

ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.011

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

© 2016 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров

Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова

В статье рассматривается наличие индивидуального характера функциональных возможностей и единство внешних условий, которые создают неравнозначность проявлений индивидуальных возможностей.

Ключевые слова: двигательная деятельность, функциональная система, двигательный режим.

Взаимоотношение функциональных систем организма протекает по общим принципам, которые определяют их деятельность и позволяют найти аналитические выражения этих процессов. Однако в каждом конкретном случае можно наблюдать индивидуальные особенности в их работе, что проявляется в различной скорости обменных процессов, в длительности сохранения определенного режима работы, в развитии процессов утомления, восстановления и т. п. Эти особенности находят отражение в величинах постоянных коэффициентов тех аналитических выражений, которые описывают общие принципы структурно-функциональной организации организма.

Наличие индивидуального характера функциональных возможностей и единство внешних условий создает неравнозначность проявлений индивидуальных возможностей. Это положение особенно важно при построении тренировочного процесса.

Прежде чем перейти к рассмотрению этого вопроса, систематизируем спортивную деятельность в необходимой зависимости. Из всех видов спортивной деятельности

можно выделить такие, в которых спортсмены выступают в непосредственном единоборстве в паре со своим противником: бокс, борьба, теннис. Виды спорта, где в единоборстве выступают две команды: спортивные игры. Виды спорта, в которых в единоборство вступает определенное количество спортсменов, стремящихся показать лучший результат, – это плавание, бег, ходьба в легкой атлетике и т. д.

Для всех этих видов характерен одновременный выход спортсменов на площадку борьбы.

И в противоположность этому виды, в которых каждый противник непосредственно не встречается со своим соперником, а результаты их оцениваются каким-либо образом и затем сопоставляются. Это – метание, акробатика, гимнастика и др.

Остановимся на видах спорта, в которых противники одновременно выходят на арену борьбы, и рассмотрим первую группу, для которой характерна встреча двух противников. Предположим, что их техническая подготовка находится на одинаковом уровне. В таком случае исход борьбы в проявлении двигательной деятельности будет зависеть от скорости двигательной реакции и длительности сохранения определенного темпа. Различные функциональные системы отличаются между собой по скорости обменных процессов, а следовательно, и подвижности при осуществлении двигательной деятельности.

Из выше сказанного, следует, что между темпом движения и длительностью его сохранения существует определенная связь, которая может быть представлена логисти-

Григорьева И. В. – ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет» им. Г. Ф. Морозова (г. Воронеж, Россия), доцент кафедры физического воспитания, e-mail griiua@mail.ru.
Волкова Е. Г. – ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет» им. Г. Ф. Морозова (г. Воронеж, Россия), ст. преподаватель кафедры физического воспитания, e-mail griiua@mail.ru
Петров Е. Н. – ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет» им. Г. Ф. Морозова (г. Воронеж, Россия), старший преподаватель кафедры физического воспитания, e-mail griiua@mail.ru.

ческой зависимостью. Характерной особенностью этой кривой является то, что параметр, определяющий активность функциональных процессов, влияет на форму кривой и при этом системы, способные выдержать более высокую функциональную активность, работают менее продолжительно, и наоборот.

В зависимости от функциональных возможностей двигательного аппарата исход единоборства будет определяться правильностью выбора интенсивности режима двигательной активности, избранной или навязанной своему партнеру.

Если в предыдущем случае оценка двигательной деятельности служит рекомендацией формы поведения при встрече с противником, то в видах спорта, где они, одновременно выходя на арену борьбы, непосредственно не влияют на соперника (это в плавании, в беге, велоспорте), оценка двигательной деятельности может служить рекомендацией к оптимальному режиму работы на дистанции.

Другая картина представляется при решении задачи поиска оптимального двигательного режима в видах спорта, где борьба происходит между командами.

В этом случае каждый член команды имеет свою характеристику двигательной деятельности. Общая оценка более высокой потенциальной возможности команды может идти по средней суммарной двигательной активности или по максимальному количеству двигательной деятельности, которая может быть противопоставлена другой команде. Чем это превосходство будет больше, тем более высокими потенциальными возможностями

располагает соперник. При этом предполагается, что уровень технической подготовки членов команды достаточно высок и весь объем двигательной деятельности используется целенаправленно.

В видах спорта, где двигательная деятельность оценивается в баллах, и противники поочередно выходят на арену борьбы, этот метод оценки практически неприменим. К ним относятся: спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду. Однако в построении тренировки и определении объема нагрузки в ней данная характеристика двигательной деятельности может широко использоваться.

В таких видах двигательной деятельности, как метание диска, молота, копья, прыжки в длину, в высоту, поднятие штанги, очень важна скорость развития усилия. Зависимость между интенсивностью движения или величиной усилия и длительностью его сохранения протекает по одной и той же закономерности. В связи с этим такая зависимость применима для оценки перспективности в занятиях отмеченными спортивными движениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Воронеж, 2012. – 87 с.

2. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.

INTO ACCOUNT SPECIFIC FEATURES IN VARIOUS SPORTS

© 2016 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, E. N. Petrov

Voronezh State Forestry University named after Morozov

This article discusses the availability of individual character features and the unity of external conditions that create nonequivalence manifestations of individual empowerment.

Keywords: motor activity, functional system, motor mode.