

Работоспособность зависит от общего состояния организма, а также от настроения, степени восстановления от предыдущей работы и может быть оценена как высокая, средняя и низкая.

К объективным показателям самоконтроля относят частоту пульса, дыхания, величину артериального давления, температуру тела, работоспособность двигательных анализаторов, устойчивость внимания и другие параметры, отражающие функциональное состояние различных систем организма.

Динамика и уровень работоспособности человека во многом определяется биологическими ритмами, которые можно наблюдать на всех уровнях организации живой материи от внутриклеточного до популяционного. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем факторам окружающей среды, которые протекают с четкой периодичностью.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами. Она имеет два подъема: с 10 часов до 12 часов утром и с 16 часов до 18 часов днем. Ночью работоспособность понижается, особенно с 1.00 до 5.00 часов. Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Однако не всем людям свойственны однотипные колебания работоспособности.

«Жаворонки», например, энергично работают в первой половине дня, «совы» – вечером. Систематическое наблюдение за своим состоянием оказывает неоценимую помощь при планировании нагрузок на день, неделю и месяц. Это позволяет более рационально использовать время и реализовать свои возможности для решения поставленных задач.

Одним из факторов риска для здоровья человека является утомление, которое постепенно может перейти в переутомление.

Для профилактики переутомления необходимо научиться учитывать психологические аспекты своего состояния. Это значит, что любая нагрузка – умственная или физическая – должна быть реальной и соответствовать индивидуальным возможностям. Если данное задание превышает возможности, то может наступить перенапряжение, которое способно привести к серьезному психофизическому потрясению.

Для предупреждения таких последствий есть два пути. Нужно либо снизить требования до пределов имеющихся возможностей, либо попытаться увеличить свои возможности путем тренировки и профессиональной подготовки. Умение планировать свою нагрузку в соответствии со своими возможностями весьма важно в профилактике переутомления и в организации здорового образа жизни.

Физическая культура в развитии духовных и физических качеств занимает ведущее место в подготовке к активной плодотворной жизнедеятельности.

Физическая культура способна решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела.

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является неперенным условием его социальной активности и трудоспособности, посредством которых и достигается благополучие и счастье.

При этом следует помнить, что человек настолько совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка.

1. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности / С.В. Белов. – М.: Высшая школа, 2009. – 247 с.
2. Куликов, Г.Б. Безопасность жизнедеятельности / Г.Б. Куликов. – М.: Мир книги, 2011. – 269 с.
3. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-пресс, 2011 – 148 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Боярина Ю.С., Цагельникова А.А., Цыганов О.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республики Беларусь

В наши дни теннис является быстро развивающимся видом спорта, который требует от спортсменов все более сложной и многосторонней подготовки. Ее необходимо начинать с самого раннего детства.

Начальный этап спортивной подготовки юных спортсменов является своеобразным фундаментом для укрепления здоровья занимающихся, повышения общего уровня функциональных возможностей организма, развития именно тех физических качеств, а также двигательных навыков и умений, которые определяются спецификой соревновательной деятельности.

С учетом такой направленности должны подбираться средства подготовки юных теннисистов. Эти средства должны характеризоваться большой двигательной активностью, эмоциональной насыщенностью и быть адекватными двигательным действиям теннисиста [2, 3].

Применение подвижных игр в подготовке юных спортсменов позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Подвижные игры больше, чем какое бы то ни было другое средство, позволяют модернизировать различные ситуации, характерные для реальных ситуаций спортивной игры (от простых до сравнительно сложных) [1, 4].

Из всего сказанного вытекает, что подвижные игры являются одним из самых адекватных средств подготовки начинающих спортсменов, в том числе и в теннисе.

Таким образом, целью данного исследования является определение подвижных игр, наиболее подходящих специфике тренировок теннисиста.

Непосредственными задачами, требующими проведения исследований, в работе были:

1. Подобрать комплекс подвижных игр, отражающих специфику тенниса, на основе данных специализированной литературы.

2. Определить наиболее соответствующие специфике тенниса подвижные игры на основе экспертных оценок ведущих специалистов в области тенниса.

3. Определить динамику развития физических качеств у юных теннисистов.

Поставленные задачи решались при помощи следующих методов:

1. Анализ и обобщение литературных данных.

2. Экспериментальный метод и опрос экспертов в данном виде спорта (экспертный метод).

3. Тестирование физической подготовленности юных теннисистов контрольной и экспериментальной группы.

4. Оценка результатов тестирования.

5. Методы математической статистики.

В сентябре 2013 года был проведен опрос ведущих белорусских тренеров на предмет соответствия подвижных игр специфике тенниса. В качестве критерия было предложено выставить балл «+» или «-». Из 33 подвижных игр было отобрано 12, соответствующих специфике тенниса: «Сумей догнать»; «Рывок за мячом»; «Точные броски»; «Кто быстрее»; «Сбей мячик»; «Перехват мяча»; «Вызов номера»; «Гонка с выбыванием»; «Веревки под ногами»; «Бег раков»; «Охотники и утка»; «Борьба за палку».

Далее были проведены экспериментальные исследования на двух группах, в одной из которых 60–70 % времени на занятиях уделялось подвижным играм. Тесты проводились два раза: сентябрь 2013 и декабрь 2013 г. Результаты отображены в таблице.

