

3. Pasiyshvili L.M. A handbook on therapy with the basics of rehabilitation. / LM Pasiyshvili, A.A. Zazdravnov, V.E. Shapkin, L.N. Bobro - Rostov-on-Don: "Phoenix". - 2004. - 414 p.

УДК: 796.01

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ В ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Лавренчук Александр Александрович,

Саенко Оксана Владимировна

Донбасская юридическая академия, г. Донецк

Лавренчук Светлана Сергеевна

Донецкая академия управления и государственной службы

при Главе Донецкой Народной Республики,

г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье рассматриваются средства, методы и специфические приёмы развития и совершенствования процессов восприятия, в прикладной физической подготовке средствами волейбола.

Ключевые слова: прикладная физическая подготовка, волейбол, совершенствование, восприятие.

Annotation: The article deals with means, methods and specific methods of development and improvement of perception processes, in applied physical preparation by means of volleyball.

Index terms: applied physical training, volleyball, perfection, perception.

Актуальность. В рабочую программу по прикладной физической культуре в каждом высшем учебном заведении включаются системы занятий из специальных упражнений по профессионально - прикладной физической подготовке, направленных на формирование профессионально-значимых физических, психических и психомоторных качеств, двигательных навыков, умений и совершенствование психофизиологических возможностей организма с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности обучающихся. Процесс управления прикладной физической подготовкой связан с процессом управления движениями, преодолением определенных специфических для тех или иных действий координационных трудностей. В разных случаях это будут трудности в согласовании движений частями тела, точном исполнении движений по заданным пространственным, временным и силовым параметрам; трудности переключений двигательных действий в соответствии с меняющимися условиями, выполнении точных движений при большой скорости перемещений.

Цель исследования. Установить методы развития и совершенствования процессов восприятия в прикладной физической подготовки средствами волейбола.

Задачи исследования. Рассмотреть специфические приёмы развития и совершенствования процессов восприятия при занятиях волейболом.

Обзор литературы. В каждом виде физических упражнений, виде спорта мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. В процессе тренировки вырабатываются специализированные восприятия, получившие названия: «чувства дистанции» - у фехтовальщиков и боксеров; «чувство времени» - у бегунов, пловцов, конькобежцев; «чувство мяча» - у волейболистов, баскетболистов. Из этого следует, что способности к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию и оценке пространственных и временных параметров движений, действий или деятельности в целом, весьма разнообразны, носят специфический характер и развиваются в зависимости от особенностей определенного вида спорта [2].

Способности к воспроизведению, оценке, отмериванию и дифференцированию параметров основаны преимущественно на точности двигательных ощущений, выступающих нередко в сочетании со зрительными и слуховыми. При малом моторном опыте ощущения и восприятия занимающегося еще слишком грубы, неточны, плохо осознаваемы. В результате этого они допускают существенные ошибки в воспроизведении, оценке или дифференцировании пространственных, временных, пространственно-временных и силовых признаков движений [1, 3].

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяют оценивать степень развития процессов восприятия по одному унифицированному критерию. Для этой цели используют различные внешние показатели. Наиболее применяемые из них [2]: время, затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий, или на перестройку усвоенных; координационная сложность выполненного двигательного задания; точность движений по пространственным, временным и силовым параметрам; стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания.

Вместе с тем данные способности, хотя и можно представить как самостоятельно существующие простые способности, все же изолированно они встречаются крайне редко. Кроме этого, эти способности находятся в определенных отношениях и связях с другими специальными и специфическими координационными способностями, а также с физическими и психическими способностями. Эти связи обусловлены тем, что в реальной двигательной деятельности координация движений выступает как целостный психомоторный процесс.

Результаты исследования. Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций. Игроку в процессе игровых действий приходится воспринимать большое количество объектов или их элементов. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, быстроте ориентировки. В

игре команд все чаще применяются сложные тактические комбинации со сменной мест, скрытыми перемещениями, снижением высоты и увеличением скорости передачи мяча [1, 2].

