

Тем не менее, следует заметить, что часть студентов, хотя и небольшая, индифферентно относится к своему здоровью. По их мнению, физическая активность человека в повседневной жизнедеятельности может обеспечить здоровый образ жизни и без специальных занятий физкультурой и спортом. Поэтому преподавателям кафедр физического воспитания еще есть над чем работать.

Проводимая реформа высшей школы порождает интегративную конструкцию физической культуры, что создает предпосылки конвергенции междотраслевых методов управления качеством. Повышение качества учебных занятий и тренировок обусловлено сформированностью здоровьесберегающей среды, обладающей такими свойствами, как адаптивность и гибкость, динамичность и стабильность, инновационность и открытость. Следовательно, тренировки в спортивных секциях необходимо строить таким образом, чтобы они были востребованы студентами и соответствовали их волеизъявлению в выборе средств физического совершенствования. Противоречие между рутинной тренировочной процессом (где доминирует элементарный повтор и нет свободы выбора) и статусом спортсмена-студента убивает его инициативу и приводит к «охлаждению» к тренировочным занятиям. И в этом повинен не сам спорт, а формы и средства его представления.

Заключение. Резюмируя вышеизложенное, подчеркнем, что именно инновационное построение тренировочного процесса позволит повысить уровень посещаемости студентами спортивных секций и, тем самым, будет способствовать активизации их здорового образа жизни.

Список литературы

1. Матвеев, П.Л. Теория и методика физической культуры // Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры / П.Л. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 7.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 59 с.

СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ И ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

П.К. Гулидин

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Современные тенденции совершенствования научно-методических основ физической подготовки школьников и юных спортсменов определяют необходимость, предоставить возможность полноценно раскрыть свои задатки и индивидуальные способности на всех этапах развития в детском и юношеском возрасте. В школьном периоде онтогенеза в наибольшей степени происходит воплощение наследственной информации, что имеет первостепенное значение для развития организма детей и подростков (Е. Эйдер, 2000). Этот возрастной период характеризуется большой гетерохронностью в установлении взаимосвязей отдельных систем организма, нейрогормональной регуляции и совершенствованием взаимоотношения с окружающей средой (И.И. Бахрах Р.Н. Дорохов 1991). И в этом процессе каждый человек представляет собой неповторимую индивидуальность, по-

этому работа педагога заключается в том, чтобы в рамках общих правил найти индивидуальные способы обучения и тренировки (Е.А. Масловский, 1993).

К настоящему времени опубликовано большое количество работ, посвященных учету в педагогическом процессе влияния отдельных факторов (возрастных закономерностей, сенситивных периодов, физического развития, физической подготовленности, биологического возраста, моторного развития, радиационного загрязнения, новых тренажерных устройств, типологических особенностей и др.) на развитие физических качеств в целом и скоростно-силовых способностей в частности (А.А. Гужаловский, 1979, 1997; Т.Г. Фомиченко, 1999; Цариков Б.А., 1999; О.Е. Ушакова, 1998; Е.М. Якуш, 1995; В.А. Барков, 1997; А.А. Змачинский, 1997; С.С. Ермаков, 1997; И.Н. Пресняков, 1994; А.И. Полуни, 1995; Т.П. Юшкевич, 1991 и др.).

Недостаточность решения проблемы индивидуального подхода в развитии скоростно-силовых способностей юных спортсменов в условиях учебно-тренировочного процесса, мы видим в необходимости определения всего возможного спектра факторов, влияющих на формирование данных способностей, определения из них наиболее важных, рассмотрения их в совокупности и создания определенной системы, позволяющей расширить научно-методические возможности и представления, подобрать в зависимости от педагогических задач, оптимальные средства и методы воздействия.

В свете вышеизложенного проблема создания системы факторов определяющей научно-методические возможности индивидуального подхода в развитии скоростно-силовых способностей является на наш взгляд актуальной.

Цель работы – создание научно-методического обеспечения индивидуального подхода в развитии скоростно-силовых способностей у юных спортсменов, на основе изучения комплексного влияния педагогических, биологических, психологических, социальных и экологических факторов.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования для решения поставленной комплексной цели, которые проводились более 20 лет были получены и систематизированы данные о:

- состояние теоретической концепции и реального положения индивидуализации скоростно-силовой подготовки в учебном и учебно-тренировочном процессах;
- динамике изменений уровня и сенситивных периодах в развитии скоростно-силовых способностей у школьников в возрасте от 7 до 17 лет, различного пола, в региональных и локальных движениях;
- влияние, возрастных закономерностей, биологического возраста, соматотипа, нервной системы, отдельных морфологических показателей, уровня основных физических качеств на развитие скоростно-силовых способностей юных спортсменов;
- влияние некоторых социальных и экологических факторов на уровень развития скоростно-силовых способностей у школьников и возможность их учета в педагогическом процессе;
- взаимосвязи между различными факторами, влияющими на уровень развития скоростно-силовых способностей юных спортсменов и определение системы их учета при создании научно-методического обеспечения индивидуального подхода;
- разработке и подборе оптимальных средств (с использованием технических средств и информационных технологий) и методов развития скоростно-силовых способностей у юных спортсменов в различные возрастные периоды и в зависимости от их исходного уровня, а также влияния системы факторов индивидуального развития;
- реализации проблемы индивидуального подхода в развитии скоростно-силовых способностей у школьников в педагогической практике: уроков физической культуры, учебно-тренировочных занятий, самостоятельных занятий.

Полученные результаты исследования показали, что каждый из перечисленных факторов влияет на возрастные этапы сенситивных периодов развития скоростно-силовых способностей у юных спортсменов. Многолетние исследования дали возможность определить среднегодовой процент прироста показателей скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц у детей школьного возраста, на основе чего и была разработана методика определения индивидуально для каждого юного спортсмена сенситивных периодов в развитии скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц. Данная методика позволила индивидуально для каждого спортсмена разрабатывать программу скоростно-силовой подготовки. Разработанные индивидуальные программы скоростно-силовой подготовки юных спортсменов на основе данной методики прошли проверку эффективности в серии педагогических экспериментов и подтвердили свою эффективность.

Заключение. Данные исследования продолжаются и их итог предусматривает, что разработанная в нем совокупность теоретических, общих и частных выводов будет содержать решения важной научной проблемы по определению комплексной системы факторов, определяющей научные, теоретические и методические основы индивидуального подхода в развитии скоростно-силовых способностей юных спортсменов.

ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА В СПОРТЕ

*П.К. Гулидин, Ю.М. Кабанов, В.В. Трущенко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Применение измерительных устройств в спорте позволяет получить достоверную информацию об эффективности использования специфических средств и методов в спортивной тренировке, скорректировать программу подготовки спортсмена, объективно оценить развитие его двигательных способностей.

Цель исследования: разработка устройства для измерения показателя силы различных мышечных групп человека.

Материал и методы. При проведении патентного поиска проанализированы и изучены технические разработки измерительных устройств и приспособлений различных авторов.

Результаты и их обсуждение. Разработанная нами полезная модель относится к средствам для спортивных измерений и может быть использована для измерения показателя силы различных мышечных групп человека. Устройство может быть использовано как техническое средство измерения показателя силы различных мышечных групп человека в учебном и учебно-тренировочном процессе по «физической культуре».

Устройство для измерения показателя силы различных мышечных групп человека, содержит платформу, с закрепленными на ней направляющими, на которых с возможностью перемещения установлены вертикальные стойки с перекладинами, на одной из которых находится скользящий зажим с крючком для крепления динамометра с поясом; при этом, измерение показателя силы мышц происходит при выполнении испытуемым тягового движения, прилагаемого к поясу динамометра в различных исходных положениях.

Технический результат достигается тем, что перемещая стойки и перекладины устройства, изменяя положение динамометра при выполнении вертикальной или горизонтальной тяги происходит измерение силы мышц тела в различных исходных положениях испытуемого.

Варианты использования устройства и выполнения измерений показателей силы мышц из различных исходных положений схематично изображены на рис.1.