

Литература:

1. Врублевский, Е. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свириин // *Легкая атлетика*. – 2002. – № 6. – С. 19.
2. Свириин, А.Н. Индивидуально-ориентированные аспекты в подготовке метательниц молота различной квалификации/ А.Н. Свириин // *Сборник материалов 67-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС за 2016 г. Под редакцией Д.Ф. Палецкого, Л.П. Грибковой*. – 2017. – С. 141-144.
3. Свириин, А.Н. Управление физической и технической подготовленностью метательниц молота в макроцикле / А.Н. Свириин, А.В. Бобков // *В сборнике: ЭНЕРГЕТИКА, ИНФОРМАТИКА, ИННОВАЦИИ-2016. международная научно-техническая конференция: в 3 томах. Национальный исследовательский университет "МЭИ", филиал в г. Смоленске*. – 2016. – С. 308-313.
4. Свириин, А.Н. Распределение основных средств тренировки высококвалифицированных метательниц молота в годичном цикле подготовки. / А.Н. Свириин // *Теория и практика физической культурой*. -2009. -№2. -С.76-78.
5. Свириин, А.Н. Распределение основных тренировочных средств метательниц молота различной квалификации в макроцикле / А.Н. Свириин // *Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: Международный сборник научных трудов под ред. Е.П. Врублевского, В.Г. Семенова, Е.Л. Сафронова, А.Н. Хорунжего*. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. - С. 271-275.

УДК. 796.83

К ВОПРОСУ ОБ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОБЛЕМЫ АСИММЕТРИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Стельмахов А.А., Новицкий П.И.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Понятие «асимметрия», связанное непосредственно с человеком, выражается в совокупности ряда особенных признаков, таких как различия (асимметрия) в размерах и пропорциях тела, различных его частей и звеньев, а также разностью строения большой полушарий головного мозга [1].

Под функциональной асимметрией принято понимать такое неравенство больших полушарий мозга в обеспечении нервно-психической деятельности, при котором в отношении одних функций главным оказывается левое, а других - правое полушарие. Выделяют моторную, сенсорную и психическую функциональную асимметрию, но ни одна из них не выступает изолированно. Несмотря на то что, большинство спортсменов подготовлены асимметрично, лучших результатов достигают те, которые обладают симметричной подготовленностью [4].

Как показывает наш опыт работы, остается еще много вопросов и подходов у практикующих тренеров, занимающихся с группами начальной подготовки: насколько логично усложнить ученику (например, правше) первичное освоение основных технических приемов, загружая его отработкой этих приемов еще и в неудобных, не свойственных для его природы положениях и движениях?, какое количество упражнений асимметрической подготовки следует использовать на одной тренировке, в течение определенного периода?, с какого возраста или на каком уровне физической и технической подготовленности юного спортсмена можно активно использовать асимметрическую

подготовку? и т.д. Многие тренеры с осторожностью относятся к тренировке своих воспитанников (с учетом этих вопросов), и поэтому чаще работают традиционными подходами и методиками: основной вес заданий, связанных с работой не ведущей руки или в «не удобных стойках», перенося на тренировки, когда основы изучаемого ведущей рукой (стойкой) в целом достаточно освоены, как минимум на уровне близкого к требованиям технического исполнения двигательного умения.

Единство мнений многих специалистов совпадает в том, этап начальной подготовки является важнейшим в закладке фундамента будущего спортивного мастерства. Что именно первые закрепленные многократным повторением, как единичные действия и приемы, так и комбинации приемов остаются доминирующими в двигательной памяти даже через много лет. Поэтому уже на этапе начальной подготовки, с начинающими спортсменами следует изучать именно те двигательные (технические) действия, которые будут в дальнейшем определять эффективность соревновательной деятельности [2,5].

Целесообразность более широкого использования в технической подготовке юных спортсменов упражнений асимметричной направленности обусловлена не только возрастной своевременностью (сензитивностью) овладения двигательными действиями различной сложности или основами их выполнения, но и физиологическими запросами растущего организма к разносторонности тренировочных упражнений (по направленности, по соотношению воздействия на различные мышечные группы и т.п.).

