
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ПСИХАЛАГІЧНАЯ ПАДРЫХТОЎКА ВАЛЕЙБАЛІСТАЎ У ПАДРЫХТОЎЧЫ ПЕРЫЯД

*А.А. Аляксеенка, Л.І. Марціновіч
Віцебск, ВДУ імя П.М. Машэрава*

Псіхалагічныя асаблівасці дзейнасці валеібалістаў вызначаецца правіламі гульні, характарам гульнявых дзеянняў, аб'ектыўнымі асаблівасцямі спаборніцкай барацьбы. Высокі тэмп гульні, яе працягласць, напружанасць спаборніцкай барацьбы, гатоўнасць да выканання зваротных дзеянняў ва ўмовах дэфіцыту часу, выніковы характар кожнага прыёму і вялікая адказнасць кожнага дзеяння. Эмацыйны стан валеібаліста ўвесь час змяняецца ў залежнасці ад ходу паядынку і нярэдка даходзіць да стадыі афекту або поўнай апатыі.

Валеібол з'яўляецца адным з найбольш насычаных эмацыйнымі перажываннямі відаў спорту [1, 2, 3]. Арганізацыя псіхалагічнай падрыхтоўкі прадугледжвае тлумачэнні студэнтам значэння самавыхавання характару, уменні кіраваць сваімі паводзінамі і псіхічным станам у любых умовах мабілізоўваць нервова-псіхічны патэнцыял для дасягнення перамогі, удасканаленне ўмення карыстацца прыёмамі псіхічнай самарэгуляцыі, выпрацоўку імкнення да самавыхавання волі і іншым якасцях.

Мэта даследавання заключаецца ў выяўленні псіхалагічных асаблівасцяў студэнтаў-валеібалістаў ў падрыхтоўчым перыядзе падрыхтоўкі.

Матэрыял і метады. Даследаванне праводзілася са студэнтамі факультэтаў ВДУ імя П.М. Машэрава, якія займаюцца ў спартыўных секцыях па валеіболе. У даследаваннях прынялі ўдзел 56 студэнтаў-валеібалістаў I–IV курсаў.

Метады даследавання. Аналіз навукова-метадычнай літаратуры, педагагічныя назірання, матэматычная апрацоўка вынікаў даследавання.

Вынікі і абмеркаванне. У выніку праведзеных даследаванняў было вызначана, што псіхалагічная падрыхтоўка студэнтаў-валеібалістаў вызначаецца характарам гульнявых дзеянняў і асаблівасцямі спаборніцтваў. Выкананне большасці прыёмаў гульні звязана з імклівасцю рэакцыі, хуткім пераключэннем з адных формаў руху на іншыя, з правільным арыентаваннем на пляцоўцы. Складанасць гульнявых дзеянняў заключаецца ў тым, што ўвесь арсенал прыёмаў даводзіцца ўжываць у розных спалучэннях і ўмовах, зусім іншых па хуткасці і характары. Гульня валеібаліста звязана з выкананнем дзеянняў у адказ ва ўмовах вострага дэфіцыту часу, і таму ад яго патрабуецца максімальная хуткасць рэагавання, дакладнасць і своєчасовасць успрымання і рухаў у адказ.

Сучасная падрыхтоўка валеібольных каманд, асабліва ў ВДУ імя П.М. Машэрава, складаны педагагічны працэс, кіраванне якім вызначае трэнер-выкладчык. Перспектыўны план падрыхтоўкі ўключае чатырохгадовы цыкл. На 4-ым курсе студэнты-спартсмены, як правіла, зніжаюць інтэнсіўнасць і аб'ём трэніровачнай нагрузкі. У чатырохгадовым цыкле штогод выразна вызначаны тры перыяды: пераходны, падрыхтоўчы, спаборніцкі. Педагагічны кантроль падрыхтоўкі прадугледжвае кантроль мадэлі і складу.

Кантроль падрыхтоўкі ажыццяўляецца штогод у два этапы: падрыхтоўчы з 1-га верасня па 31-га снежня і асноўны з 1-га студзеня па 31-га мая. У гэты час праводзіўся аператыўны, паэтапны, гадавы кантроль.

Падрыхтоўчы перыяд падрыхтоўкі досыць працяглы (2–4 месяцы); мэтанакіраваны, спакойны, без нервовых стрэсаў. Вось на гэта і варта цяперашняму трэнерскаму складу звярнуць увагу. У цяперашні час, сапраўды, асноўны перыяд падрыхтоўкі вельмі цяжкі не толькі з пункту гледжання фізічнай, але і псіхічнай. Таму ў падрыхтоўчым перыядзе гульцы павінны адчуваць невялікую псіхічную нагрузку, каб цяжасці доўгіх спаборніцтваў яны маглі пераадолець без зрываў, адмоўна адбіваюцца на выніках гульні, асабліва ў іх канцы. У трэніровачны працэс ўключана адпрацоўка многіх новых, найскладанейшых гульнявых варыянтаў у адпаведнасці з тэхнічнымі патрабаваннямі, што прад'яўляюцца камандзе высокага класа. Трэнер вырабляе выбар гульнявых варыянтаў для адпрацоўкі, у адпаведнасці з канцэпцыяй каманды, тэхнічнай сталасцю і фізічнымі дадзенымі асобных гульцоў. Гульнявыя варыянты, у залежнасці ад іх характару могуць быць атакуючыя і абарончыя (ахоўныя). Пры адпрацоўцы варыянту атакі для дасягнення жаданага выніку павінен адпрацоўвацца і адпаведны варыянт абароны.

Сярод гульнявых варыянтаў атакі мы выкарыстоўвалі наступныя:

- нападаючы ўдар з нізкай і кароткай перадачы і яго мадыфікацыя;
- нападаючы ўдар з нізкай і доўгай перадачы з краёў сеткі і яго мадыфікацыя;
- нападаючы ўдар з высокай перадачы з краёў сеткі. Складаныя гульнявыя варыянты атакі;
 - нападаючы ўдар з нізкай схаванай кароткай перадачы з абодвух краёў сеткі і яго мадыфікацыя.
 - «крыж» (нізкая кароткая перадача);
 - нападаючы ўдар з – за набягаючага гульца і яго мадыфікацыя.;
 - нападаючы ўдар гульца задняй лініі.

У трэніровачным працэсе мы рэкамендуем сістэматычна паўтараць усе простыя гульнявыя варыянты; так як дасканаласць валодання імі стварае перадумовы для паспяховага авалодання складанымі гульнявымі камбінацыямі, асабліва пры змене складу гульцоў.

Нярэдка мы назіралі, што каманда падчас трэніровак валодае простым варыянтам, але ў важнай сустрэчы ў крытычныя моманты яна здольная яго эфектыўна выкарыстоўваць.

Гэта – своеасаблівы сігнал таго, што трэнер не ўжываў правільны падыход пры яго адпрацоўцы. Неабходна ў самым пачатку адпрацоўваць просты варыянт без абароны і з дакладнай першай перадачы.

Заклучэнне. Ва ўмовах падрыхтоўкі, якія мадэлююць спаборніцкую дзейнасць, варта ўдасканаліваць гульнявыя варыянты, ужываючы мэтавую ўстаноўку з боку трэнера. Цікавасць гульцоў расце, так як яны вымушаныя самастойна прымаць рашэнне, знаходзячы выхад з сітуацыі, якая склалася, ужываючы розныя спосабы для таго, каб атакуючы варыянт быў эфектыўным супраць праявілася абароны. Такая адпрацоўка патрабуе доўгачасовага і сістэматычнага паўтарэння, каб гульцы прывыклі ўжываць варыянт ва ўсіх магчымых сітуацыях. Гэтым самым развіваецца тактычнае мысленне асобных гульцоў. Адпрацоўка праводзіцца да таго часу, пакуль гульцы не пачнуць рэагаваць на ўзніклую сітуацыю правільна выбарам пасы, удару і т.п. Такім чынам каб быў гарантаваны эфект варыянту супраць сканцэнтраванай абароны. Пасля такой адпрацоўкі ў гульцоў назіраецца пэўная задаволенасць. Яны ведаюць, што справяцца з любой гульнявой сітуацыяй і што магчымая няўдача іх не запалохае – яны і далей з поспехам будуць прымяняць адпрацаваны атакуючы варыянт у больш складанай гульні, давеўшы да дасканаласці паразуменне, будуць дакладна ведаць, як таварыш па камандзе рэагуе на пэўную сітуацыю, і ў выпадку няправільнай рэалізацыі добрай

задуми адным з гульцоў, якія дапусцілі памылку, правільна рэагуюць і спрабуюць выправіць сітуацыю без негатыўных наступстваў для каманды. Такая каманда і будзе псіхічна ўраўнаважаным калектывам, што дае магчымасць пры сустрэчах з вялікай нагрузкай на псіхіку паказаць максімальны вынік.

