

говоришь ты по немецки?
 значь ты эрнста яндля?
 его тебе не значь можно
 ты хороший юнош
 вольфа бирмана не значь можешь
 ты хороший юнош
 райнера кунца не значь можешь
 ты хороший юнош
 ты должен значь
 одну-единственную
 германцк демократическ республику

Заключение. Необходимо говорить о том, что стихотворения лианозовцев и конкретистов фокусирует внимание на очевидных, предметных явлениях; не обобщая, не стремясь к универсализму трактовок, авторы добиваются эффекта достоверности и ёмкости картины действительности. Традиционная форма поэтического высказывания в произведениях Вс. Некрасова и Э. Яндля перерождается за счет использования приемов визуализации текста, подчеркнутой графичности. Отказ Вс. Некрасова и Э. Яндля от классической поэтической лексики, минимализация художественных тропов, обращение к бытовому слову, манере говорения среднего большинства превращает их творчество и в «энциклопедию жизни», определенной временной эпохи, и в микросрез состояния языка и мира в целом.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Каломиров, А. Двадцать лет новейшей русской поэзии (Предварительные заметки) / А. Каломиров // Русская мысль. – 27.12.1985. – № 3601.
2. Сухотин, М. К разговору в Малаховке в 95 году / М. Сухотин // Полилог. – 2010. – № 3. – С. 194–196.
3. Gomringer, E. Manifeste und darstellungen der konkreten poesie 1954–1966 / E. Gomringer. – St. gallen: edition galerie press, 1966. – 116 s.
4. Кулаков, В. Поэзия как факт. Статьи о стихах / В. Кулаков. – М.: Новое литературное обозрение, 1999. – 468 с.
5. Архипов, Ю. Бунт и эксперимент в литературе ФРГ и Австрии / Ю. Архипов // Неоавангардистские течения в зарубежной литературе 1950–60 гг. / редкол.: А.Л. Дымшиц, Р.М. Самарин, Я.Е. Эльсберг. – М.: Художественная литература, 1972. – С. 171–196.
6. Библер, В.С. Поэтика Вс. Некрасова. // В.С. Библер Замыслы: в 2 кн. – М.: РГГУ, 2002. – Кн. 2. – 992 с.
7. Махонинова, А. «Обернуть речь ситуацией»: пространственность поэтической речи Всеволода Некрасова / А. Махонинова // Новое литературное обозрение. – 2009. – № 99. – С. 229–236.
8. Журавлева, А. Пакет / А. Журавлева, Вс. Некрасов. – М.: Меридиан, 1996. – 629 с.
9. Arnold, H. L. Die westdeutsche Literatur 1945 bis 1990 / H.L. Arnold. – München: DTV, 1995. – 193 s.

Материал поступил в редакцию 04.09.10

KONOVOD L.M. Vocabulary-stylistic organization products E. Yandla and vs. Nekrasova

The article describes the lexicological and stylistic organization in the poetry of the modern Austrian concretist Ernst Jandl and in that of the Russian representative of the underground Lianozovo School – Vs. Nekrasov. Comparative methods are used to identify synchronic analogies in both, the art of the aforementioned artists, and in the German and Russian literature in general. The article points out typical writing techniques used by the concretists and Lianozovo representatives: intensification of verse visualization, tendency towards using colloquial language, creation of a peculiar intonation pattern designed to imitate the manner of speech that is typical of a «common man», appeal to minimalist aesthetics, open irony towards public engagement.

УДК 796

Орлова Н.В., Крыловский О.В.

АНАЛИЗ ВСЕСТОРОННЕГО ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Введение. Образовательный процесс в вузе будет эффективнее, если качество профессиональной подготовки преподавателей будет выше.

Наше исследование подтверждает гипотезу о необходимости всестороннего изучения личности преподавателя по физической культуре и спорту.

Результаты экспериментальной работы, предметом которой были педагоги, повлекли за собой более углубленное изучение особенностей их личности.

С целью изучения мнения преподавателей по физическому воспитанию и спорту о готовности к профессиональной деятельности было проведено анкетирование.

Итоги анкетирования позволили избежать многих недоразумений и ответить на следующий непростой вопрос: что и как изучать в личности преподавателя по физической подготовке и спорту.

Вопрос о всестороннем изучении и знании подчиненных педагогов является одним из тех вопросов, от которого во многом зависит успех повседневной деятельности заведующего кафедрой физической культуры и спорта. Как подтверждает опыт, попытки оказать нужное влияние на педагога без всестороннего знания его, как правило, не дают желаемых результатов.