Физиологические аспекты практической значимости для спортивной тренировки асимметричных упражнений рассматриваются во многих научных исследованиях, связанных с проблемами начальной подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта (М.М. Безруких, Е.Н. Соколов, Т.А. Доброхотова, Н.Н. Брагина и др.). В частности, важной рекомендацией, вытекающей из этих работ, является то, что на раннем этапе обучения, нужно больше уделять внимания таким ошибкам, когда спортсмен выполняет введение с левой стороны правой рукой или осуществляет неправильный бросок мяча с левой стороны, и стараться исправить это. В возрасте 11-12 лет, эти ошибки будет исправить почти невозможно.

Не маловажной проблемой асимметрии в развитии различных звеньев ОДА является риск травматизма менее сильных. Как правило, у человека та рука или нога, которая у ведущая, обычно сильнее развита. Соответственно, во время занятий она берет на себя большую часть нагрузки, провоцируя еще больший мышечный дисбаланс, который в свою очередь отражает непосредственное функционирование и дальнейшее развитие левого или правого полушария. Поскольку асимметричный тип нагрузки требует от мышц большей силы и баланса, то выполняя ее, соответствующие мышцы получают большую тренировку. Исследование, проведенное Международным журналом спортивной физической культуры, показало, что те испытуемые, которые тренируются с неравномерной нагрузкой на 25% больше нагружают мелкие мышцы, чем те, кто выполнял традиционные упражнения.

После использования асимметричных упражнений, детям проще контролировать свое тело, так как весь фокус внимания перемещается на ту ногу, руку или сторону, на которую направлена нагрузка. Это позволяет не только отточить технику, но и равномерно распределить нагрузку между разными группами мышц в процессе тренировки.

Некоторые специалисты считают, что, в целом, 30% тренировки должны составлять симметричные упражнения, а 70% – асимметричные. При этом последние должны быть нацелены на ту сторону тела, которая находится в гипотонусе. При этом подчеркивают, что слабые мышцы прорабатываются меньшим весом и с меньшим количеством повторов [3].

Таким образом, использование асимметричных упражнений в спортивной тренировке детей, в том числе при занятиях боксом поддерживается многими специалистами. В тоже время для практического использования в тренерской деятельности конкретные рекомендации и специально разработанные скоростно-силовые и специальные асиммет-

ричные упражнения, координационно связанные с техническими действиями начинающего боксера в различных стойках, в литературе практически отсутствуют. Данные обстоятельства актуализируют необходимость дальнейших исследований и практических разработок для решения рассматриваемой проблемы.

Литература:

1. Брагина, Н.Н. *Функциональные асимметрии человека* / Н.Н.Брагина, Т.А.Доброхотова. - М.: Медицина, 1988. - 240 с.
2. Глазистов, А. В. *Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою:* / А.В.Глазистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Набережные Челны, 2008. – 178 с.
3. Колесникова, Л.А. *Методика физической и технико-тактической подготовки юных баскетболисток с учетом моторной асимметрии* / Л.А.Колесникова: дис. ... д-ра пед. наук / Л.А. Колесникова. – Белгород, 2004. – 160 с.
4. Кудряшов, В.А. *Физическая подготовка юных баскетболистов* / В.А. Кудряшов – Минск.: Здоровье, 2001. – С. 25–28.
5. Соловьев, П.Ю. *Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13-15 лет:* дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2003. - 210 с.

УДК 377.5

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Строева И.В.

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Российская Федерация

Современные программы по физическому воспитанию в системе среднего профессионального образования ориентируют преподавателя на учет индивидуальных особенностей обучающихся, связанных с уровнем физического развития, двигательной подготовленности, личностными свойствами. Специалистами показана высокая востребованность спортивно ориентированного физического воспитания в настоящее время [].

Волейбол является популярным видом спорта, включенным в образовательную программу физического воспитания колледжа. Игра волейбол характеризуется высокой динамичностью, универсальностью технико-тактической подготовки игроков, способностью выполнять двигательные действия в вариативных условиях игровой деятельности, что связано с высокой работоспособностью в течение всей игры. Это оказывает положительное влияние на функциональное развитие организма, повышает двигательную активность, развивает оперативное мышление. Поэтому большое значение имеет разработка различных организационных форм, средств и методов проведения учебно-тренировочных занятий со студентами средних учебных заведений.

Цель исследования - повышение общей и специальной физической подготовленности студенток средних учебных заведений средствами волейбола.

В педагогическом эксперименте принимали участие 30 студенток колледжа, ранее не занимавшиеся спортом. До проведения исследований участницы эксперимента прошли тестирование общей физической подготовленности. После этого студентки были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную.