

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим, имеются острые инфекционные заболевания, обострение хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п.

При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т. п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Использование скандинавской ходьбы в процессе занятий физической культурой в специальном медицинском отделении способствует увеличению объема двигательной активности, коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшению функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата.

В процессе занятий у студентов улучшается настроение, повышается устойчивость к стрессу. Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Литература

1. Козлова, Н.И. Методика организации занятий оздоровительной ходьбой для студентов специального медицинского отделения / Н.И. Козлова, Н.В. Орлова, В.Н. Бондаренко: метод. рек., Бр. гос. техн. ун-т. – Брест, 2014. – 40 с.

СТАБИЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ДВИЖЕНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

А.Н. КОЗУЛЬКО

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Соревновательная деятельность спортсменов различной квалификации стала объектом широкого круга научных исследований, поскольку только в условиях соревнования возможно получить наиболее полную информацию об особенностях технико-тактической, физической, психологической и других видов подготовленности представителей различных видов спорта. Легкоатлетические метания по особенностям предмета состязания и характеру функционирования локомоторного аппарата соревнующихся входят в группу видов спорта с предельной активностью двигательной деятельности. Отсюда одной из важнейших характеристик соревновательной деятельности представителей легкоатлетических метаний является ее надежность. Высший иерархический уровень в ее оценке занимает спортивный результат, как наиболее интегральный показатель подготовленности, слагаемое основных компонентов соревновательной деятельности. Стабильность воспроизведения его запланированного уровня в течение конкретного соревнования, микро-, мезо- и макроциклов различной продолжительности свидетельствуют о способности метателя эффективно соревноваться в условиях деятельности, протекающей под воздействием как благоприятных, так и возмущающих факторов.

Постановка проблемы. Материал, содержащийся в официальной системе фиксации качества выступления спортсменов (развернутые протоколы соревнований), позволяет, в зависимости от характера его анализа, обобщенно оценить уровень технико-тактической, физической к психологической подготовленности метателя, определить степень надежности его выступления. Показателем устойчивости технических действий метателей в течение конкретного соревнования была выбрана степень изменчивости соревновательных результатов относительно их максимальной величины.

Анализ индивидуальных особенностей соревновательной деятельности спортсменов, достигших максимальных спортивных результатов в истории легкоатлетических метаний, свидетельствует о значительной вариации параметров, характеризующих устойчивость данного процесса (таблица 1).

Таблица 1 - Устойчивость соревновательной деятельности мировых рекордсменов в метании молота

Вид метания	Результат, м	Номер попытки установления	Величина ранжированных попыток, %						Средняя величина попыток, %	
			1	2	3	4	5	6	Удачных	всех
Молот	86,74	4	100,00	99,93	99,86	98,52	98,32	96,77	98,91	98,91

Следует, однако, уточнить, что вышеназванный критерий изначально был предложен для количественной оценки группы соревнований, то есть серии лучших достижений в микро- и мезоциклах, без учета стабильности всех результатов, показанных в ходе конкретного состязания. Но ранее уже отмечалось, что, учитывая условия проведения основных соревнований в легкоатлетических метаниях, не следует связывать имеющиеся потери со значительным изменением моторного обеспечения соревновательного упражнения или объективным разрушением специализированного двигательного навыка. Скорее всего, причина неудачных попыток кроется в низкой помехоустойчивости технических действий, в неумении метателя организовать свою соревновательную деятельность таким образом, чтобы исключить последствия мощных внутренних и внешних возмущающих воздействий, вызывающих снижение эффективности системы движений избранного вида метаний. Чем меньше снижение эффективности, тем выше устойчивость техники, меньше размах вариации дальности полета снаряда и минимизировано количество неудачных попыток. В этой связи модельные характеристики одного из показателей критерия стабильности можно распространить и на уровень технических результатов, показанных в одном соревновании, что, кстати, аргументируется и средней величиной удачных попыток (таблица 2). При этом, естественно, следует учитывать различные оправданные тактические вмешательства, повышающие эффективность соревновательной деятельности метателя.

Таблица 2 - Устойчивость соревновательной деятельности элитных метателей

Вид метания	Величина ранжированных попыток						Средняя величина попыток, %	
	1	2	3	4	5	6	удачных	всех
Молот, (n=212)	100,0	98,80	92,37	78,56	55,66	24,87	98,17	75,04

Отправной характеристикой таблицы 2 и 3 несомненно является средняя величина удачных попыток. Наблюдается соответствие рассчитанных параметров теоретической норме критерия стабильности спортивной формы. Однако оптимальная величина данного параметра характеризует только те соревновательные действия элитных метателей, которые качественно решают основную двигательную задачу. В то же время, исходя из динамики ранжированных и средней величины всех попыток, у спортсменов данной категории наблюдаются существенные потери в качественном воспроизведении своего психомоторного потенциала.

Таблица 3 - Устойчивость соревновательной деятельности элитных метателей на чемпионатах мира

Вид метания	Величина ранжированных попыток						Средняя величина попыток, %	
	1	2	3	4	5	6	удачных	всех
Молот	100,0	98,85	93,92	83,19	61,26	21,88	98,16	76,52

Заключение. Теоретически, средняя величина всех соревновательных попыток отдельного метателя может составлять 100%. Анализ индивидуальной соревновательной деятельности во всех видах легкоатлетических метаний показывает, что это вполне достижимый рубеж. Так, в метании молота максимальный показатель рассматриваемой характеристики составляет соответственно 99,68%; 99,11% и 98,07 %. Кроме этого, существует еще одна характеристическая особенность качества реализации психомоторного потенциала элитных метателей.

Обнаружена группа соревновательных выступлений, равная, примерно, 25 % всей выборки, в которой средняя величина всех попыток составляет выше 95 %. Следовательно, высокая устойчивость соревновательного результата элитных метателей не является исключительным явлением и реально может продуцироваться в массовом масштабе.

Естественно, что основная причина возникновения столь значительного количества технических ошибок, прежде всего, кроется в слабости тех аспектов учебно-тренировочного процесса, которые направлены на повышение общей помехоустойчивости соревновательной деятельности элитных метателей.

Успех в соревнованиях обеспечивается многолетней тренировкой, в которой предусматривается и подготовка к соревнованиям. Она осуществляется постоянно в процессе годичной тренировки.

Литература

1. Козулько, А.Н. Устойчивость технических действий элитных метателей / Э. П. Позюбанов, Ф. ПурМохаммади, А. Н. Козулько // Научные труды НИИ физ. культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. труд. – Минск, 2012. – Вып. 11. – С. 276–283.
2. Козулько, А.Н. Устойчивость соревновательной деятельности элитных женщин-метателей / Э.П. Позюбанов, Е.П. Врублевский, А.Н. Козулько, Т.В. Кузьмич // Мир спорта. – 2013. – № 1 (50). – С. 20–24.