Действия команд в таких условиях требуют точного и объективного знания спортивной стратегии деятельности каждого конкретного соперника с тем, чтобы эффективно использовать свою стратегию для эффективной деятельности в процессе игры при активном постоянном противодействии этого противника. Все это предъявляет высокие требования к мышлению игроков. Тактическое мышление имеет свои специфические особенности. Так, принимая мяч, игрок должен мгновенно оценить сложную ситуацию, спланировать свои действия, принять правильное для данной ситуации решение и реализовать его в приеме, то есть мышление носит действенный характер.

Другая особенность заключается в том, что в групповых действиях мышление носит наглядно-образный характер, требующий развития пространственных и временных представлений, оперативности в оценке ситуации и принятии решения [3]. Анализ условий игры и действий свидетельствуют, что предъявляемые высокие требования к физическим нагрузкам влияют на психологическую устойчивость нервной системы и на все стороны психики: ощущение, восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, эмоции и на морально-волевые качества личности.

По своему характеру все движения представляют динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Поэтому учебный процесс нужно строить исходя именно из этих позиций. Для повышения психологической устойчивости студентов существуют определенные принципы психологической подготовки, которые в общем виде можно изобразить как алгоритм с наличием внутренних и внешних связей. Специфика вида спорта накладывает отпечаток на развитие у студентов тех или иных сторон психики человека: восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, память, эмоции, морально-волевые качества.

Процессы восприятия подразделяются на зрительные, специализированные и восприятия движения. Зрительные восприятия характеризуются объемом поля зрения и глубинным зрением. Специфика волейбола такова, что многие действия совершаются на основе периферического зрения. Недостаточно развитое периферическое зрение значительно сужает и обедняет тактические и технические действия волейболиста, так как он, выполняя приемы, ориентируется только на находящиеся перед ним игроков. Правильное и своевременное выполнение технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу, точность направления и траектория передачи.

У волейболистов точность глубинного зрения в 2-2,5 раза лучше, чем у гимнастов, пловцов, борцов и т.д. [1]. Для развития точности глазомера и периферического зрения в тренировках необходимо как можно больше варьировать дистанции при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д., использовать различные передачи на различные расстояния, нападающие удары по сигналу преподавателя в определенную зону, броски теннисного мяча с различной силой и расстояния в цель. В восприятии движений отражаются их свойства форма, амплитуда, направление, продолжительность и ускорение.

При выполнении технических приемов нужна точная дифференцировка мышечных ощущений. Точность и правильность выполнения верхних передач на первых этапах обучения требует большого терпения и тренированности. Рекомендуется выполнять различные передачи в тройках, четверках, в движении, передавая мяч над собой, использовать два мяча, выполнять передачи левым и правым боком. Необходимо включать в специальную физическую подготовку сложные по координации виды упражнений, различные акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, «в глубину», различные вращательные движения, всевозможные ускорения с мгновенной остановкой, упражнения на равновесие [3].

Специфическое восприятие способствует развитию внимания и ощущений, в результате чего у игроков появляется высоко развитое, специализированное комплексное качество. К ним можно отнести «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство сетки», «чувство времени». В основе этого качества лежит точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения.

Успешность технических и тактических действий игроков в значительной степени определяется высоким развитием у них таких свойств внимания как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Он должен определять в объектах малейшие детали: отдельные элементы движения своих игроков и игроков противника, даже взгляд, жест и т. д., что позволяет правильно организовать и выполнить свои действия. В зависимости от функций игрока на площадке, от его тренированности это качество значительно меняются. У нападающего игрока объем внимания меньше на 15% чем у связующего, месячный перерыв в тренировках снижает объем внимания на 25%.

Для развития внимания необходимо приучать студентов быть внимательным при любой деятельности в различных условиях. Большое значение имеет общая физическая подготовка – при утомлении резко снижается внимание. На занятиях ставить задачи, при которых необходимо воспринимать несколько динамических объектов, включать упражнения с несколькими мячами, всевозможные перемещения, упражнения, которые требуют быстрого переключения внимания с одного объекта на другой [1, 3].