Таблица – Индивидуальные показатели результатов тестирования

Фамилия, И.	Прыжок в длину с места, см		Прыжок в высоту, см		Челночный бег 2×5, с		Бег 10 м, с		Подтягивание, кол-во раз		Наклон вперед, см	
	09.13	12.13	09.13	12.13	09.13	12.13	09.13	12.13	09.13	12.13	09.13	12.13
Контрольная группа												
Бобков А.	130	135	20	23	3,75	3,70	2,75	2,68	1	1	5	6
Бережицкий А.	127	130	15	15	3,80	3,77	2,85	2,81	2	2	4	5
Козлов П.	135	135	25	26	3,78	3,76	2,80	2,74	0	1	6	6
Кутас П.	140	146	18	19	3,69	3,74	2,75	2,81	1	1	3	4
Зенкевич П.	130	137	13	12	3,82	3,74	2,70	2,60	2	3	3	6
Луговцов И.	110	112	25	26	3,49	3,52	2,69	2,59	1	1	6	8
Казец Р.	118	115	30	32	3,58	3,58	2,60	2,55	1	2	5	7
Бенько Н.	123	120	20	19	3,58	3,57	2,69	2,67	1	1	3	5
Сенько М.	130	134	13	15	3,85	3,81	2,80	2,78			8	8
Козлова В.	126	129	25	26	3,90	3,81	2,93	2,86			7	9
Рымор И.	110	116	30	32	3,78	3,77	2,98	2,81			6	6
Кривотулова А.	118	122	20	22	3,93	3,80	2,82	2,83			8	8
х	124	129	21	22	3,75	3,71	2,78	2,73	1,12	1,5	5,33	6,33
улучшение результата	+34		+13		+0,52		+0,58		+3		+12	

Продолжение таблицы

Фамилия, И.	Прыжок в длину с места, см		Прыжок в высоту, см		Челночный бег 2×5, с		Бег 10 м, с		Подтягивание, кол-во раз		Наклон вперед, см	
	09.13	12.13	09.13	12.13	09.13	12.13	09.13	12.13	09.13	12.13	09.13	12.13
Экспериментальная группа												
Васьков В.	124	131	18	20	3,53	3,70	2,72	2,59	1	1	5	5
Степаненко В.	110	112	16	21	3,80	3,62	2,89	2,76	1	1	6	7
Подоляк В.	132	130	22	20	3,69	3,60	2,70	2,64	0	1	4	6
Андрюкович В.	136	142	17	25	3,68	3,52	2,78	2,58	1	2	8	7
Стучков Е.	105	110	12	15	3,71	3,58	2,68	2,70	1	1	7	7
Ефименко Е.	122	130	26	22	3,64	3,60	2,75	2,71	0	0	3	5
Гуменный Э.	116	120	31	27	3,50	3,48	2,65	2,63	1	2	3	6
Мартинкевич Р.	136	137	19	21	3,86	3,78	2,78	2,70	1	1	4	5
Жук А.	132	145	15	26	3,76	3,79	2,69	2,70			10	10
Лечук А.	120	115	18	20	3,69	3,60	2,79	2,76			8	9
Драко А.	124	136	22	19	3,81	3,82	2,85	2,80			6	5
Середа Н.	119	128	20	26	3,62	3,60	2,83	2,74			6	8
x	123	129	20	22	3,69	3,64	2,76	2,69	0,75	1,2	5,8	6,67
улучшение результата	+61		+32		+0,54		+0,76		+3		+10	

Результаты тестов показали, что дети экспериментальной группы увеличили свои показатели в прыжке в длину с места на 6 см, что составило 4,8 %, и в прыжке в высоту по системе Абалакова на 2 см, это составило 6 %. Лучшие результаты объясняются широким применением прыжков в подвижных играх. Следует отметить, что прыжки в процессе обучения теннисом являются подготовительным упражнением для изучения такого элемента, как подача.

В тесте на координацию и быстроту «челночный бег» 2×5 метров улучшение результата экспериментальной группы составил +0,5 с, что равняется 1,4 %. В экспериментальной группе тренировочный процесс был непрерывно связан с теннисным мячом. В подвижных играх применение теннисного мяча повышало интерес и стимулировало у детей развитие скорости и координации движений.

В тесте на скоростно-силовые качества «бег 10 метров» теннисисты показали улучшение результата на 0,7 с, что равно 2,6 %. Характерной особенностью подвижных игр является то, что спортсмены всегда меняют скорость движения и его направление, выполняют резкие остановки.

Подтягивание – тест на силу – проводился только у мальчиков. Показатели экспериментальной группы составили +3 раза, или 50 %. Прирост силовых качеств оказался одинаковым у обеих групп. Это обусловлено тем, что на занятиях с юными теннисистами уделяется мало времени на подвижные игры, направленные на развитие силы. Их проведение в данном возрасте не рекомендовано.

Результаты теста на гибкость «наклон вперед» оказались лучше в контрольной группе, что составило +12 см, что равняется 18 %. Развитие гибкости на начальном этапе подготовки не является приоритетным. В дальнейшей подготовке теннисистов наблюдается подобная ситуация. Поэтому профессиональные теннисисты работают над этим качеством отдельно от тренировок.

В результате исследования видно, что применение подвижных игр на занятиях теннисом позволило улучшить у экспериментальной группы показатели по всем тестам, за исключением теста на гибкость.

Таким образом, проведенные нами исследования показали очевидное улучшение как физических качеств, так и тренировочного процесса в целом при использовании подвижных игр и подтвердили положительное влияние на юных спортсменов.

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н.Жуков. – М.: АСАБЕМА, 2002. – 128 с.
2. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
3. Скородумова, А.П. В теннис играет выносливый / А.П. Скородумова. – М.: Теннис, 1995. – № 10. – С. 20–21.
4. Геллер, Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е.М. Геллер. – Минск: Вышэйшая школа, 1977. – 135 с.