

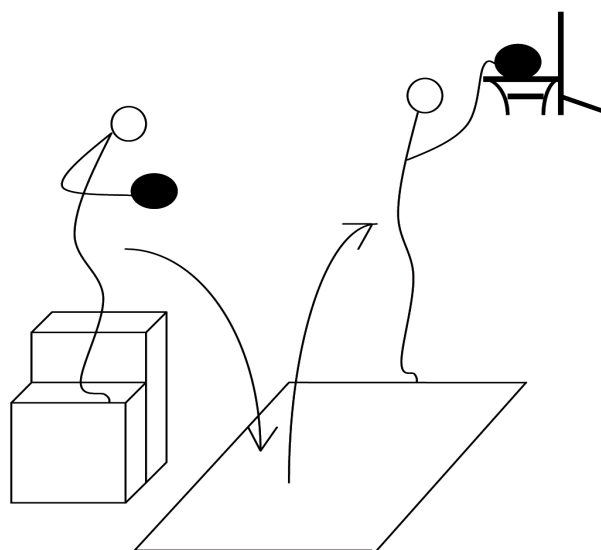


Рис.2. Прыжок в глубину

При выполнении выпрыгивания игроки, держа в руках баскетбольный мяч, стараются забить его в корзину сверху.

Необходимо сделать 20 повторений с низкой тумбы, затем упражнение выполняется с высокой.

Упражнения выполняются дважды в неделю, с общей суммой 80 прыжков, в течение всего подготовительного периода на этапе специальной физической подготовки. В процессе отдыха между сериями рекомендуется выполнять одно ускорение, затем упражнения на расслабление в течение 5-6 мин.

В соревновательном периоде данное упражнение также является действенным средством для поддержания достигнутого уровня специальной физической подготовленности, его следует включать в тренировку один раз в неделю, но не позже чем за 7-8 дней до начала соревнований.

Таким образом, на основе изложенного выше можно сделать **вывод**, что для эффективного развития взрывной силы, и особенно ее составной части амортизационной силы, которая имеет большое значение в баскетболе для выполнения некоторых технических элементов, необходимо активно применять упражнение - отталкивание после прыжка в глубину с дозированной высоты, используя различные его модификации и выполняемые ударным методом.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, КАК ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Фёдорова Т.Н.

*Тобольский индустриальный институт, филиал
Тюменского государственного нефтегазового
университета, Тобольск, Россия*

В современном мире издано и издается огромное количество научной и методической литературы, в которой рассматриваются различные аспекты физической культуры. Благодаря чему в истории общественного развития для процесса физического совершенствования всегда отведена важная роль в формировании и развитии физической, умственной и психической гармонии человеческой личности.

В то же время, постоянно обогащающая арсенал своих средств элементами физической культуры, заимствуемыми из процессов трудовой и военной деятельности, физическое совершенствование проявляется не только как опора воспитания и здравоохранения, оно также удовлетворяет потребности общества, связанные с развитием эмоциональных представлений, снятием напряжения, развлечением и сохранением энергии. В конечном счете, синтез физического совершенствования отражает специфическую сферу преобразования природы человеком, формирования все более совершенного человеческого естества, сознания, а также развитие соответствующих традиций, институтов и организаций.

Таким образом, область физического совершенствования сформировала свои специфические закономерности. Ее содержание, организационные формы, сфера действия постоянно интегрируются и дифференцируются. Однако существенную роль в ее развитии играет материальная база, общество, строй, вытекающие цели и задачи. Цепь взаимосвязей дополняют такие виды социальной деятельности, как политика, философия, право, здравоохранение, воспитание, религия, техника, военное искусство, эстетика, равно как и уровень культурных потребностей, местные обычаи и возможности. В этом состоит естественная неразрывная связь физической культуры с культурой нашего общества.

Специфические закономерности процесса физического совершенствования отражают множество функций: нормативная, заключающаяся в закреплении рациональных норм деятельности; информационная, отражающая свойство накапливать культурную информацию, быть средством ее распространения и передачи от поколения к поколению; коммуникативная, характеризующая свойство содействовать общению, установлению межличностных контактов; эстетическая, связанная с удовлетворением эстетических потребностей личности; биологическая, связанная с удовлетворением естественных потребностей человека в движении, улучшением его физического состояния и обеспечении необходимого уровня дееспособности для повседневной жизни, выполнения обязанностей члена общества [1, С. 118].

Важнейшей специфической функцией совершенствования в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни общественно значимой дееспособности.

