

Показатели	N	Хср	SD	Sx	Min	Max
Вентиляция легких на уровне ПАО (VE л/мин)	8	43,6	6,6	2,2	36,3	59,3
ЧСС ПАНО (HR2, уд/мин)	8	191,3	6,3	2,2	181,0	200
Мощность ПАНОотн. (W2, вт/кг)	8	2,7	0,2	0,1	2,4	3,1
Потребление O2 на уровне ПАНО (VO2пано мл/кг/мин)	8	46,8	3,4	1,2	42,0	53,0
Вентиляция легких на уровне ПАНО (VE л/мин)	8	60,1	7,7	2,7	53,6	77,9
МПК, мл/кг/мин	8	51,7	2,4	0,8	48,0	58,0

Значение показателя: X – среднее; min – минимальное; max – максимальное; SD – среднееквадратичное отклонение; Sx – стандартная ошибка.

Выводы

1. При тестировании на велоэргометре и лыжероллерном тредбане наблюдаются значительные различия в ЧСС при достижении ПАО и ПАНО с более высокими значениями при тестировании на тредбане, что говорит о более слабом, чем у взрослых спортсменах, развитии механизмов анаэробной энергопродукции у подростков 12-15 лет;

2. Проведенные исследования должны помочь выстроить индивидуальную схему коррекции физического состояния молодых спортсменов-биатлонистов с целью повышения результативности соревновательной деятельности.



Литература

1. Груздев, Г.И. Теоретический аспект физической работоспособности в спорте / Г.И. Груздев // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. III Всерос. заочной науч.-практ. конф. с междунар. участием, Воронеж, 29 апр. 2014 г. / Воронежский государственный институт физической культуры; редкол.: О.Н. Савинкова [и др.]. – Воронеж, 2014. – Т. 2. – С. 778–781.
2. Chilli, B. The Clinical Importance of the anaerobic energy system and its assessment in human performance / B. Chilli, J.E. Misner, R.A. Boileau // Am J Sports Med. – 1997. – Vol. 25, N 6. – P. 863–872.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО В НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ВУЗЕ

Мацкевич О.Н., Мацкевич В.Н.

г.Минск, Республика Беларусь

A sport fight is one of types of sport, assisting harmonious development of personality in modern society.

Спортивная борьба является одним из видов спорта, способствующим гармоничному развитию личности в современном обществе.

Целью занятий самбо в ВУЗе является изучение и совершенствование технико-тактического арсенала самбо, развитие физических и психологических качеств необходимых в самбо. Кроме того, студенты обучаются основам самозащиты сред-

ствами самбо. Студенты знакомятся с основными особенностями самбо. Они приобретают знания и формируют практические умения выполнения технико-тактических действий нападения и защиты самбо, создают основы практического опыта для рационального применения полученных знаний, умений и навыков при проведении занятий по физической культуре, а также, в самостоятельных занятиях.

Обобщая многолетний опыт проведения практических занятий самбо, считаем необходимым проанализировать методические особенности организации учебного процесса, сформулировать выводы и дать практические рекомендации специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта.

Для улучшения восприятия учебного материала, лучшего формирования практических умений и навыков, а также, минимизации травматизма необходимо, в процессе обучения, придерживаться четкой методической последовательности изучения технических действий самбо. Используются принципы: от простого – к сложному, от освоенного – новому и др. Необходимый объем теоретических знаний студенты получают из занятий, которые организуются, как правило, в начале курса. Затем студенты проходят инструктаж по правилам поведения в зале спортивной борьбы и технике безопасности при организации занятий самбо. Обращается особое внимание на правила гигиены, отсутствие украшений, ювелирных изделий и твердых предметов у студентов во время занятий на борцовском ковре. На ковер можно заходить только в сменной обуви, чистой и исправной спортивной форме. Это вызвано необходимостью исключить передачу кожных, грибковых заболеваний во время занятий. На ковре необходимо выполнять только задания преподавателя, быть внимательным и аккуратным. Во избежание столкновений и связанных с ними травм запрещается сидеть на ковре без команды, особенно спиной к другим занимающимся.

Обучение техническим действиям самбо начинается с формирования у студентов умения безопасных падений на ковер. С целью устранения рефлекса выставления рук в сторону падения (что чревато травматизмом) изучаются приемы самостраховки при падениях вперед, назад, в левую и правую стороны, кувырком через левое и правое плечо. Эти приемы изучаются с нарастающей амплитудой: из положения лежа, стоя на коленях, со стойки, с партнером. Преподаватель должен исправить ошибки студентов при выполнении приемов самостраховки, добиться правильного их выполнения в различных положениях и ситуациях. После одного-трех занятий (в зависимости от уровня подготовленности группы) организуется прием преподавателем выполнения студентами приемов самостраховки при различных падениях с обязательным выставлением оценок.

Из теоретических занятий студенты должны знать классы, подклассы, группы и подгруппы технических действий самбо.

