

У боксера - «игровика» в связи с установкой принять защитное положение до и после нанесения удара затрудняются возможности проведения максимально сильного удара. Поэтому он должен отрабатывать быстрые и точные удары.

Таким образом, сбалансированность в тренировочном процессе скоростных и силовых характеристик движений позволит повысить техническую подготовленность боксеров.

Литература:

1. Сальников, В.А. Индивидуальные различия в спортивной деятельности : монография / В.А. Сальников ; Гос. автодорож. акад. - Омск : [б.и.], 2003. - 262 с.
2. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : (13.00.04) / Таймазов В.А. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1997. - 48 с.
3. Ткачев, В.В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте. Учебное пособие. / В.В. Ткачев Хабаровск: 2004. - 33с.
4. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка : монография / В.И. Филимонов. - М.: ИНСАН, 2000. - 432 с.
5. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Ширяев, В.С. Филимонов. - М.: Изд. центр «Академия», 2007. - 240с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ

Косогорцев Владимир Игоревич,

ассистент кафедры физического воспитания,

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, экономика, сфера услуг.

Програмно - целевое планирование развития физической культуры и спорта зародилось в нашей стране в середине 80-х гг. 20 века.

В начале разрабатывались целевые программы подготовки сборных команд страны мира и Европы. Следующий этап развития программно-целевого планирования включал разработку целевых программ комплексного развития физической культуры и спорта в целом: в масштабах страны, в регионах, союзных республиках; городах и районах.

Целевая комплексная программа развития физической культуры – это директивный адресный документ, содержащий комплекс основных заданий и программно-воспитательных и социально-экономических мероприятий по дальнейшему подъёму массовости физической культуры и спорта, осуществление которых обеспечивает эффективное достижение поставленных целей в установленные сроки.

Проблемы финансово-экономического кризиса для России отразились в спортивной деятельности. Спортивные секции из-за нехватки клиентов вынуждены были либо закрываться, либо снижать цены на предлагаемые услуги.

Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии включают в себя такие, как экономические факты, экономические воспитательно-

образовательные, демографические, научно-методические и организационные факты, политические, материально технологические факты, а также общественные и культурные, правовые, материальные финансовые ценности. Также зависит многое от самого человека: от образа жизни, стиля жизни, от уровня жизни, качество жизни. Здоровый образ жизни, забота о здоровье как высшей ценности. Современный образ жизни населения определяется экономическим и политическим состоянием общества. Для нашей страны сейчас характерны кризисы экономические, политические и, как следствие, социальные.

Естественно, что люди стараются адекватно реагировать на кризисную ситуацию: больше работать, меньше есть, меньше отдыхать – это естественная реакция на снижение эффективности экономики. Во многом стиль жизни современных людей характеризуется как способ выживания. Доказательством тому являются следующие объективные факторы: увеличение доли семейного труда, как правило, в семье работают все, даже дети, студенты, пенсионеры. Величина трудовой нагрузки – на уровне физиологического предела (работают на 2-3 ставки). Особенно страдает сельское население, где работать вынуждены ещё и на собственном подворье. А также много других проблем: безразличное отношение взрослого населения к занятиям спортом, это и слабая пропаганда неразвитая инфраструктура, высокая плата за посещение бассейнов, тренажёрных клубов, спортивных центров, недостаток свободного времени

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПРЫГУНОВ В ВОДУ

*Замятина Наталья Васильевна, Бегидова Тамара Павловна,
студентка; кандидат педагогических наук, профессор,
Воронежский государственный институт физической культуры
г. Воронеж*

Аннотация. Статья содержит теоретические и практические материалы по проблеме психологической подготовки прыгунов в воду подросткового возраста, методические рекомендации по их психологической подготовке для эффективности тренировочного процесса и сохранения здоровья.

Ключевые слова: история и перспективы прыжков в воду, подростки, Олимпийские Игры, страх, спортивные результаты.

Abstract. The article deals with the theoretical and methodical data on the problem of psychological training of junior divers, the methodical pieces of advice on the efficiency of training and good health.

Index terms: history and prospects of diving, teenagers, Olympic Games, fear, sports results.

Прыжки в воду отличаются постоянно повышенным психологическим фоном, связанным с риском выполнения сложных упражнений. Психологическое состояние спортсмена, как и простого человека, напрямую влияет на его работоспособность, настроение, с которым выполняется работа, а, следовательно, и на результаты деятельности. Изучение психологического состояния спортсменов способствует выявлению положительных и отрицательных сторон построения тренировочного процесса. Грамотно построенный с психологической точки зрения тренировочный процесс способствует повышению его эффективности, снижению травматизма и