Отдельные компоненты физического совершенствования нацелены на решение специфических функций частного характера: образовательные функции, которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране; прикладные функции, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры; спортивные функции, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека; рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые связаны с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма. Также среди функций, присущих физической культуре, в выполнении которых непосредственно используются средства физического совершенствования, можно отметить воспитательную, нормативную, эстетическую.

Не следует забывать, что специфические закономерности физического совершенствования всегда проявляются как части физической культуры, определяемой социумом и общественными устремлениями. Но поскольку процесс становления требует постоянной творческой деятельности любого общества, можно говорить об этнических или национальных особенностях физической культуры той или иной страны[3, С. 80].

Анализируя физическое совершенствование, его специфические закономерности, чрезвычайно важно подчеркнуть диалектику всеобщего развития и развития так называемых региональных единиц. Даже в рамках самого всеобъемлющего синтеза резко выделяется влияние специфических этнических особенностей отдельных народов и наций. Однако главный предмет анализа представляет всеобщий, универсальный процесс физического совершенствования человека, который одновременно является источником и одним из определяющих факторов развития общественно – значимой дееспособности в национальных рамках. В общественных формациях такое взаимодействие осуществляется в условиях острой конфронтации. В связи с возникающим в результате этого противоречивым воздействием подчас создавалась ситуация, при которой общественные институты вовлекались в сферу политических столкновений.

При таком подходе заслуживает внимания то обстоятельство, что в области физического совершенствования иногда могут возникать поразительно сходные элементы и в полностью изолированных друг от друга районах, если они становятся необходимыми ввиду аналогичных общественно-экономических условий. В подобных случаях спортивно-игровая фантазия данных народов создает в зависимости от географических условий соответствующие достигнутому уровню общественного развития формы физического совершенствования, служащие целям военной подготовки, здравоохранения, воспитания и развлечения[4, С. 147-149].

Формальная сторона специфических закономерностей физического совершенствования весь-

ма изменчива. Время от времени лидирующее положение начинают занимать одни специфические закономерности, другие же оттесняются на задний план. Однако опыт, полученный от них, продолжает жить, развиваться и подчас проявляется в совершенно иных областях. Другие закономерности были забыты на сотни лет, чтобы затем вновь возродиться на более высоком уровне, при изменившихся условиях. В принципе в процессе физического совершенствования могут входить самые различные виды человеческой деятельности. Однако многообразие экспериментов, форм и методов не исключает осуществление закономерностей развития физического совершенствования. Закономерности, утрачивающие содержательную ценность или мотивирующую роль, закономерно отмирают со временем[2, С. 56-58].

В то же время есть опасность того, что при проведении параллели между физическим совершенствованием определенной эпохи, ее противоречиями и тем, что характерно для нашего века, подходим к вопросу лишь с мерками, оценками сегодняшнего дня. То, что современный человек относит к основополагающим ценностям, возможно, отнюдь не было таковым в глазах человека другой эпохи, иной культуры и что представляется незначительной формой деятельности или способом применения, для члена другого общества было совершенно необходимо. Непреложная истина в том, что в решении центральной задачи физической культуры – всестороннего гармонического развития человека участвуют все функции физического совершенствования в своем единстве.

Физическое совершенствование понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования[5, С. 146-158]. Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и эстетическая, нравственная и др. виды культуры человека. Следовательно, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие свойства личности – нравственные, волевые и эстетические и другие.

Процесс физического совершенствования не даст долговременных положительных результатов, если он не активизирует стремление личности к самосовершенствованию, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Список литературы

1. Коростылев Н.Б. Спорт, как основа жизни / Н.Б. Коростылев. – М.: Дрофа, 2003. – 231 с.
2. Лэш К. Вырождение спорта / К. Лэш // Логос. – 2006. – № 3. – С. 23-40.
3. Макбрайд У. Глобализация и межкультурный диалог / У. Макбрайд // Вопросы философии. – 2003. – № 1. – С. 80.
4. Морган У. Философия спорта. Исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего / У. Морган // Логос. – 2006. – № 3. – С. 147-159.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ПАУЭРЛИФТИНГА

Шубин М.А., Белов М.С., Чичикин В.А.

ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный энергетический университет им. В.И. Ленина», г. Иваново, Россия

При организации учебно-тренировочного процесса студентов Ивановского государственного энергетического университета им. В.И. Ленина, занимающихся на уроках физической культуры в отделении тяжелой атлетики с целью освоения техники необходимо выполнение таких упражнений как приседание со штангой на плечах, жим лежа и становая тяга, а также силовая подготовка. Эти компоненты имеют место на протяжении всего трехлетнего периода занятий в отделении. Проблема исследования заключается в том, каким способом определить уровень силовой подготовки студентов на том или ином этапе занятий в отдельных упражнениях силового троеборья. Для решения такой задачи мы обсчитали результаты тестовых соревнований по силовому троеборью (пауэрлифтингу) студентов первого, второго и третьего курсов, в общей сложности 115 человек, по формуле соотношения результата в одном упражнении к сумме результатов в трех упражнениях:

$$X_i = \frac{R_{\text{упр.}}}{\sum_{\text{вс}} \times 100\%,$$

где, $R_{\text{упр.}}$ - результат в одном упражнении, а $\sum_{\text{вс}}$ - сумма результатов троеборья

Предложенная схема обсчета результатов по пауэрлифтингу, на наш взгляд, имеет положительный момент в том, что показатели каждого участника имеют единую форму измерения – проценты (%), независимо от весовой категории и суммы трех упражнений. Необходимо было выявить, сколько процентов составляет результат каждого упражнения от суммы троеборья (X_i). Получив такие данные, мы нашли

средние арифметические показатели ($\bar{X}$) по каждому упражнению по известной формуле [1; 24]:

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i,$$

где $\sum_{i=1}^n x_i = x_1 + x_2 + \dots + x_n$

Также вычислили среднее квадратическое отклонение (σ), которое определяется как положительное

значение корня квадратного из значения дисперсии, т.е.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Однако, для сравнения колеблемости двух и более совокупностей, имеющих различные единицы измерения, эта характеристика не пригодна [1; 25]. Для этого мы использовали коэффициент вариации V , который определяется как отношение среднего квадратического отклонения к среднему арифметическому, выраженному в процентах и высчитывается по формуле:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100\%$$

В спортивной практике колеблемость результатов измерений в зависимости от величины коэффициента вариации считают небольшой (0-10%), средней (11-20%) и большой ($V > 20\%$) [1; 25]. Производя экспериментальные вычисления, необходимо было также рассчитать стандартную ошибку средней арифметической:

$$S_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

В ходе исследования были получены следующие вычислительные данные: в упражнении «приседание с весом на плечах» результаты колебались от 25% до 39,6% - $\sum_{\text{вс}}$ упражнений, $\bar{X}$ составил – 32,8%, $\sigma = 2,58\%$, $V = 7,99\%$ (небольшой), $S_{\bar{x}} = 0,24\%$. В упражнении «жим лежа» колеблемость результатов была от 19% до 32,6% - $\sum_{\text{вс}}$ упражнений, $\bar{X} = 24,8\%$, $\sigma = 2,38\%$, $V = 9,59\%$, $S_{\bar{x}} = 0,22\%$. В упражнении «становая тяга» результаты колебались от 35 % до 50% - $\sum_{\text{вс}}$ упражнений, а $\bar{X} = 42,4\%$, $\sigma = 2,84\%$, $V = 6,62\%$, $S_{\bar{x}} = 0,27\%$. На основании отклонений σ от $\bar{X}$ мы составили таблицу для отнесения спортсменов к одной из классификационных групп (таб. 1). Эта таблица помогла нам определить до семи уровней силовой подготовки каждого участника соревнований в каждом упражнении (от очень низкого до очень высокого).

Таблица 1

Возможные градации оценок по отдельным видам пауэрлифтинга

отклонения σ от $\bar{X}$	уровень подготовки	приседание	жим	становая тяга
$\bar{X} + 3\sigma$	очень высокий	4 - 3.5 %	2 – 1.8 %	2 - 1.8 %
$\bar{X} + 2\sigma$	высокий	11 - 9.7 %	12 – 10.6 %	15 - 13.3 %
$\bar{X} + 1\sigma$	выше среднего	17 - 15 %	24 – 21.2 %	15 - 13.3 %
$\bar{X} + 0.5\sigma$	средний	46 - 40.5 %	43 – 38 %	47 - 41.5 %
$\bar{X} - 1\sigma$	ниже среднего	17 - 15 %	14 – 12.5 %	18 - 16 %
$\bar{X} - 2\sigma$	низкий	14 - 12.5 %	15 – 13.3 %	13 - 11.5 %
$\bar{X} - 3\sigma$	очень низкий	2 - 1.8 %	3 – 2.6 %	3 - 2.6 %
$\bar{X} - 3\sigma$	очень высокий	4 - 3.5 %	2 – 1.8 %	2 - 1.8 %