

Проведённое исследование показало, что главной причиной, препятствующей активно заниматься баскетболом, является нехватка свободного времени для 88% опрошенных; 12% находят причину в несоответствии их индивидуальных способностей данному виду спорта.

В процессе исследования увлечениями студенческой молодежи в свободное время установлено, что 57% участников опроса предпочитают посвящать свободное время общению с друзьями; 32% – занятиям физическими упражнениями; 18% – просмотру телевидения и интернета.

Кроме всего прочего важно отметить, что 42% респондентов имеют вредные привычки, которые вредят их здоровью и мешают вести здоровый образ жизни. Поэтому многие специалисты утверждают, что практические занятия спортивными играми в условиях вуза не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит оздоровительным факторам.

Анализ данных исследования позволяет сделать вывод, что большинство студенток педагогического факультета ГрГУ им. Я. Купалы имеют слабую мотивацию к занятиям спортивными играми, в частности, баскетболом. Поддержание интереса и целеустремлённости у студенток во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятии рекреационными играми. Но формирование мотивации у них требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, то не каждый занимающийся в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у студенток культуры здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Ю. М. Портнова. – М.: ФиС, 1997. – 480 с.
2. Егорычев А. О., Пенщик Б. Н., Бондаренко К. А., Смирнова Ю. А. Здоровье студентов с позиций профессионализма // Теория и практика физической культуры. 2003. - № 2. - С. 53-56.

УДК378.016:796

УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

Руденик В. В., Тихон И. Г.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Метание молота – легкоатлетический вид спорта, в котором белорусские спортсмены более полувека традиционно занимают ведущие позиции в мире. Существенный вклад в развитие метания молота у мужчин внесли белорусские спортсмены и их тренеры. Михаил Кривоносов (тренер – Шукевич Е. М.) завоевал первую олимпийскую (серебряную) медаль для Беларуси (Хельсинки, 1956 г.). Прославленный атлет Ромуальд Клим (тренер – Шукевич Е. М.) в 1964 году завоевал олимпийское «золото», а в 1968 – олимпийское «серебро» в этом виде спорта. Серебряным призером олимпийских игр в 1992 году стал Игорь Астапкович (тренер – Бакаринов Ю., Тарасюк Ю. Н.), он же завоевал бронзовую олимпийскую медаль в 2000 г. В следующем 2004 олимпийском году серебряным призером Олимпийских игр в Афинах стал Иван Тихон (тренер – Литвинов С. Н.), а в 2008 году в Пекине белорусскими метателями молота были вначале в секторе завоеваны, а затем отвоены в суде две олимпийские награды: Вадим Девятковский – серебро (тренер – Девятковский О.А.), Иван Тихон – бронза (тренер – Литвинов С. Н.). На чемпионатах мира белорусскими метателями молота были завоеваны 6 медалей (Игорь Астапкович: 3 серебряных медали 1991, 1993, 1995 гг.; Иван Тихон: 2 золотые медали 2003, 2007 гг.; Вадим Девятковский: 1 золотая медаль (2005 г.).

Метание молота у женщин – относительно молодой легкоатлетический вид спорта. Первой олимпийской чемпионкой в метании молота (Сидней, 2000 г.) стала полька Камила Сколимовска (71,16 м.). На последующих Олимпийских играх для победы необходимо было устанавливать новый олимпийский рекорд. В 2004 г. (Афины) чемпионкой Олимпийских игр стала россиянка Ольга Кузенкова (75,02 м), а в 2008 г. (Пекин) победила Оксана Менькова (Республика Беларусь) с новым олимпийским рекордом – 76,34 м. Достижения белорусской спортсменки уроженки Кричева Оксаны Меньковой базировались на эффективной деятельности белорусской школы метания молота. Значимы достижения и других белорусских метательниц. За прошедшие годы белорусские метательницы молота представляли нашу страну во всех финальных олимпийских состязаниях. В Сиднее (2000 г.) Людмила Губкина (тренер – В. О. Губкин) с результатом 67,08 м заняла 6-е место. В Афинах (2004 г.) Ольга Цандер (тренер – И.В. Цицорин) оказалась на 6-й позиции, показав результат 72,27 м. В Пекине сразу две представительницы Беларуси участвовали в финальных состязаниях: Оксана Менькова (тренер – В. А. Воронцов) заняла первое место с результатом 76,34 м и установила олимпийский рекорд, а Дарья Пчельник (тренер – И. В. Цицорин) оказалась на четвертой позиции, показав результат 73,65 м. В 2012 г. в Лондоне Оксана Менькова заняла седьмую строчку в итоговом протоколе олимпийских состязаний с результатом 74,4 м.

Сохранить и приумножить достижения белорусских метателей молота – сложнейшая задача. Конкуренция на международных соревнованиях в метании молота растет, увеличивается количество соревнований различного ранга, в том числе и коммерческих стартов, стимулирующих атлетов к высоким достижениям в соответствующих соревнованиях. В то же время цель подготовки высококвалифицированных метателей, осуществляющих подготовку, как правило, за счет государственного бюджета, остается неизменной – с максимальной эффективностью подготовиться к главным стартам спортивного сезона (чемпионату мира, Европы, олимпийским играм и другим значимым официальным соревнованиям). Анализ выступлений белорусских метателей молота последних лет показывает, что их успешный старт на соревнованиях, проводимых в Республике Беларусь, а также в коммерческих зарубежных соревнованиях стал редко трансформироваться в высокие достижения в главных стартах спортивного сезона. И этому имеются объективные основания.

