

Эффективность различных упражнений во многом зависит от методики их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее количество повторений.

При совершенствовании анаэробных механизмов выносливости решаются две задачи: 1. Повышение функциональных возможностей креатинфосфатного механизма. 2. Совершенствование гликолитического процесса энергообразования. Методика совершенствования анаэробных механизмов строится таким образом, чтобы осуществить относительно избирательное воздействие на каждый из них.

Для всесторонней оценки специальной выносливости борцов необходимо тестировать по критериям мощности, емкости и эффективности аэробную, анаэробную алактатную и анаэробную лактатную производительность. Но это чрезвычайно трудоемкий процесс, да и не совсем оправданный, поскольку вышеотмеченные факторы находят свое отражение в большом количестве показателей, среди которых можно выделить несколько наиболее информативных, таких как максимум потребления кислорода, кислородная стоимость работы, порог анаэробного обмена, максимум анаэробной мощности, максимум кислородного долга.

Максимальные размеры аэробной производительности борцов наиболее полно отражаются в величине МПК. Помимо измерения МПК возможна оценка аэробной работоспособности с использованием многих других показателей, в частности, показателей, основанных на измерениях «рабочего» потребления кислорода, показателей мощности и количества внешней работы, выполненной в условиях аэробных показателей, характеризующих работу аппарата внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы и системы крови. Кроме того, применяются комплексные оценки, включающие в себя перечисленные выше показатели одновременно. Объективная оценка аэробных возможностей борцов является основной для планирования тренировочных нагрузок [3].

1. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 480 с.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: в 3 частях / Е.И. Иванченко. – Ч. 2. – М.: 1979. – 179 с.
3. Шиян, В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов / В.В. Шиян. – М.: ФОН, 1997. – 167 с.

СПЕЦИФИКА СОДЕРЖАНИЯ ИНОЯЗЫЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Жулкевская Г.В., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В последние годы заметно возросла роль иностранных языков в подготовке специалистов, в том числе и в области физического воспитания и спорта. Это связано с повышением требований к их кругозору и культурному уровню и стремлением самих студентов к межкультурному общению. В совокупности с другими вузовскими дисциплинами иностранный язык не только должен способствовать решению задач, составляющих его специфику как учебной дисциплины, но и вносить свой вклад в профессиональную подготовку студентов – будущих тренеров по борьбе.

Иностранный язык рассматривается преподавателями кафедры иностранных языков БГУФК как средство профессионального роста и повышения активности будущего специалиста как необходимый компонент профессиональной культуры.

Специфика иностранной подготовки будущих тренеров по борьбе заключается в том, что студенты овладевают не только самим иностранным языком, но и приемами работы над специальной иностранной литературой, терминологией и специфическими для зарубежного опыта понятиями. Приобретенные навыки впоследствии будут использованы ими как средство получения дополнительной информации по специальности. Кроме того, иноязычная подготовка предусматривает изучение наиболее важного и интересного материала, связанного со специальностью, включенного в общий процесс подготовки специалиста. При изучении иностранного языка акцентируется внимание на чтении как виде речевой деятельности, способствующем в дальнейшем реализации профессиональных способностей будущего тренера по борьбе. В изданном на кафедре пособии по английскому языку «Борьба и боевые искусства» уделяется внимание четырем видам чтения: изучающему, ознакомительному, просмотровому и поисковому. Тренеру необходимо владеть несколькими стратегиями чтения. Пособие содействует тщательному прорабатыванию текста, предполагающему его точное и полное понимание, чтению текста с целью ознакомления с его содержанием, беглому просмотру материала для нахождения в нем необходимой информации, поиску нужного материала.

Содержащаяся в пособии система упражнений развивает умения вычленять необходимую смысловую информацию, воспроизводить содержание текста на русском языке, определять основные проблемы текста, отыскивать нужную информацию по ключевым словам, активно работать со словарем, использовать сноски и комментарии, встречающиеся в тексте, трансформировать читаемый текст, понимать и анализировать данные, делать выписки, выстраивать их по степени важности в определенной последовательности, структурно оформлять текст, составлять план и излагать информацию согласно плану, выбирать из текста термины, характеризующие технические и тактические приемы, писать аннотацию, резюме, кратко пересказывать прочитанное.

Эти умения необходимы будущим тренерам для общения на изучаемом языке в наиболее типичных для своей специальности ситуациях, поэтому, стремясь сформулировать их, мы подбирали текстовый материал из иностранных источников, международной федерации борьбы, использовали материалы новейших правил соревнований по борьбе.

Результаты обучающего эксперимента показали, что информация, заключенная в этих текстах, не только углубляет профессиональные знания студентов, но и повышает интерес к избранной профессии и изучению иностранного языка.