Установлено, что точность любого двигательного действия зависит от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем и способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Важную роль в развитии и совершенствовании специального восприятия средствами волейбола, играют специально – подготовительные упражнения. В зависимости от задач занятия, такими упражнениями могут быть: челночный бег, бег с изменением направления, бег с поворотами вокруг себя, игра "салки", прыжки с места из различных исходных положений: лицом вперед, спиной вперед, боком с вращениями в одну и другую сторону на заданное количество градусов 90, 180, 360; ведение мяча с обводкой стоек, набивных мячей, партнеров; метание в цель (кольцо, щит, стену, различными мячами; броски мяча в вверх и ловля на месте из различных исходных положений (стоя, сидя, в приседе, лежа); броски и ловля мяча с промежуточными движениями (хлопки, повороты, наклоны).

Выводы. При осуществлении профессионально-прикладных мероприятий следует учитывать, что отдельные виды спорта имеют особенности, связанные с психофизиологическими характеристиками вида спортивной деятельности, которые обеспечивают высокую специальную работоспособность. Способности точно воспроизводить, оценивать, отмеривать и дифференцировать параметры движений, развиваются, прежде всего, при систематическом применении обще- и специально-подготовительных координационных упражнений, методов и методических приемов развития специальных координационных способностей. Тренировка в спортивных играх даёт большие возможности для развития психофизиологических функций, являющихся ведущими для ряда сложных современных профессий, предъявляющих повышенные специфические требования к высшей нервной деятельности, работе зрительного, кожного и кинестетического анализатора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина Н.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с., ил.

2. Ушаков А.В. Волейбол как средство прикладной физической подготовки (учебное пособие) / А.В. Ушаков, Н.И. Фалькова. - Донецк: ДЮОА, 2016. - 60 с

3. Фалькова Н.И. Основы методики обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств (методические рекомендации) / Н.И. Фалькова, А.И. Галаш. - Донецк: ДонНТУ. – 2004. - 47 с.

4. Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. Холодов. - М.: Академия, 2001. - 144 с.

THE LITERATURE

1. Volleyball: A textbook for higher educational institutions of physical culture. Edited by Belyaev AV, Savina NV, - M.: "Physical Education, Education, Science", 2000.- - 368 p., Ill.

2. Ushakov A.V. Volleyball as a means of applied physical training (textbook) / A.V. Ushakov, N.I. Falkova. -Donetsk: DUA, 2016.- 60 s
3. Falkova N.I. Fundamentals of the method of teaching motor action, development and improvement of physical qualities (methodological recommendations) / N.I. Falkova, A.I. Galash. Donetsk: DonNTU. -, 2004. - 47 pp.
4. Kholodov Z. Practice on the theory and methodology of physical education and sport: Textbook for students of high schools of physical culture / Zh. Cold weather. - Moscow: Academy, 2001. - 144 p.

УДК 796.011

НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ

Шайнуров Денис Рафисович, студент третьего курса

*Гурьев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья раскрывает теоретические аспекты формирования здоровьесберегающей компетентности у будущих социальных педагогов в процессе профессиональной подготовки, основные факторы, которые определяют необходимость такой компетентности в социально-педагогической деятельности.

Ключевые слова: компетентность, здоровьесберегающая компетентность, социальный педагог, формирование компетентности.

Annotation. The article reveals the theoretical aspects of the formation of health-saving competence in future social educators in the process of professional training, the main factors that predetermine the need for such competence in social and pedagogical activity.

Key words: competence, health-saving competence, social teacher, formation of competence.

Актуальность. Состояние здоровья населения РФ с каждым годом катастрофически ухудшается. В то же время очевидным является тот факт, что медики не в состоянии изменить эту негативную тенденцию. Одним из направлений выхода из ситуации, которая сложилась, есть активизация превентивной работы, направленной на формирование осознанного отношения к собственному здоровью, организации здоровьесберегающего образа жизни.

Особенную роль в осуществлении этой ответственной работы должны играть педагоги, которые работают с самой молодой возрастной категорией населения, которая наиболее чувствительна к выработке привычек здоровьесберегающей деятельности.