

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 14-15 ноября 2013 года

недостовверны. Нужно отметить, что время занятий составляет всего лишь 45 минут, три раза в неделю. При таких обстоятельствах проблематично воспитать высококвалифицированного спортсмена.

Как видно, очень сложно добиться высоких изменений в скоростных качествах, так как человек находится в другой, не совсем привычной для себя среде, водной и сопротивление воды не дают спортсмену двигаться, так как хочется, что и сказывается на результатах.

В показателях уровня развития выносливости мы видим большие сдвиги в результатах, однако они также недостовверны.

Таким образом, мы видим, что за короткий промежуток времени (длительность эксперимента составила 3 месяца), тяжело добиться повышения скоростных качеств и выносливости, учитывая, что тренировочные занятия проводятся лишь 3 раза в неделю. Добавим еще, что развитие выносливости — это долговременный и кропотливый процесс.

Список литературы:

1. Миндиашили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: МП «Полис», 1995. 213 с.

2. Чупрова Е.Д., Завьялов А.И. Оптимизация занятий по физическому воспитанию в высшем учебном заведении // Инновационная интегрированная система профессионального образования: проблемы и пути развития: матер. Всерос. науч.-метод. конф. (4 февраля 2011, г. Красноярск) / Сиб. гос. аэрокосм. ун-т. Красноярск, 2011. С. 112-114.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ С РАЗЛИЧНЫХ ПЕРЕДАЧ

*Жмыхов П.А. (Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск).*

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Нападающие удары – это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняется этот технический прием в прыжке с разбега у сетки. Основной способ нападающего удара – прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком [1,2].

Техника прямого нападающего удара

При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка. Длина разбега – 2 - 4 метра (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления

разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разбивания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой.

Для координации движений звеньев тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально немного повернуть их носками внутрь или расположить параллельно. При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выполняют второй и третий шаги, при одношажном только третий напрыгивающий шаг.

Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки – по дуге сзади – вниз – вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой руки в тот момент, когда кисти вынесены над головой [3,4].

Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры, их при этом разгибают во всех суставах.

Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90°. С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед – это фаза взлета. Для борьбы с так называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела.

Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх – вниз. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы.

Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направлений движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьирует в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» – прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение задает

начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии вверху – сбоку (угол наклона руки примерно 75°) хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают дальше вперед – вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе, мяч удерживают от выскользывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед – вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры движущей вперед – вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, моменту удара она должна быть наибольшей [5].

Эффективными при ударе могут быть: – опускание подбородка; оно позволяет использовать эффект шейно–тонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока; – вдох во время удара, что способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания. После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движения во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако, с увеличением времени полета мяча изменяется темпо–ритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. Передачи высокие и средние по высоте являются медленными, а низкие – ускоренными и скоростными. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны: 1) уменьшение длины разбега до одного-двух шагов; 2) более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега; 3) меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад; 4) меньшее сопровождающее движение руки после удара [4].

При выполнении нападающего удара с отдаленной от стенки (более одного метра) передачи существуют некоторые особенности:

- место удара определяется вытянутой рукой;
- одновременно с ведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах;
- руки в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

Последовательность обучения нападающему удару [5].

1. Развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающего удара; прыгучести; дифференцировки пространственно-временных отношений (умения сочетать действия с учетом направления и скорости полета мяча, особенно в прыжке); силы мышц стопы, кистей рук, плечевых суставов, поясничной области; прыжковой ловкости. Укрепление костно-связочного аппарата.

2. Овладение составными компонентами нападающего удара; вертикальным взлетом при отталкивании двумя ногами; ритмом разбега в три шага; заключительным движением удара по мячу.

3. Соединение составных частей удара в единое целое: прыжок с разбега, удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) – вначале с места, затем с разбега; нападающий удар по движущемуся мячу по заданной траектории; нападающий удар с передачи; «соединение» специальных физических качеств с отдельными компонентами навыками и навыка удара в целом.

4. Совершенное овладение способами нападающих ударов правой и левой рукой (при ведущей роли сильнейшей руки). Умение полностью реализовать высокий уровень развития специальных физических качеств через совершенную технику.

5. Умение целесообразно использовать способы нападающих ударов с учетом игровой обстановки.

Указанная последовательность обучения достигается путем умелого применения специальных подготовительных и подводящих упражнений, а также упражнений по технике и тактике. В конечном счете, объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед учащимися в игре.

Список литературы:

1. Айриянц А.Г. «Волейбол». Учеб. для физ. ин-ов. Изд. 2-е, доп. М.: «Физкультура и спорт», 1976. 230 с.

2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. М.: Физкультура, образование, наука, 2000. 368 с.

3. Бугаев К.Е., Шепило И.Н. Возрастная физиология. Учебное пособие. Ростов, 1975.

4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. 112 с.

5. Железняк Ю.Д. «Научно-методическая деятельность студентов». Физкультура и спорт, 1970. 200 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПЕРЕМЕННОЙ НЕПРЕРЫВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Каричев В.А., Иноземцева Е.С. *(Национальный исследовательский Томский государственный университет)*

Лыжные гонки известны как вид спорта, требующий наивысочайшего уровня выносливости. Подобно велоспорту или плаванию, лыжный спорт находится в гармонии с организмом. Во время занятий по лыжной подготовке тренируется все тело и в работу вовлекается больше мышц, чем при занятиях каким-либо другим видом спорта. Лыжная подготовка укрепляет мышцы, улучшает состояние сердечнососудистой системы [1,2].