Практика показала, что большое количество технических действий самбо, плюс приемы самостраховки, студентам качественно продемонстрировать на контрольных занятиях довольно сложно. Поэтому целесообразной представляется практика разбивки учебного материала на несколько блоков (комплексов технических действий), подобранных исходя из сложности их освоения и демонстрации. Как правило – это

три комплекса технических действий. В первый комплекс входят все приемы самостраховки, технические действия в партере – удержания, перевороты, а также неамплитудные действия в стойке – подножки, сваливания, переводы. Во второй комплекс входят более сложные в обучении и демонстрации приемы – броски, сваливания, перевороты, болевые приемы. В третий комплекс входят приемы защиты и нападения в стойке и партере, контрприемы, комбинации приемов. Сюда же входят болевые приемы и способы самозащиты из боевого раздела самбо.

После освоения технических действий самбо и закрепления представления об их применении, целесообразно провести контрольную сдачу комплекса с выставлением текущей оценки в журнал. Практика показывает, что при итоговом контроле, промежуточные отметки существенно помогают преподавателю в формировании итоговой оценки полученных знаний, умений и навыков студентов. Кроме того, положительные промежуточные отметки оказывают стимулирующее влияние на мотивацию студентов к дальнейшему освоению техники самбо.

Интерес студентов к занятиям значительно повышает включение в учебный процесс приемов самозащиты из боевого раздела самбо. Это такие приемы, как отражение различных ударов руками, ногами, предметами, освобождения от захватов, приемы задержания и конвоирования нападавших.

Однако, следует довести до сведения учащихся, что любой, самый простой прием будет эффективен в применении только в одном случае – после многократного повторения его на занятиях (отработки) в различных условиях – на месте, в движении, в обусловленных ситуациях, в условиях противодействия соперника. Здесь возникает необходимость в дополнительных занятиях для студентов. Студентам-мужчинам занятия борьбой помогают обрести уверенность в себе, повысить самооценку, уровень своих физических и морально-волевых качеств, владения приемами защиты и нападения из арсенала самбо.

Таким образом, из вышесказанного можно сделать определенные выводы:

1. При организации практических занятий по самбо в неспециализированном ВУЗе необходимо придерживаться методической последовательности обучения: получение теоретических знаний – инструктаж по правилам поведения в зале борьбы и технике безопасности при организации занятий самбо – изучение, освоение и сдача приемов самостраховки при падениях – изучение не связанных с падением и низкоамплитудных приемов самбо – изучение приемов из различных классификационных групп – изучение приемов защиты и нападения самбо, болевых, приемов, приемов из боевого раздела спортивных единоборств – проведение контроля.
2. Все изучаемые технические действия самбо рекомендуется разбить на три комплекса по возрастанию сложности и амплитудности выполнения. Преподавателю необходимо принимать выполнение студентами каждого комплекса технических действий отдельно с выставлением текущих оценок в журнал.
3. Повышенное внимание необходимо уделять профилактике травматизма на занятиях. Нагрузку применять в соответствии с уровнем подготовленности группы, следить за соблюдением студентами правил поведения в зале борьбы, положений

техники безопасности, гигиенических правил. При большом различии уровня физической подготовленности студентов целесообразно применять групповой метод организации занятий.

Внедрение в практику проведения занятий по самбо этих методических особенностей будет способствовать более успешному формированию профессионально-педагогических знаний, умений и навыков студентов, планирования ими содержания занятий с элементами борьбы и успешной реализации поставленных задач при проведении занятий различной направленности.



Литература

1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков; Всерос. науч.исслед. ин-т физ. культуры. – М., 2003. – 208 с.
2. Тумаян Г.С. Спортивная борьба. Теория и практика// М.: ФиС, 2000. 312 с.
3. Хижевский О.В. Самбо – Мн. Изд-во Гревцова, 2014 г. – 352 с.

ОБ ОБЪЕКТИВНОСТИ БЕЛОРУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО РЕЙТИНГА ТЕННИСИСТОВ-ЮНИОРОВ

Машицкий И.В.

г. Минск, Республика Беларусь

Junior tennis is a fast growing field in Belarus. More than 300 competitions are taken every year. The national rating for belarussian junior tennis players is discussed in the article. Its objectivity for players under 12, 14, 16 and 18 years old is reviewed.

Современная политика в отношении детского тенниса в Беларуси говорит о стремлении привлечь к соревнованиям детей как можно с более ранних лет, и, следовательно, рассчитывать на высокие результаты теннисистов уже в подростковом возрасте. Например, в стране существуют возрастные категории турниров для детей до 8 лет, 8–9 лет, 9–10 лет. Рейтинговая система в юниорском белорусском теннисе внедрена, начиная со старших категорий, – до 12, до 14, до 16, до 18 лет. Основная задача рейтинга – определить относительную квалификацию игроков. Таким образом, наиболее сильные игроки, представляющие одну из рейтинговых возрастных категорий, заявившиеся на любой республиканский турнир, не смогут сыграть друг с другом на первых этапах соревнований.

Всего календарь БТФ ежегодно включает в себя около 300 турниров различной категории [1]. К ним относятся, так называемые, турниры «выходного дня» (небольшие коммерческие турниры, которые проводятся практически каждую неделю на базе различных частных школ и академий), первенства, чемпионаты, международные турниры ITF world tour, турниры, приуроченные к различным датам, событиям и посвященные памяти выдающихся деятелей спорта Беларуси. В зависимости от категории турнира и занятого места, игроки получают очки рейтинга. Существуют определенные правила начисления и переноса очков из одной возрастной категории в другую. Однако для большинства игроков рейтинг формируется за счет результатов, продемонстрированных на турнирах в течение года в их возрастной категории.