С ростом спортивного мастерства метателей молота увеличивается доля нагрузок специальной направленности. Особое место отводится основным соревновательным упражнениям, выполняемым как во время тренировок соревновательным методом, так и в процессе официальных соревнований. На этапе высшего спортивного мастерства различные соревнования (подводящие, контрольные и др.), используемые высококвалифицированными метателями молота как средства подготовки к главным соревнованиям спортивного сезона, являются важнейшими средствами их технико-тактической подготовки [1-4].

В процессе подготовки спортсмена к соревнованиям, используемым им как средства подготовки к главным стартам спортивного сезона, закономерности построения тренировочного процесса предопределяют снижение величин нагрузок на определенных этапах подготовки с целью вхождения метателя молота в состояние определенной готовности к определенным достижениям. Это, в свою очередь, приводит к снижению величин нагрузок в процессе подготовки к основным соревнованиям спортивного сезона. Кинематические и динамические параметры системы движений метателя молота при выполнении соревновательного упражнения по определенным закономерностям должны изменяться к моменту выступления спортсмена в главном старте спортивного сезона к модельным параметрам [5]. Выявление закономерностей взаимосвязи тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным стартам спортивного сезона является важнейшей проблемой в спорте высших достижений [4]. Одной из причин, не позволяющих должным образом разрешать названную проблему, является отсутствие до недавнего времени необходимого технического

оснащения процесса подготовки высококвалифицированных метателей молота. И если некоторые кинематические параметры техники метания молота специалисты, используя видеоаппаратуру, все же получали [6], то возможность получить динамические параметры практически отсутствовала. Как известно, дальность полета молота определяется начальной скоростью и углом вылета, т.е. кинематическими параметрами, и такие параметры специалисты могли получать, используя видеосъемку и анализируя ее. Но этих параметров явно не достаточно для внесения необходимых корректировок в процесс подготовки легкоатлетов и для анализа причин, влияющих на достижение соответствующего результата. Конечные кинематические параметры являются следствием двигательных действий метателя до выпуска снаряда, которые могут быть охарактеризованы кинематическими и динамическими характеристиками. Получение соответствующих характеристик и являлось главной проблемой. На сегодняшний день эта проблема может быть устранима. В Республике Беларусь на базе БНГУ апробируется современное оборудование, позволяющее системно получать основные кинематические и динамические характеристики техники метания молота в любой момент действий спортсмена. Какие же педагогические задачи позволит решить использование современного исследовательского комплекса в процессе подготовки высококвалифицированных метателей молота?

Во-первых, для каждого элитного спортсмена могут быть разработаны модельные кинематические и динамические параметры, выход на которые к моменту главных стартов спортивного сезона станет основой для достижения запланированного спортивного результата.

Во-вторых, динамика кинематических и динамических параметров техники метания молота на соревнованиях, используемых как средства подготовки к главным стартам спортивного сезона, позволит оптимизировать систему соответствующих соревнований как по их количеству, так и по календарю соревнований.

В-третьих, сравнительный анализ тренировочных нагрузок и динамики кинематических и динамических параметров техники метания молота на соревнованиях позволит оптимизировать направленность средств, их объемы и интенсивность в процессе подготовки атлетов к главным стартам спортивного сезона.

В-четвертых, отклонения от запланированной динамики кинематических и динамических параметров техники метания молота на соревнованиях, используемых как средства подготовки к главным стартам спортивного сезона, могут быть оперативно скорректированы в процесс подготовки спортсменов.

Таким образом, совершенствование процесса подготовки высококвалифицированных метателей молота на основе управления их соревновательной деятельностью и оптимизацией направленности средств, их объемов и интенсивности в процессе подготовки атлетов к главным стартам спортивного сезона даст основание для сохранения и приумножения достижений белорусских метателей молота.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры – Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко, В. А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 312 с.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 593 с.
5. Донской, Д. Д. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д. Д. Донской, В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с., ил.
6. Шахдади, А. Н. Техническая подготовка метателей молота на основе оперативного биомеханического контроля кинематической структуры соревновательного упражнения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Шахдади; БГУФК. – Минск, 2010. – 163 с.

УДК 796.83+796.015.134

ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНО- ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В БОКСЕ

Сергеев С. А.

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

Процесс совершенствования спортивного мастерства, в целом, или отдельных его сторон, в частности, по праву считается одним из самых сложных по структурному составу и тонким по отношению к формированию оптимальных методических конструкций [1].

Следует отметить, что обучение двигательным действиям постоянно находится под пристальным вниманием специалистов различного уровня, экспериментально обосновано по различным направлениям практически во всех видах спорта, даже достаточно сложных по двигательному составу, таких как спортивные игры и, особенно, единоборства [2]. Совершенствование технико-тактических действий, как правило, проводится на базе эмпирических данных либо личного опыта тренеров-практиков, а исследовательская составляющая представлена лишь эпизодически и недостаточно глубоко характеризует весь спектр особенностей проблемных обла-