук, профессор.

©С.С. Ермаков, 2006

© Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2006

3. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу. –М.: ФОН, 1996.
4. Игнатъева В. Я., Портнов Ю. М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
5. Селезньова Т.В. Гандбол з методикою викладання. Навчальний посібник: Херсон: ХДУ, 2004. – 169с.
6. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 632 с.
7. Уэнберг Р.С. , Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев. Олимпийская литература – 1998.

Поступила в редакцию 20.12.2005г.

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА**

Заика В.М.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры», Республика Беларусь, Минск

Аннотация. Приведенные данные свидетельствуют о том, что поиск оптимальных параметров для каждого человека и для каждой функции должен быть индивидуальным. Это происходит путем сравнения величины реагирования или эффективности деятельности при разных интенсивностях стимулов или разных параметрах деятельности (оптимальных и неоптимальных).

Ключевые слова: стрелок, спортсмен, подготовка, индивидуальный.

Анотація. Заїка В.М. Індивідуальний підхід у підготовці спортсмена-стрілця. Наведені дані свідчать про те, що пошук оптимальних параметрів для кожної людини й для кожної функції повинен бути індивідуальним. Це відбувається шляхом порівняння величини реагування або ефективності діяльності при різних інтенсивностях стимулів або різних параметрів діяльності (оптимальних і неоптимальних).

Ключові слова: стрілок, спортсмен, підготовка, індивідуальний.

Annotation. Zaika V.M. Individual approach in preparation of the sportsman an arrow. The resulted data testify that search of optimum parameters for each person and for each function should be individual. It occurs by comparison of size of reaction or efficiency of activity at different intensive stimulus or different parameters of activity (optimum and not optimum).

Key words: arrows, sportsman, preparation, individual.

### **Введение.**

Признаками оптимального функционального состояния являются: *максимальное проявление функции*, включенной в выполняемую деятельность, *адекватность реагирования на стимулирующие воздействия*, оптимальные по интенсивности, *инерционность* оптимального состояния, затрудняющая, с одной стороны, переход на новый режим

работы, а с другой являющаяся механизмом борьбы с помехами, которые сбивают систему с оптимального режима работы [7].

Специальная физическая подготовка может быть эффективной только в том случае, если ее содержание и организация во времени способны вызвать в организме спортсмена существенные и адекватные требованиям соревновательной деятельности приспособительные реакции [1].

Индивидуализация тренировочного процесса, научно обоснованный отбор в спортивные школы, управление состояниями спортсмена на тренировках и соревнованиях, восстановительные мероприятия немислимы в настоящее время без учета индивидуальных и типологических особенностей спортсмена [2].

Установлено, что эффективность была выше, когда спортсмены использовали действия, опирающиеся на наиболее развитое качество. Когда спортсменам предложили использовать действия, не соответствующие ведущему качеству, эффективность действий и психическое состояние спортсменов ухудшилось [5]. Это показывает, что типологически обусловленные формы действий для спортсменов удобнее, комфортнее.

Работа выполнена по плану НИР УО «Белорусский государственный университет физической культуры».

#### **Формулирование целей работы.**

Стрелковый спорт к состоянию боевой готовности предъявляет более жесткие требования, чем многие другие виды спорта. Строгая «дозировка» развиваемых усилий, тонкая их координация требует среднего оптимального уровня протекания нервных процессов. В состоянии повышенной возбудимости лишь иногда можно достигнуть высоких результатов.

#### **Результаты исследования.**

В последнее время выявлено, что в состоянии боевой готовности наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться также некоторое ослабление активного внутреннего торможения (снижается произвольный контроль) и увеличение инертности возбудительного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты. У стрелков, эти сдвиги нежелательны. Для них оптимально отсутствие предстартового возбуждения, по крайней мере, его явных признаков [7].

Стрелок в хорошей спортивной форме, когда у него хорошо идет стрельба, при отработке выстрела не задумывается над тем, нажимать ему на спусковой крючок или нет. Как только колебания оружия уменьшаются и наступает наиболее благоприятный момент для производства выстрела,

палец как бы сам нажимает на спусковой крючок, причем своевременно.

Однако любой выработанный и установившийся стереотип условно-рефлекторных связей со временем при определенных условиях может претерпевать существенные изменения.

Бывает хорошо подготовленный технически стрелок, на соревнованиях не может показать даже самый посредственный результат.

Техника стрельбы – только часть всей пирамиды мастерства. Но ведь не зря стрельбу называют психологическим видом спорта. Вот почему, чем выше поднялся спортсмен в своем профессиональном способе стрельбы, тем меньше становится роль биомеханики. Она уступает место психотехнике, т.е. формированию нужных психических состояний.