Чтение как форма речевого взаимодействия реализует коммуникативную функцию и предполагает общение как получение и передачу знаний в своей области. Эти знания позволяют овладеть терминологией своей профессии. Если студенты владеют систематизированным терминологическим словарем, они не только быстро разбираются в прочитанном, но и в причинно-следственных и других связях текстов.

При работе над терминологическим словарем были выделены темы и ведущие подтемы, такие как «Виды борьбы», «Любительская и профессиональная борьба», «Одежда борца», «Соревнования и программы», «Процедура соревнований» (взвешивание, жеребьевка, составление пар и др.), «Официальные лица» (состав, члены судейской бригады, арбитр, руководитель ковра, боковой судья, одежда и др.), «Очки за приемы и действия» (оценка приемов и действий, подсчет очков и др.), «Схватка» (продолжительность схватки, вызов на ковер, начало схватки, конец схватки и др.), «История борьбы», «Белорусские борцы на Олимпийских играх» (А. Медведь, К. Маджидов и др.). Термины выверялись путем наблюдений, посещений соревнований, бесед с действующими тренерами и спортсменами. Большую помощь в этой работе оказывал профессор кафедры спортивной борьбы В.И. Рудницкий, имеющий большой опыт тренерской работы за рубежом, владеющий профессиональной терминологией на английском языке.

Расширению словаря способствуют имеющиеся в пособии тренировочные упражнения, такие как:

- соедините термин с его определением;
- используя данные в тексте определения, уточните значение подчеркнутых слов в нижеследующих предложениях;
- замените описания терминами;
- опишите таблицу, используя терминологическую лексику и др.

В пособии предусмотрены задания на развитие умений монологической и диалогической речи. В заданиях монологической речи определена тема сообщения и установочная информация, которая вводит студентов в определенную коммуникативную ситуацию и определяет мотив высказывания. Предусмотренный перечень вопросов, которые необходимо затронуть в сообщении, определяет, с одной стороны, смысловое содержание высказывания, с другой, обеспечивает необходимые языковые опоры. Студенты могут использовать их как образцы для построения предложений. Имеются задания, требующие от студентов участия в обсуждении определенной темы (например, оценки приема, действия и др.).

Учебное пособие не претендует на полноту охвата всех реалий в области борьбы, однако в нем предпринята попытка раскрыть содержание иноязычной подготовки студентов специализации «борьба». Оно расширяет словарный запас обучаемых, активизирует знания, умения и навыки, полученные на предыдущих этапах изучения английского языка за счет их тренировки в различных видах речевой деятельности, готовит студентов к естественной коммуникации в устной форме иноязычного общения.

1. Жулкевская, Г.В. Борьба и боевые искусства / Г.В. Жулкевская. – Минск, 2007.
2. Витлин, Ж.П. Теоретические и методические основы учебников иностранного языка для вуза / Ж.П. Витлин // Иностранные языки в школе. – № 3 – 2007.
3. Полякова, О.Г. Цели профильно-ориентированного обучения иностранному языку в вузе / О.Г. Полякова // Иностранные языки в школе. – № 1. – 2008.
4. Булатова, Д.В., Об опыте иноязычной подготовки студентов в техническом вузе / Д.В. Булатова, Ю.Е. Польских // Высшее образование сегодня. – № 11– 2008.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ПРИЕМОВ В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ

Завьялов А.И., Райков В.К.,

Институт спортивных единоборств им. И Ярыгина
Красноярского государственного университета им. В.П. Астафьева,
Российская Федерация

Имеется ограниченное число исследований, в которых рассматривались личностные качества женщин-спортсменок. В большинстве имеющихся работ, по крайней мере, на самом высоком уровне спортивной деятельности, не было обнаружено заметных различий в личностных особенностях спортсменок по сравнению со спортсменами-мужчинами [1]. Результаты исследований, проведенных в США и Европе, свидетельствуют о том, что у спортсменок высокого класса в целом сходные черты личности, однако личностные профили и сочетания отдельных черт у них отличаются от аналогичных характеристик неспортсменок [2].

По нашим наблюдениям девушки в целом более управляемы, чем юноши, и прислушиваются к замечаниям и требованиям, предъявляемым к ним в процессе тренировки. Они более усидчивы в обучении в школе – их отметки достоверно выше, чем у юношей. Именно эти качества мы и решили использовать для более глубокого понимания ими изучаемых приемов.

Для выявления уровня усвоения борцовских технико-тактических действий, знаний и с целью измерения интеллекта при изучении приемов борьбы нами были выделены специализированные навыки и знания, необходимые для сознательных действий при борьбе с