1. Кляшчоў, Ю. М. Вaleyбол. Падрыхтоўка каманды да спаборніцтваў / Ю. М. Кляшчоў. – М.: Спортакадэмпрэс. – 2002. – 189 с.
2. Фурманаў, А. Г.. Падрыхтоўка валеjбалістаў / А. Г. Фурманаў. – Менск. – 2007. – 329 с.
3. Бяляеў, А. В. Вaleyбол: тэорыя і методыка трэніроўкі / А. В. Бяляеў, Л. В. Булыкина. – М.: ФіС. – 180 С.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАТИВНОСТЬ ЛАБОРАТОРНЫХ ТЕСТОВ В ОЦЕНКЕ МЕТАБОЛИЗМА ПОДРОСТКОВ–СПОРТСМЕНОВ

*М.С. Алтани, Н.А. Степанова, А.А. Чиркина
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Преодоление нормативов взрослых спортивных разрядов, а также квалификаций кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастеров спорта (МС) связано с возрастающими по объему и мощности физическими нагрузками, влияющими на состояние обмена веществ у подростков. При выявлении особенности метаболизма в возрастной группе 12–15 лет было обнаружено два кластера однонаправленных изменений некоторых биохимических показателей: при достижении спортивной квалификации взрослых разрядов и при достижении квалификации мастера спорта. Однако по ряду этих показателей общая тенденция изменений некоторых биохимических показателей по мере преодоления более высоких спортивных нормативов нарушается на этапе преодоления спортивной квалификации «кандидат в мастера спорта»: отсутствуют изменения в процессах, связанных у спортсменов мужского пола с повышением количества триглицеридов (ТГ) (ммоль/л), глобулинов (г/л), активности α -амилазы (Е/л), а также снижением уровня кальция (ммоль/л), альбуминов (г/л) и коэффициента альбумин/глобулины; у спортсменок – с повышением активности АЛТ и АсАТ (Е/л), снижением количества глюкозы (ммоль/л), триглицеридов, мочевины (мкмоль/л), альбуминов, что может затруднять выполнение нормативов квалификации «Мастер спорта». Для подтверждения этого эффекта принята попытка использовать, применяемую в последнее время в спортивной практике, методику оценки надежности лабораторных тестов по показателям: диагностическая чувствительность (ДЧ), специфичность (ДС) и эффективность (ДЭ), а также предсказательная ценность положительного (ПЦП) и отрицательного результата (ПЦО) [1, 2].

Цель работы. Определить возможность использования диагностической информативности лабораторных тестов в оценке метаболизма спортсменов 12–18 лет.

Материал и методы. Для расчета диагностических критериев устанавливали количество отклонений от соответствующей границы квартильного (25–75 %) интервала в контроле в соответствии с выявленной особенностью изменений биохимических показателей у спортсменов КМС и МС. В рамках статистики альтернативной вариации группа КМС определена как отрицательная, так как по U-критерию Манна-Уитни не было выявлено различия в биохимических показателях между контрольной и экспериментальной группами. Группа МС определена как положительная, так как выявлены статистически значимые отклонения от показателей контрольной группы. В свою очередь положительные результаты были подразделены на истинно положительные (ИП) – встречающиеся отклонения у МС, и ложно положительные (ЛП) – встречающиеся отклонения у спортсменов КМС. Отрицательные результаты разделены на истинно отрицательные (ИО) – не отклоняющиеся от контроля – у спортсменов КМС и ложно отрицательные (ЛО) – не отклоняющиеся у спортсменов МС. Диагностические критерии рассчитывали по следующим формулам: