

Платону приписывается высказывание: «Целое больше его частей». Поэтому музею предоставляется возможность в некоторой мере избежать ориентации на исследование сугубо вещественных экспонатов. Как своеобразному центру историко-педагогической науки института ему предстоит участвовать в изучении процесса становления педагогического образования на Николаевщине, его критическом осмыслении, сохраняя в нём всё жизнеспособное, прогрессивное и преломляя его сквозь призму современной педагогической науки.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ АТАКУЮЩИХ
ДЕЙСТВИЙ, КАК КРИТЕРИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 1-2 РАЗЯДОВ**

Шорец С.Ю., Ашибокров М.Д.

*Адыгейский государственный университет, Майкоп,
e-mail: mbdagu@mail.ru*

Анализ научной и методической литературы, беседы с тренерами и спортсменами, исследования авторов статьи позволили установить, что изменения в правилах игры повлияли на содержание соревновательной деятельности волейболистов. Изменения структуры и содержания соревновательной деятельности диктует необходимость учета этого при организации и проведении тренировочного процесса высококвалифицированных волейболистов и в сфере подготовки спортивного резерва. В противном случае направленность и содержание подготовки спортсмена не будет соответствовать специфике соревновательной деятельности, что отрицательно повлияет на результаты состязаний.

В этих условиях актуальна проблема интегрирования содержания соревновательного противоборства и тренировки, системного единства, что отражается в понятии, соревновательно-тренировочная деятельность. Только на основе глубокого анализа соревновательной деятельности, выявления основных тенденций в развитии современного классического волейбола возможно построение эффективной системы подготовки высококвалифицированных волейболистов.

Актуальность. Эффективность действий нападения в волейболе – одна из важнейших задач, постоянно решаемых в ходе обучения и совершенствования технической, физической и тактической подготовки игрока. И только при соответствующем уровне развития общих и специальных качеств волейболиста в процессе общей и специальной физической подготовки возможно совершенное овладение техникой игры.

Научная новизна. Наблюдение за игровой деятельностью команды позволяло получать информацию об эффективности действий нападения и зависимости качества нападения от физической подготовленности волейболистов, что позволило проанализировать эти параметры для совершенствования методики обучения их мастерства.

Практическая значимость. После изучения и на основании литературных данных, наблюдения тестирования, фиксации игровых действий и обработанных данных, будут получены результаты, позволяющие оценить уровень подготовки спортсменов в нападающем ударе, а это, в свою очередь, создаст условие для правильного и четкого планирования и корректировки учебно-тренировочного процесса.

Гипотеза. Выполнение данной работы позволило нам выдвинуть предположение о том, именно общая и специальная физическая подготовка оказывает большое влияние на эффективность выполнения нападающего удара.

При выполнении работы была поставлена цель: – повышение эффективности нападающего удара.

Решались следующие задачи:

1. Определение уровня физической и технической подготовленности волейболистов при нападающем ударе.

2. Выявление влияния физической подготовленности на эффективность нападающего удара.

3. Разработка комплексов упражнений для повышения эффективности нападающего удара.

4. Определить эффективность нападающих ударов в отдельных зонах волейбольной площадки.

Выводы

1. В команде ИФК и дзюдо АГУ средний результат прыжка в длину с места толчком 2-х ног составил 248 см, прыжка вверх с места толчком 2-х ног по Абалакову – 70,2 см, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя на полу ноги врозь – 590 см. Показатели прыжка в длину с места и броска набивного мяча соответствуют выпускным нормативам детско-юношеских школ и превышают их. По показателям прыжка вверх с места только 50% испытуемых показали результаты, соответствующие вышеуказанным нормам.

2. Самый большой коэффициент результативности в нападающем ударе был отмечен в 4-й (58%) и в 3-й (58%) зонах. Самый низкий показатель зафиксирован в зоне 2 (50%).

3. На эффективность нападающего удара существенно влияет уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов, исследуемых в тестах.

При этих результатах следует обратить внимание на развитие уровня скоростно-силовых качеств спортсменов, которые проявляются при выполнении прыжка по Абалакову и броска набивного мяча. В то же время, при построении учебно-тренировочного процесса по развитию специальных физических качеств игроков необходимо учитывать их взаимосвязи и, в соответствии с ними подбирать упражнения, обеспечивающие комплексное воздействие на развитие этих качеств.

На основе наших исследований были разработаны практические рекомендации для того, чтобы улучшить качество и эффективность нападающего удара в команде ИФК и дзюдо АГУ которые включают в себя комплекс упражнений общего и специального воздействия и рекомендованы для волейболистов 1-2 разрядов.

**ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
У ИГРОКОВ В РУССКУЮ ЛАПТУ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Шумова М.Ю., Воостриков В.А.

ОГПУ ИФКиС, Оренбург, e-mail: margo88.10@mail.ru

Современный уровень подготовки спортсменов характеризуется неуклонным возрастным требованием к развитию сторон подготовленности спортсменов, основным эффективным планированию, организации, реализации всего тренировочного процесса. Лапта является одним из малоизученных видов спорта, что вызывает необходимость расширения масштабов научно-исследовательской работы связано с обоснованием разработки методик подготовки игроков в лапту. Тенденция развития русской лапты ставит перед специалистами и научными работниками одной из задач разработку тренировочных нагрузок у игроков в русскую лапту и их оптимизацию на этапе начальной подготовки. Подготовка юных спортсменов в русской лапте предусматривает необходимое обоснование нормативных характеристик многолетнего тренировочного процесса от начальных этапов тренировки до этапа высшего спортивного мастерства. Несмотря на известные исследования по русской лапте, первоочередной задачей в развитии теории и методики данного вида спорта следует признать разработку учебной программы, утверждение нормативных требований к подготовке юношей и девушек, юных квалифицированных спортсменов. Современные теоретико-методические положения построения и управления тренировкой учащихся констатируют, что многолетний процесс подготовки спортсменов, от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый многоступенчатый процесс, как сложную динамическую систему взаимосвязанных этапов подготовки, имеющие общие пути развития, описываемую идентичными в своих проявлениях закономерностях. Согласно представленным положениям мы предлагаем распределе-