Но в этом и заключается главная проблема. Дело в том, что многократное осознание деталей, частей, способа стрельбы закрепляет и соответствующие состояния и связи, но именно от них надо освободиться для выхода в состояние цельности. На высшем уровне спортивного мастерства, когда вся проделанная работа «убрана» в подсознание, а на вершине остается лишь целостность, все получается как бы само по себе [2].

Необходимо отметить, что состояние целостности каждый стрелок переживает по-разному, у каждого возникают свои ощущения, образы.

Каким же способом лучше достигается состояние целостности?

Никто не станет спорить, что, практикуясь спортсмен совершенствуется, но считается, что понимание сути дела важнее механического обучения.

Специальная физическая подготовка может быть эффективной только в том случае, если ее содержание и организация во времени способны вызвать в организме спортсмена существенные и адекватные требованиям соревновательной деятельности приспособительные реакции [1].

Индивидуализация тренировочного процесса, научно обоснованный отбор в спортивные школы, управление состояниями спортсмена на тренировках и соревнованиях, восстановительные мероприятия немислимы в настоящее время без учета индивидуальных и типологических особенностей спортсмена [2].

Установлено, что эффективность была выше, когда спортсмены использовали действия, опирающиеся на наиболее развитое качество. Когда спортсменам предложили использовать действия, не соответствующие ведущему качеству, эффективность действий и психическое состояние спортсменов ухудшилось [5]. Это показывает, что типологически обусловленные формы действий для спортсменов удобнее, комфортнее.

Поэтому формирование стиля деятельности вопреки имеющим-

ся у него типологическим особенностям и склонности к тому или иному стилю не проходит для спортсмена бесследно.

Способности к овладению техникой выстрела лежат не в анатомическом строении мышц, а в характере управления их деятельностью со стороны центральной нервной системы [6].

Второй стороной, определяющей способности стрелка, является его умение сохранять оптимальную работоспособность в эмоционально – напряженной обстановке соревнований. Этому требованию отвечают люди, обладающие сильным типом нервной системы [5].

Таким образом, способности к стрелковому спорту определяются: высокой нервно – мышечной координацией, сильным типом нервной системы.

Практика показывает, что стрелки, обладающие одним из этих качеств, встречаются часто, но сочетанием их обоих – значительно реже.

Спортсмены со слабой нервной системой лучше выступают в соревнованиях, степень значимости которых не очень велика. В ситуации большого напряжения (при большой ответственности за исход соревнования) их результаты ухудшаются. В то же время спортсмены с сильной нервной системой выступают тем лучше, чем труднее и значимее соревнования.

Однако это не значит, что на ответственные соревнования надо выставлять только спортсменов с сильной нервной системой.

Во – первых, в ряде видов спорта между собой соревнуются, в основном, спортсмены со слабой нервной системой, так как именно слабая нервная система обеспечивает быстрое действие, без которого никакая психологическая устойчивость спортсменов, связанная с сильной нервной системой, не обеспечит высокого результата.

Во – вторых, за счет индивидуального стиля деятельности спортсмены со слабой нервной системой могут достигать в ряде видов спортивной деятельности таких же высоких результатов, как спортсмены с сильной нервной системой.

В – третьих, путем психологического воздействия можно подвести спортсмена со слабой нервной системой к соревнованию так, что он не будет испытывать страха перед неудачей и управлять своими действиями и поведением даже в напряженной ситуации [3].

### **Выводы.**

Приведенные данные свидетельствуют о том, что *поиск оптимальных параметров для каждого человека и для каждой функции должен быть индивидуальным*, путем сравнения величины реагирования или эффективности деятельности при разных интенсивностях стимулов

или разных параметрах деятельности (оптимальных и неоптимальных), так как нет единых для всех людей оптимальных величин стимулов и параметров деятельности.

Умение создать у себя психическое состояние, благоприятствующее ведению стрельбы, сохранить тонус оптимальных напряжений на всем протяжении выполнения упражнения – одна из важных сторон спортивного мастерства стрелка высшего ранга.

Трудность состоит в том, что путь здесь один – индивидуальное изучение характеристик деятельности человека в оптимальных условиях по сравнению с неоптимальными условиями деятельности.

В человеке происходит формирование некоторой профессиональной установки в отношении способов кодирования событий. Стрелок не составляет в этом смысле исключения [4].

Проблема овладения навыками должна скорее сводиться к овладению системой перекодирования, чем к запоминанию исходной совокупности фактов. Кроме того, характер практики не определяется простым числом повторений до и после овладения решением какой-то конкретной задачи. Скорее, следует указать условия, при которых осуществляется практика. Наконец, необходимо определить также уровень, при котором организм упражняется в решении задач.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем индивидуального подхода в подготовке спортсмена-стрелка.

#### Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
2. Заика В.М., Кукарцев В.Н., Хотько В.И. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков высокой квалификации. - Брест: ОАО «Брестская типография», 2002. - 16 с.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
4. Маришук Л.В., Заика В.М. Оптимальное состояние и пути его достижения в стрелковом спорте. «Олимпийский спорт и спорт для всех»: тезисы V международного научного конгресса. Гл. ред. М.Е. Кобринский. – Мн.: Белорусская государственная академия физической культуры, 2001. – С. 439.
5. Мерлин В.С. Особенности свойств высшей нервной системы и темперамента в связи со спортивной деятельностью. /Очерки теории темперамента., изд. 2. - Пермь: Пермское книжное изд-во, 1973. - С. 291-294.
6. Полякова Т. Д. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: (13.00.04) АФВ и С Респ. Беларусь. AUTHOREFERAT. - Мн., 1993 - 49 с.
7. Психические состояния /Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

Поступила в редакцию 23.12.2005г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
<b>Белых С.И.</b> Психофизиологическая подготовка кикбоксера ....	3
<b>Быкова Е.А.</b> Зависимость результативности бросков в падении от уровня ситуационной тревожности у гандболисток различных амплуа .....	13
<b>Заика В.М.</b> Индивидуальный подход в подготовке спортсмена-стрелка .....	19
<b>Касянюк М.В.</b> Исследования психорегулирующих методик в кикбоксинге .....	24
<b>Литисевич Л.В.</b> Репродуктивное здоровье – актуальная проблема в современном спорте высших достижений .....	33
<b>Ляхова Т.П., Стрельникова Е.Я.</b> Оптимизация технико-тактических действий с учетом игровых амплуа волейболистов	38
<b>Червона С.Ф.</b> Факторы, обеспечивающие надежность выполнения штрафных бросков в гандболе .....	45
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	50
<b>Адель Бенжедду.</b> Коррекция нарушений биомеханики ходьбы младших школьников с нарушениями пространственной организации тела в процессе физического воспитания .....	50
<b>Баламутова Н. М., Кожух Н.Ф., Шейко Л.В., Олейников И.П.</b> Изменение физического развития и физической подготовленности женщин 35-50 лет, занимающихся в группах оздоровительного плавания .....	57
<b>Борщев С.Н.</b> Эффективность использования методики психомоторного тестирования при отборе младших школьников на спортивную гимнастику .....	62
<b>Дегтярьова Н.В., Лосик В.Г., Цымбал В.П., Соломко Н.Ф., Долиный Ю.О.</b> Критерии здорового образа жизни студенческой молодежи .....	68
<b>Довбыш В.И.</b> Физическое состояние вчерашних абитуриентов	75
<b>Малинский И.И., Гусев Т.П.</b> Реформирование системы высшего образования в Украине и физическое воспитание студенческой молодежи .....	82
<b>Никаноров А.</b> Динамика показателей регионарного кровообращения под влиянием программы физической реабилитации у больных с многооскольчатыми и фрагментарными переломами диафизов бедра и голени .....	87
<b>Цыганок А.В., Маликов Н.В.</b> Особенности возрастных изменений некоторых гемодинамических показателей у девочек 10-16 лет при систематических занятиях гандболом .....	92
Требования к статьям .....	102

Научное издание  
Физическое воспитание студентов творческих специальностей

Банковские реквизиты:  
счет №262085113 в Харьковской областной дирекции АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095. Назначение платежа: перечисление средств Ермакову С.С. на счет № П07000308 на издание сборника. В случае отсутствия в платежном поручении и квитанции хотя бы одного из выделенных жирным шрифтом составляющих банковских реквизитов средства в редакцию не поступают. Обязательно копию квитанции направлять по адресу: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua) Рекомендуем пользоваться услугами филиалов банка «АВАЛЬ».

Если появляются проблемы с банком – воспользуйтесь услугами почты: адрес редакции - 61068, г. Харьков-68, а/я 11135, Ермакову Сергею Сидоровичу.

Издание зарегистрировано в государственном комитете информационной политики, телевидения и радиовещания Украины.  
Свидетельство: серия КВ №7110 от 25.03.2003г.  
Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.

Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ  
Компьютерная верстка: Ермакова Т.

---

Подп. к печати 13.02.2006. Формат 60x80 1/16. Бумага: типогр.  
Печать: ризограф. Усл. печ. л. 6,5. Тираж 100 экз.

---

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,  
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.  
Отпечатано с оригинал-макета в типографии Фонда  
Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.