

Ко второй группе относятся упражнения со штангой, силовые упражнения, выполняемые с отягощениями, и работа на тренажерах. Все многообразие средств силовой подготовки можно, по мнению Г. Рудермана и Г. Гершковича [9], классифицировать по двум принципам:

- вида отягощений;
- преимущественное включение в работу мышечных групп.

Группу скоростно-силовой подготовки составляет метатели молота должны иметь хорошие показатели в выполнении скоростно-силовых упражнений. К таким упражнениям относят: бросание ядра двумя руками снизу (или набивного мяча) назад через голову; различные прыжки и прыжковые упражнения (прыжки с места в длину и тройные, вверх); бег и беговые упражнения (бег на 30 – 60 м).

В течение годового тренировочного цикла количественный и качественный состав применяемых физических упражнений подвержен волнообразным изменениям. Общее количество упражнений в соревновательный и подготовительный периоды не меняется.

Для эффективности учебно-тренировочного процесса следует обязательно подбирать, планировать и практически использовать средства спортивной тренировки согласно индивидуальным и возрастным особенностям организма занимающихся. При планировании и подборе упражнений важно учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного периода. Оптимальный выбор средств должен способствовать достижению спортивного результата в метании молота.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для и-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Максименко, А.М. Основы теории и методики ФК : учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Максименко. – М., 2001. – 320 с.
3. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физического воспитания. – 1999. – № 4 – С. 26.
4. Бондарчук, А.П. Методика спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях / А.П. Бондарчук. – Киев : Здоровья, 1994. – С. 37.
5. Бондарчук, А.П. Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики / А.П. Бондарчук. – Киев : Здоровья, 1991. – С. 123.
6. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
7. Наскалов, В.М. Теория спорта : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01, магистрантов специальности 1-08 80 04 / В.М. Наскалов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 308 с.
8. Овчаренко, Л.Н. Тренировочные средства в подготовке высококвалифицированных метателей / Л.Н. Овчаренко, В.К. Озеров // Научные основы управления подготовкой квалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. – М., 1996. – С. 167-168.
9. Рудерман, Г.М. Метания: примерная связь уровня подготовки метателей со спортивным результатом / Г.М. Рудерман, Г. Гершкович // Лег. атлетика. – 2003. – № 7-8. – С. 36.

УДК 796.56-51:159.947.3

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОРИЕНТИРОВЩИКА

Е. С. ДЕНИСОВА

(Представлено: А.С. ЮЩЕНКО)

Проявление воли у спортсменов с различными свойствами нервной системы неодинаково в различных условиях спортивной деятельности. Таким образом, выраженность и генерализованность тех или иных волевых качеств зависит от типа нервной системы.

Введение. Ориентирование – один из не многих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Ориентироваться на местности - это значит определить свое местоположение и направления на стороны горизонта относительно окружающих местных предметов и форм рельефа, найти указанное направление движения и точно выдержать его в пути. Основная задача ориентировщика – найти оптимальную скорость передвижения, при которой с учетом требований техники ориентирования и физического состояния достигается лучший конечный результат. Интерес к видам ориентирования на местности обусловлен

усиливающимися ныне тенденциями использования экологически чистых природных зон для организации оздоровления человека, в том числе и с помощью вовлечения людей в занятия различными видами спорта в этих условиях. Спортивное ориентирование по характеру физических нагрузок сопоставимо с бегом на длинные дистанции и лыжными гонками, которые сочетают в себе продолжительные и достаточно интенсивные физические и умственные нагрузки, однако, по количеству технических приемов, тактических ситуаций, по психологическому воздействию этот вид спорта можно отнести к группе спортивных игр. Не случайно разнообразие видов деятельности на соревнованиях по ориентированию способствует развитию наблюдательности, внимания, памяти, мышления, показателей глазомера. Эти особенности данного вида спорта определяют специфику подготовки спортивного резерва в ориентировании, направленную, прежде всего на разностороннюю физическую подготовленность – фундамента, на котором строится мастерство спортсмена. Степень физической подготовленности спортсмена оказывает значительное воздействие на технику и психологию ориентирования.

Основная часть. Воля – это то, чем при отсутствии непосредственной мотивации определяется настойчивость спортсмена при достижении поставленной цели. Воля помогает преодолевать сопротивление, другие желания и потребности, продвигаясь по пути к намеченной цели.

Изучив литературу о волевой подготовке мы определили, что основными волевыми качествами являются: целеустремленность, настойчивость и упорство, самообладание и выдержка, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость. У каждого спортсмена волевые качества выступают как единая целостная система. Структура каждого волевого качества соответствует структуре воли и включает моральные, интеллектуальные компоненты и умения преодолевать препятствия в их единстве.

Волевою подготовку следует рассматривать как целенаправленный процесс формирования и совершенствования в спортивной тренировке интеллектуальных, моральных основ волевых проявлений спортсмена и умений преодолевать препятствия различной степени трудности. Формирование интеллектуальных основ воли следует понимать как необходимость развития таких качеств ума как широта, глубина, самостоятельность, критичность, гибкость. Для формирования умения преодолевать препятствия необходимо научить рационально пользоваться совокупностью знаний и навыков в условиях, требующих проявления: целеустремленности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания.