Программа изучения индивидуально-психологических особенно-

стей педагогов реализуется с помощью определенных методов и средств (рис. 1).

Наиболее часто изучение преподавателя физической подготовки и спорта начинается с анализа биографических данных, при котором применяется биографический метод – способ изучения личности, исходя из знания его жизненного пути. Биографический вариант данного метода заключается в интерпретации влияния тех или иных биографических фактов и биографии в целом на развитие личности, ее социально-биологические особенности. Для этого необходимо знать вероятное влияние тех или иных биографических факторов на развитие личности преподавателя по физической культуре и спорту.

Количественный, статический вариант данного биографического метода требует применения ЭВМ, т.к. связан с обработкой большого массива информации. При этом биографические данные, полученные путем заполнения формализованной биографической анкеты, как бы накладываются на статистические зависимости, отражающие корреляцию биографических данных с развитием различных качеств личности педагогов. В итоге ЭВМ выдает словесную распечатку об особенностях жизненного пути конкретной личности, вопросы, которые предпочтительно задать данному педагогу в беседе, а также прогноз о развитии профессионально важных качеств личности, выработанный с помощью цифр. Существуют методики статического варианта биографического метода, которые можно применять и без ЭВМ.

Орлова Н.В., доцент кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Крыловский О.В., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета. Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.



Рис. 1. Методика всестороннего изучения личности преподавателя по физической культуре и спорту

Здесь следует оговориться, что весьма осторожной должна быть оценка личности по тем или иным биографическим данным. Это связано с тем, что нет ни одного факта биографии, который бы был однозначно связан с той или иной тенденцией развития личности.

Экспериментальные исследования выявили, что при одном и том же (пусть самом благополучном или неблагоприятном) факте биографии наблюдаются различные и порой противоположные тенденции развития личности в процессе профессиональной деятельности. Таким образом, определенная тенденция развития личности не имеет строго детерминирующей ее биографической фактологии. Только при аутентичной интерпретации особенностей жизненного пути конкретной личности повышается вероятность, определенная точность прогноза.

Необходимо учитывать и то, что личность преподавателя на том или ином этапе своего развития может, как бы сбросить с себя груз биографии, измениться скачкообразно.

И, последнее, применяя биографический метод, следует, как можно полнее восстанавливать жизненный путь преподавателя, соотнести его с развитием мотивационной сферы, с его стремлениями, желаниями, его мечтой.

Наблюдение как метод изучения личности особенно информативно в сложных и ответственных для педагога ситуациях: выполнение первых поручений; хозяйственно-бытовые работы; поведение при возможных конфликтах; вызовы к различным «высоким» начальникам.

Важным для оценки педагога является выяснение его отношения к профессиональной деятельности, уровня развития волевых качеств, выносливости, трудолюбия и др.

В процессе наблюдения важно фиксировать признаки нравственной и психологической неустойчивости. Таковыми могут быть: раздражительность, конфликтность, быстрая, немотивированная смена настроений; пренебрежительное отношение к дисциплине, режиму занятий, выполнению распорядка дня; стремление любыми способами утвердиться среди коллег; потребность к уединению, замкнутость; расстройство сна, переутомление; частые обращения в медицинскую службу (поликлинику); обостренная чувствительность при успехах и неудачах; чрезмерная обидчивость, злопамятность, сочетающаяся со стремлением во что бы то ни стало отомстить обидчику; чрезмерная общительность, развязность; безразличие к себе, окружающим, угрюмость, хмурость, тяжкие охи и вздохи и др.

Беседе как методу изучения личности должна предшествовать информация, полученная путем анализа биографических данных с помощью наблюдения и др. Она может быть формализованной и неформализованной. Формализованная беседа применяется тогда, когда информация, полученная другими способами изучения личности педагога. В этом случае вопросы беседы могут совпадать с элементами программы изучения педагога. Неформализованная беседа целесообразна тогда, когда предварительное изучение дало достаточно полную и объективную информацию о тех или иных психологических, социально-психологических, социальных особенностях преподавателя и когда требуется что-то уточнить в собранной информации, психологически сблизиться с данным человеком.

В процессе беседы рекомендуется стремиться к углублению степени взаимного доверия, постепенно переходя к животрепещущим проблемам кафедры физического воспитания и спорта: какие трудности более всего испытывает в работе, с кем сложились предконфликтные и конфликтные отношения и др. Таким образом, беседа, ее эффективное проведение - это искусство, и им призван овладеть каждый руководитель педагогического коллектива.

Результаты профессиональной деятельности можно фиксировать в процессе наблюдения, обобщения независимых характеристик и др. Данный метод принципиально важен для глубокого понимания личности, т.к. по координации действий, деятельности личности можно наиболее глубоко судить о человеке.

Метод обобщения независимых характеристик позволяет всесторонне и наиболее достоверно изучить индивидуально-психологические особенности педагога и предотвратить при этом возможные ошибки. Он дает возможность посмотреть на педагога глазами не только заведующего кафедрой физического воспитания и спорта, но и его товарищей, сравнить мнение начальника с мнением преподавателей и др.

В заключение следует подчеркнуть, что результаты изучения индивидуально-психологических особенностей педагогов должны фиксироваться. Опыт подсказывает, что данный дневник не должен быть общедоступным, иначе многие из педагогов замыкаются в себе и душевные контакты прерываются.

Проведенные исследования показывают, что развитие творчества преподавателей по физическому воспитанию и спорту непосредственно

Таблица 1. Динамика корреляционной связи эффективности профессиональной деятельности с основными компонентами педагогического творчества преподавателей по физическому воспитанию

№ п/п	Компоненты готовности к творческой деятельности	Профессиональная подготовленность (парное сравнение)		
		на этапе формирования готовности к творческой деятельности	на этапе становления творческой деятельности	на этапе творческой зрелости
1.	Устойчивая мотивация преподавателей к творческой педагогической деятельности	654	542	418
2.	Нацеленность на поиск новых, более эффективных способов решения профессиональных задач	596	627	347
3.	Уровень развития знаний, навыков и умений по проведению физической подготовки	435	506	317
4.	Уверенность в своих силах и способностях	711	514	321
5.	Творческое мышление	424	516	685
6.	Сообразительность при решении профессиональных задач	318	481	672

Примечание: запятые, нули и знаки (+, -) коэффициентов корреляции опущены

связано с формированием у них профессиональной готовности к поиску новых подходов к осуществлению профессиональной деятельности по физическому воспитанию студентов. Динамика корреляционной связи эффективности профессиональной деятельности с основными компонентами педагогического творчества преподавателей по физическому воспитанию и спорту представлена в таблице 1.

Под профессиональной готовностью преподавателей физического воспитания и спорта к творческой деятельности понимается особое функциональное состояние психики спортивного педагога, характеризующееся сформированностью и мобилизованностью всех необходимых для поиска новых и эффективных педагогических решений компонентов. Проведенный анализ по изучению личности педагога показал, что к таким компонентам относятся: устойчивая мотивация преподавателей к творческой педагогической деятельности; нацеленность на поиск новых, более эффективных способов решения педагогических задач; достаточный уровень индивидуальной подготовленности педагога для осуществления творческих действий по физическому воспитанию студентов; уверенность в свои силы и способностях.

Как показывают исследования, творческая педагогическая деятельность является полимотивированной и побуждается различными мотивами. У педагогов с высоким уровнем проявления педагогического творчества преобладают широкие социальные мотивы и мотивы идентификации, у спортивных педагогов, не отличающихся высоким уровнем творчества – преобладают утилитарные мотивы.

Изучение мотивации у преподавательского состава свидетельствует, что доминирование тех или иных мотивов в педагогической деятельности вытекает из субъективной значимости для педагога совершаемых творческих действий. «Именно то, что особенно значимо для человека, – писал С.Л.Рубинштейн (1946), – выступает в конечном итоге в качестве мотивов и целей его деятельности и определяет подлинный стержень личности» [1].

В связи с этим формирование у педагогов мотивов творческой деятельности предполагает осуществление целенаправленных педагогических воздействий, направленных на побуждение спортивного педагога к поиску новых способов решения учебно-тренировочных задач по физическому воспитанию.

Основная идея заключается в том, чтобы, опираясь на психологические механизмы развития мотивации (усвоение смыслового содержания идей о необходимости проявления творчества через внутреннюю сознательно-волевую работу личности; избирательную активность побуждений; «опредмечивание» значимых для личности потребностей), придать педагогическому творчеству личностный смысл. С учетом этого и определяются основные способы деятельности по формированию и развитию у преподавателей необходимых мотивов: актуализация педагогического идеала педагога; создание

реально достижимых перспектив в его деятельности; совершенствование морального и материального стимулирования творческого профессионального труда. Работа по каждому из названных направлений включает в себя следующее содержание.

Большое внимание следует также уделять формированию и актуализации идеала преподавателя по физическому воспитанию и спорту.

Актуализация педагогического идеала, который выступает одним из средств побуждения к деятельности, способствует превращению «знаемых мотивов творческой педагогической деятельности в доминирующие, реально действующие» (С.Л.Рубинштейн, 1946) [1]. «Именно педагогический идеал, – подчеркивает Н.Б. Стамбулова (1999), – становится той движущей силой, которая будет способствовать переводу социальных задач, социального заказа общества в систему педагогического видения учителя, в нравственное кредо его деятельности» [2].

В ходе индивидуальных бесед, проведенных с преподавателями, было определено, что основными источниками формирования у них педагогического идеала служат образцы деятельности выдающихся представителей отечественной и зарубежной высшей школы. Причем для каждого десятого педагога в качестве идеала выступает конкретная личность спортивного педагога. Для 26% педагогическим идеалом является собирательный образ, включающий в себя лучшие качества различных педагогов, а 62% не имеют целостного педагогического идеала. Во многом такое положение дел связано со слабым знанием преподавательским составом творческих идей, находок, сделанных другими спортивными педагогами.

Решение задачи формирования педагогического идеала у преподавательского состава следует осуществлять на двух уровнях: в масштабе вуза и кафедры физического воспитания и спорта. В этих целях на первом уровне могут проводиться научные конференции желательнее постоянно определять рейтинг преподавателей по оценкам студентов, работников, организовывать научные дискуссии.

Определение рейтинга преподавателей по оценкам самих студентов обеспечивает осознание педагогами собственных недостатков в работе, активизирует поиск педагогического идеала, к которому следует стремиться.

Следует также отметить, что на первом уровне в ходе учебно-методических сборов с преподавательским составом в вузах рассматривался опыт профессиональной деятельности лучших спортивных педагогов, проводились специальные семинары по обсуждению проблемных вопросов, возникающих в ходе процесса по физическому воспитанию.

На втором уровне, по опыту передовых кафедр физического воспитания и спорта, следует проводить специальные заседания, на которых необходимо осуществлять сравнительный анализ деятельности

Таблица 2. Перспективные рубежи, которые определяют для себя преподаватели по физическому воспитанию и спорту в процессе творческой деятельности

№ п/п	Перспективы	На этапе формирования готовности к творческой деятельности	На этапе становления творческой деятельности	На этапе творческой зрелости
1.	Овладение методикой проведения учебных занятий по физическому воспитанию и спорту на максимально возможном для обеспечения их успешности уровне	+		
2.	Сделать тренировочные и учебные занятия по физическому воспитанию и спорту более интересными, чем они являются на данный момент времени. Найти для этого новые методические приемы учебно-тренировочной деятельности		+	
3.	Выйти в число передовых преподавателей вуза. Освоить имеющиеся передовые технологии подготовки студентов и творчески применить их в своей деятельности		+	
4.	Быть лучше других, разработать свой неповторимый стиль профессиональной деятельности, гарантирующий максимально возможный успех в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию и спорту			+

преподавателей по какому-либо одному виду профессиональной деятельности. Целесообразно также приглашать на заседания для выступлений по обмену опытом представителей других кафедр, обобщать опыт своих педагогов. Такая работа позволяет расширить представление преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта о том, каким должен быть спортивный педагог в подлинном значении этого слова, как реализовать педагогический идеал в учебно-тренировочной деятельности по физической подготовке.

Существенное влияние на развитие мотивации творческой педагогической деятельности, по мнению многих педагогов и руководителей кафедр физического воспитания и спорта, оказывает создание перспектив в деятельности и возможностей для их достижения.

В ходе специально проведенной исследовательской работы были выявлены следующие перспективные рубежи, которые ставят перед собой преподаватели по физическому воспитанию и спорту на пути развития своего творчества и педагогического мастерства.

Из таблицы 2 видно, что начинающие преподаватели по физическому воспитанию и спорту ставят перед собой задачу овладения методикой проведения учебно-тренировочных занятий с учениками на уровне, позволяющем «не завалить» учебно-тренировочный процесс и уйти от возможных нареканий со стороны руководства вуза и кафедры физического воспитания и спорта, а также от негативных высказываний со стороны коллег.

На этапе становления творческой деятельности преподаватели стремятся выйти на рубеж, позволяющий им «на равных быть с лучшими» и пользоваться заслуженным признанием со стороны коллег.

На последнем этапе развития педагогического творчества ставится задача стать лучше других, разработав свой неповторимый стиль профессиональной деятельности, гарантирующий максимально возможный успех в учебно-тренировочном процессе по физической культуре.

Наиболее ярко педагогическое творчество проявляется при этом по результатам выступлений студентов на соревнованиях. А наиболее значимыми являются такие формы признания заслуг преподавателя, как: избрание на вышестоящую должность (для 90% педагогов); материальное вознаграждение (для 85%); похвала, награждение грамотами (для 60%); рекомендации посетить занятия отличившегося спортивного педагога (для 40%); оказание доверия через постановку задачи, которую может выполнить наилучшим образом именно данный преподаватель (для 25%).

Изучение значимости для преподавателей той или иной формы признания их заслуг позволяет с достаточной степенью определенности ответить на вопрос: почему продвижение по служебной лестнице не всегда сопровождается дальнейшим повышением уровня творчества. Если для спортивного педагога конечной целью является занятие какой-либо должности, а средством для этого выступает творчество, то с ее реализацией теряет свою значимость и способ достижения цели.

В связи с этим для непрерывного развития педагогического творчества в деятельности руководства вуза и кафедры физического воспитания и спорта целесообразно использовать следующую формулу: если индивидуальные особенности педагога таковы, что он постоянно стремится к совершенствованию своего педагогического мастерства, все время ищет новые способы и приемы, позволяющие повышать эффективность учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту, то с таким педагогом при избрании его на вышестоящую должность можно заключать контракт на пять лет; если индивидуальные особенности педагога неизвестны или таковы, что его целью является только занятие вышестоящей должности, то заключать с ним контракт следует от одного года до трех лет в зависимости от степени развития мотивации творческой деятельности.

Существенно влияет на развитие мотивации творческой деятельности преподавательского состава степень демократизма в решении кадровых проблем. Если в вузе, на кафедре физического воспитания и спорта вопросы выдвижения педагога решаются открыто и гласно, отсутствуют какие-либо «закулисные» механизмы кадровых перемещений, то это в значительной степени стимулирует творческий рост педагогов, дает возможность каждому проявить себя с лучшей стороны. И, наоборот, творческая деятельность значительно тормозится, если данные вопросы решаются келейно.

Исследования показывают, что для развития творческой мотивации преподавательского состава необходимо дальнейшее расширение «полей перспектив», создание таких условий, которые бы заставляли педагога постоянно стремиться к своему самосовершенствованию. Этому могло бы способствовать введение определенной педагогической квалификации. На наш взгляд, следует ввести четырехуровневую систему спортивно-педагогической квалификации в соответствии с количеством стадий в развитии педагогического творчества.

Заключение. Подводя итог сказанному, следует отметить, что формирование устойчивой мотивации педагогов к творческой деятельности является одним из основных направлений эффективного развития педагогического творчества. Оно реализуется через комплекс педагогических мер, опирающихся на психологические механизмы формирования мотивации и обеспечивающих прямое и опосредованное воздействие на сознание, чувства и волю педагогов с целью формирования и упрочения у них убеждений, идеалов и стремлений к творческому решению учебно-тренировочных задач по физическому воспитанию.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн // 2-е изд. – М.: Госучпедгиз, 1946. – 704 с.
2. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

Материал поступил в редакцию 21.09.10

Гуманитарные науки

ORLOVA N.V., KRYLOVSKIJ O.V. The analysis of all-round study of the person of the teacher on physical culture and sports

The methods of studying the personality of a teacher of physical training and sport with the purpose of improvement of his professional training is taken up in the article, and also the analysis of the effectiveness of these methods is given. The results of experimental work are described, the subjects of which were the teachers of different educational establishments. The program of studying the individual psychological features of the teachers is given, the methods and the means, with the help of which the given program can be realized, are also described.

УДК 796

Артемов В.П.

ВОСПИТАНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ С ПОМОЩЬЮ КОНЦЕНТРИЧЕСКОГО МЕТОДА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И «ПИРАМИДАЛЬНОГО» СПОСОБА ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. В практике спортивной подготовки имеют место два относительно самостоятельных и достаточно эффективных пути воспитания максимальной силы [8, с. 386].

Первый путь предполагает увеличение силы за счёт совершенствования нейрорегуляторных механизмов (совершенствования импульсации, внутри – и межмышечной координации) и повышения ёмкости, мощности и подвижности алактатного механизма энергообеспечения мышечного сокращения [1, 3, 7].

Второй путь предполагает прирост максимальной силы за счёт увеличения анатомического поперечника мышц.

В основу подготовки положены методы: изометрический, эксцентрический, изокинетический, концентрический – все, кроме плиометрического (Платонов, Булгакова, 2003).

Обобщение специальной литературы и практического опыта силовой подготовки спортсменов, в том числе и сильнейших, позволяет определить следующее соотношение представленных методов [8, с. 317]:

- изометрический – 5–10 %;
- эксцентрический – 10–15 %;
- изокинетический – 35–45 %;
- концентрический – 35–45 %.

Выделяя из всей этой группы концентрический метод развития максимальной силы, характерный для первого пути и основанный на выполнении двигательных действий с акцентом на преодолевающий характер работы, следует обратить особое внимание на проблему сохранения или даже уменьшения массы тела спортсменов для соревновательного выступления в определённой, заявленной, весовой категории.

Целью настоящего исследования явилась попытка на практике показать возможности концентрического метода развития максимальной силы в конкретной тренировочной деятельности с использованием способа «усечённая пирамида».

Задачи исследования:

1. Разработать и реализовать на практике систему развития максимальной силы с помощью концентрического метода тренировки и способа «усечённая пирамида».
2. Определить эффективность предлагаемой методики.
3. Прогнозировать вероятное улучшение показателей тренированности спортсменов на основе полученных конкретных результатов.

Организация и методика исследования. Цикл специально организованных занятий в специализированном спортивном зале состоял из 11 тренировочных дней (около 2-х месяцев) с перерывами между занятиями в 2-4 суток [9]. Общая продолжительность каждого занятия – до 80 минут.

Субъектами исследования являлись спортсмены-студенты в возрасте 20-21 года, непродолжительное время занимающиеся тяжёлой атлетикой.

Объектом тренировочных занятий был определён жим тяжёлоатлетической штанги лёжа, как основное, базовое упражнение, именно поэтому введённое в силовое троеборье по атлетизму.

Важной составляющей тренировочных программ была необходимость выполнения упражнения жима лёжа на спине правильно, т.е. с соблюдением основных требований, предъявляемых к точности выполнения. Благодаря этому совершенствуется межмышечная координация, а также – предупреждаются возможные травмы.

Требования к жиму лёжа. Лёжа на тяжёлоатлетической скамейке, ноги опущены по сторонам вниз и упираются в пол, вытянуть руки вверх и снять штангу со специальных стоек у изголовья скамьи. Хват – на ширине плеч.

Медленно согнуть руки так, чтобы штанга на мгновение остановилась на расстоянии 102 см от груди или слегка коснулась груди на уровне сосков. После этого резким движением, используя предварительное напряжение мышц, возникшее в результате опускания и торможения, послать штангу вверх.

При выполнении этого упражнения встречаются две типичные ошибки.

Первая – во время разгибания рук используется дополнительная «помощь» мышц ног и туловища, т.е. при выполнении жима от скамьи приподымаются ягодицы и возникает прогиб в пояснице.

Хотя такой вид жима и позволяет поднимать тяжёлые веса, использовать его нельзя ни в коем случае.

Дело в том, что в результате прогиба поясницы межпозвоночные диски в поясничном отделе позвоночника подвергаются чрезмерной нагрузке и, если это будет продолжаться в течение длительного времени, действие нагрузки может стать причиной износа межпозвоночных дисков.

Вторая ошибка – использование эластичности грудной клетки, особенно грудины, при разгибании рук.

В связи с недостаточным торможением штанги при её опускании гриф ударяется в грудину и рёбра. За счёт эластичности грудной клетки штанга подпружинивает, что облегчает её подъём.

Разумеется, такое постоянное насильственное обращение с грудной клеткой, которая закрывает и предохраняет жизненно важные внутренние органы, может закончиться травмой.

Необходимо избегать этих ошибок. Во-первых, за счёт выполнения дополнительных движений и включения дополнительных мышц не догружаются развиваемые мышцы (трицепсы, дельтовидные и большие грудные), а, во-вторых, наличие этих ошибок – предпосылка травм и нарушение здоровья [12, с. 278–279].

Выжимание штанги – выдох, опускание вниз – вдох.

Закончив подход, не вставая, встряхнуть руки. Встать. Походив по залу.

Паузы заполняются мало интенсивной работой, упражнениями на расслабление и растягивание мышц [5, с. 298–314].

Ускорение процесса восстановления позволяет обеспечить оптимальные условия для выполнения последующих заданий и сократить на 10-15% продолжительность интервалов отдыха между от-

Артемов Виталий Петрович, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.