

ние и разгибание голени в положении лежа на животе; 4) разгибание и сгибание голени в положении сидя, хватом руками за скамейку; 5) имитация метания гранаты в положении сидя; 6) в положении стойка ноги врозь, руки хватом за "ворот", поочередно вращая кистями "ворот" поднять отягощение, то же опустить его; 7) разгибание и сгибание туловища в положении сидя; 8) в положении вис хватом сверху, снизу, сгибание и разгибание рук.

Упражнения на тренажерах выполняются методом круговой тренировки при соблюдении следующих условий: 1) время работы на каждом тренажере 20с (кроме восьмого); 2) интервал отдыха жесткий - 15с; 3) темп движений максимальный. (В учебном процессе применялись тренажеры "Змиевчанин-4").

На дополнительном оборудовании предлагался комплекс из девяти упражнений в следующей последовательности - упражнения на: 1) вертикальной лестнице; 2) буме; 3) простейшем тредбане; 4) круговой горизонтальной лестнице; 5) криволинейной лестнице; 6) специальных параллельных брусьях; 7) горизонтальной лестнице; 8) наклонной лестнице.

АКТУАЛЬНОСТЬ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ РАЗЛИЧИЙ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ .

Стадник В.И.

Проблема индивидуализации подготовки в сложно-технических видах спорта, к которым следует отнести борьбу дзюдо, и на сегодняшний день не теряет своей актуальности. Она особенно высвечивается в отдельных методических направлениях: сопряженное формирование качеств и навыков и учет индивидуально-типологических особенностей занимающихся. Это положение подтверждается тем, что до настоящего времени в модельных характеристиках, контрольных испытаниях, методах и средствах подготовки дзюдоистов недостаточно учитывается индивидуальная манера выполнения спортивного упражнения, связанная, во-первых, с индивидуальными различиями в физической подготовленности (силовая и скоростная) и, во-вторых, манерой ведения поединка (силовая, темповая, игровая). Это способствует нивелированию наиболее сильных сторон их подготовленности, сглаживает проявление тех индивидуальных черт, которые в конечном счете определяют спортивные достижения. Речь идет о массовом учете индивидуально-типологических различий, которые сами по себе являются важнейшим аспектом спортивного отбора и ввиду наличия определенных трудностей их диагностирования недостаточно разработаны в физическом воспитании студентов и во многих видах спортивной деятельности, в том числе и в дзюдо.

Многочисленные исследования показывают, что индивидуализация подготовки с учетом специфики технико-тактического мастерства дзюдоистов различных манер ведения соревновательного поединка с их физическими, психическими и морфологическими особенностями является одним из наиболее важных условий достижения наивысшего уровня подготовки и эффективности в избранном виде спорта.

Комплексное исследование системной двигательной деятельности (применительно к борьбе дзюдо) в различных функциональных состояниях (естественных, облегченных и затрудненных) и свойств нервно-мышечной системы (по частоте локальных движений отдельных двигательных звеньев) дает возможность оценить индивидуально-типологические различия в функциональной активности спортивной деятельности, что представляет значительный интерес для психофизиологии и спортивной педагогики индивидуальных различий.

ФАКТОР "ТРЕНАЖЕРСКОГО УСТРОЙСТВА" В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

Стадник В.И.

На современно этапе развития физической культуры и спорта в практике физвоспитания и учебно-тренировочном процессе по различным видам спорта широко применяются спортивно-технические тренажеры (на технику движений и физические качества), где используются в качестве нагрузки подвижные грузовые диски, упругие элементы фрикционного или магнитоиндукционного торможения, а также магнито-реологической суспензии.

Фактор "тренажерного устройства" играет заметную роль в учебно-тренировочном процессе. Тренажеры должны обеспечить:

- а) всестороннюю подготовленность и соразмерное развитие физических качеств;
- б) на каждом этапе следует использовать новые технические устройства и комплексы упражнений, более избирательно воздействовать на определенные группы мышц;
- в) в первые годы занятий в большей мере используются упражнения глобального характера и регионального воздействия;
- г) они должны отвечать установке перспективного опережения, т.е. способствовать формированию биодинамической структуры движений в режиме будущей спортивной деятельности;
- д) должны способствовать сопряженности специальных физических качеств и техники движений в соответствии с индивидуальной манерой выполнения соревновательного упражнения.

Во всех случаях техническое устройство - дополнительная возможность воздействия на резервные возможности организма с учетом их исходного состояния. Это методический прием, или методика обучения, гарантирующие сопряженность в решении двигательных задач, учет