Данные эксперимента мы провели с целью оценить уровень развития собственных волевых качеств спортсменов-ориентировщиков. В исследовании приняли участие 30 человек спортивного клуба "Эридан". Нами были использованы опросники, демонстрирующие уровень развития волевых качеств ориентировщиков: целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка по параметрам выраженности и генерализованности.

Каждый опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью – универсальность качества, т. е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Ответив на вопросы 1-го опросника (целеустремленность), переходят к следующему, и так до конца, пока не заполнили весь сводный протокол. Далее было сделано заключение об уровне развития каждого волевого качества по параметрам выраженности и генерализованности с учетом следующих нормативных показателей: 0-19 баллов – низкий уровень, 20-30 баллов – средний уровень, 31-40 баллов – высокий уровень.

Исследования волевых качеств мы проводили по методике Н.Е. Стамбуловой. По методике "Самооценка волевых качеств спортсменов" оценивался уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. На каждое из этих волевых качеств был предложен испытуемым тест – опросник с градацией ответов от + 2 до – 2,5 бальная шкала. Каждый опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью – универсальность качества, т.е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности. Исходя из результатов исследования (табл 1) видно что у сангвиников сильная уравновешенная нервная система выраженность всех волевых качеств имеет высокий и выше среднего уровни, т.е. наличие этих качеств и устойчивость проявления их основных признаков выражена на высоком уровне и выше среднего, а генерализованность также за исключением одного испытуемого – ниже среднего, высокая и выше среднего. У флегматиков, слабая уравновешенная нервная система, выраженность представлена неодинаково, например, у испытуемого БДИ такое волевое качество как целеустремленность имеет уровень и выраженности и генерализованности выше среднего, а выраженность настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности имеет низкий уровень, генерализованность этих качеств имеет ниже и выше среднего уровень, такое волевое качество как самообладание и выдержка имеет и выраженность и генерализованность ниже среднего.

Таблица 1

Уровень волевых качеств спортсменов-ориентировщиков

№ пп	код	Волевые качества, балл										Темперамент
		целеустремленность		настойчивость и упорство		смелость и решительность		инициативность и самостоятельность		самообладание и выдержка		
		выраженность	генерализованность	выраженность	генерализованность	выраженность	генерализованность	выраженность	генерализованность	выраженность	генерализованность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	АЕЕ	29	27	30	25	36	31	38	32	37	30	С
2	АВВ	32	30	26	30	25	32	36	31	36	30	С
3	БПВ	36	32	29	32	29	30	34	29	36	29	С
4	БДИ	28	30	19	26	16	24	18	26	20	22	Фл
5	ВВА	26	32	30	32	36	30	38	36	29	32	С
6	ВАЕ	20	31	20	30	21	29	26	30	30	26	Фл
7	ГАН	38	19	29	16	26	19	28	20	26	21	Х
8	ГАЮ	26	30	29	32	28	30	26	30	26	30	С
9	ДГВ	28	31	26	36	26	36	28	29	21	32	С
10	ЕАВ	32	30	29	30	29	29	27	33	26	22	С
11	ЕЮЕ	20	20	26	22	23	25	29	28	28	30	Фл
12	ЗНМ	21	20	24	23	20	24	30	26	26	27	Фл
13	КДВ	28	20	19	20	36	16	30	18	30	12	Х
14	КВВ	30	22	21	16	29	14	31	18	29	10	Х
15	КПВ	29	29	30	29	32	29	30	30	32	29	с
16	КАА	29	30	28	30	30	36	32	29	34	30	С
17	КВН	28	32	34	26	29	33	36	32	36	32	С
18	ЛММ	32	36	33	28	30	34	34	34	38	33	С
19	ЛАН	36	16	32	18	30	16	30	10	26	6	Х
20	МВН	38	10	30	16	29	10	25	8	24	10	Х
21	МАД	36	30	32	26	29	26	30	30	33	30	С
22	САРА	32	30	31	28	30	28	32	32	32	32	Фл
23	ССИ	30	28	33	30	32	32	34	31	29	31	Фл
24	СЕД	38	16	39	10	36	8	31	20	32	8	Х
25	СПД	30	29	29	26	30	29	30	31	33	29	С
26	САА	36	26	30	34	32	36	29	32	29	29	С
27	СВА	32	28	32	36	31	38	30	36	30	32	С
28	ХМВ	30	29	34	30	30	36	36	38	32	:32	С
29	ШАК	31	30	30	31	32	31	30	30	33	31	С
30	ЯЮИ	30	31	33	20	30	29	28	26	26	19	Фл

Выводы. В завершении работы были сделаны следующие выводы:

1. В группе из 30 человек: 67% составляют люди с сильной уравновешенной нервной системой (сангвиники), 23% составляют люди со слабой уравновешенной нервной системой (флегматики), 20% – с сильной неуравновешенной нервной системой (холерики).

2. На основании табл. 1 можно сказать об успехах в спорте лиц с различными свойствами нервной системы, т.е. о спортивном разряде, который они имеют: из 17 человек с сильной уравновешенной нервной системой – 3 имеют разряд мастера спорта (МС) и 1 кандидата в мастера спорта (КМС), 8 – 1 разряд, 4 – 2 и 3 разряды; из 7 человек со слабой уравновешенной нервной системой – 2 человека имеют 3 спортивный разряд; а из 6 человек с сильной неуравновешенной нервной системой только 1 имеет II спортивный разряд. Следовательно, наилучших успехов в спорте могут добиться люди с сильной уравновешенной нервной системой сангвиники, люди с другими свойствами нервной системы добиваются успеха с очень большими усилиями и только считанные спортсмены.

3. Опираясь на исследования, можно сделать вывод, что для психологов и тренеров очень важно своевременно выявить свойства нервной системы и тип темперамента новичка, который пришел в спортивный клуб, чтобы заниматься спортом, в данном случае ориентированием для того, чтобы сделать прогноз о дальнейших успехах и возможностях этого спортсмена. Тренер, исходя из результатов тестирования, строит индивидуальный план работы ученика на ближайший год и примерный план развития волевых умений на ближайшее время неделя, месяц, квартал, год.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимов, В.Г. Спортивное ориентирование / В.Г. Акимов, А.А. Кудряшов – Минск : Изд-во БГУ им. В.И. Ленина, 1977. – 93 с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / Н.Д. Васильев. – Волгоград, 1983. – 108 с.
3. Рудик, П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / А.П. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1952. – 374 с.

УДК [349.243:004.382.7]+57.04

РОЛЬ КОМПЬЮТЕРА В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА

А.М. ЗЕМЧЕНОК

(Представлено: канд. биол. наук, доц. Н.И. АПРАСЮХИНА)

Проведено анкетирование учащихся СШ № 14 г. Новополоцка, которое позволило выявить влияние компьютера на здоровье школьников и установить роль компьютера в их повседневной жизни. Установлено негативное влияние компьютера на здоровье школьников.

На основании данных ежегодных профилактических медицинских осмотров проведено изучение динамики состояния здоровья учащихся СШ № 14 г. Новополоцка. Показано, что наибольший рост заболеваемости наблюдается с 2001 по 2007 г., когда у школьников появляются компьютеры.

Неудовлетворительные показатели состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в учебных заведениях, являются проблемой современности.

Известно, что нынешние школьники и студенты отдают предпочтение пассивному отдыху (увлечение компьютерами и т.п.). Компьютеры стали неотъемлемой частью педагогического процесса в школах, средних специальных и высших учебных заведениях для всех его участников. В школьной и студенческой среде персональным компьютером уже никого не удивишь, так как современные программные средства позволяют не только максимально быстро решать типовые учебные задачи (оформление отчетов, рефератов, курсовых работ, проведение презентаций, расчетов в исследованиях и т.д.), но и заниматься самообразованием, а также проводить свободное время. Таким образом, правильно используя широкие возможности современных компьютерных технологий, школьник и студент может делать практически все необходимое для своего обучения и развития [1].

Дети стали меньше проводить времени на улице, меньше играть в подвижные игры, пользователи Интернет стали меньше общаться лично, отдав предпочтение чатам, почте. Как следствие – длительное пребывание в статической позе, сокращение продолжительности сна, нарушение режима питания, снижение двигательной активности и времени пребывания на свежем воздухе, постоянное психоэмоциональное напряжение.

Было проведено исследование, в котором приняли участие 237 учащихся ГУО «СШ № 14 г. Новополоцка», из них 44,9% девушек и 55,1% юношей. Опрошенные – учащиеся 5 – 11 классов.

В ходе анкетирования было выявлено, что личный компьютер есть у 75,7% опрошенных. Большинство респондентов на вопрос «Знакомы ли Вы с правилами работы за компьютером» ответили положительно (89,7%). Однако, как выяснилось из материалов анкеты, эти правила 10,3% из них не соблюдают.

Анализ результатов анкетирования показал, что 57,9% школьников проводят за компьютером 1 час в день; 20,53% – 2 часа; 15,01% – 3 часа; более 3 часов – 6,83% школьников.

Таким образом, несмотря на то, что 90% опрошенных знают о вреде компьютера для человека, 21,52% школьников проводят за компьютером 3 и более 3 часов в день, тем самым подвергая свое здоровье опасности.

Придя домой, 93,8% школьников не сразу садятся за компьютер. Всегда едят за компьютером 47,6% и время от времени – 35,3% опрошенных.

В киевском институте экологии человека проведены исследования, позволившие установить, что прием пищи за компьютером очень вреден и даже опасен. Кроме всего прочего, всем известно, что для нормального пищеварения важно принимать пищу, сосредоточившись непосредственно на еде, а не на чем-то другом – кино или компьютерной игре. Когда человек увлечен, он ест практически автоматически, не уделяя внимания пережевыванию пищи, не ощущая ее запаха и вкуса. Результатом этого становится гастрит, который нередко перетекает в язву, нарушение обмена веществ и желудочно-кишечного тракта, а также избыточный вес [2].