

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

У статті розглядається проблема формування загальної та спеціальної фізичної витривалості студентів ВНЗ які виявили бажання займатися дзюдо без попередньої спеціальної фізичної підготовки. Досліджено процес формування загальної та спеціальної витривалості умовах початкової підготовки в дзюдо.

Ключові слова: дзюдо, фізичні якості, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, студенти, витривалість, спеціальна витривалість.

Актуальність проблеми полягає в тому що, витривалість відіграє значну роль в дзюдо, адже для досягнення якомога високого результату виникла є необхідність утворення багатьох фізичних якостей, рівень розвитку спеціальної витривалості студентів дзюдоїстів свідчить про достатнє на початковому етапі опанування ними спеціальними технічними вправами які притаманні кваліфікованим спортсменам дзюдоїстам.

Мета дослідження визначення оптимального рівня розвитку витривалості студентів ВНЗ на етапі початкової підготовки в дзюдо.

Завдання дослідження: визначити рівень витривалості на початковому етапі тренувань студентів (перший рік навчання), визначити рівень витривалості, створити порівняльну характеристику витривалості студентів-дзюдоїстів в кінці навчального року.

Під витривалістю розуміють здатність до здійснення будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Іншими словами витривалість можна охарактеризувати як здатність протистояти стомленню. Витривалість єдиноборців характеризується здатністю до діяльної уривчисто-швидкісної роботи з високою координацією і точністю рухів на тлі великих психічних напружень. Витривалість до напруженої м'язової роботи в найбільшій мірі визначається рівнем розвитку механізмів перетворення енергії. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість[1]. Спеціальна витривалість єдиноборців - це здатність продовжувати ефективне виконання специфічної роботи протягом часу, обумовленого вимогами обраного виду діяльності[4].

Спеціальна витривалість єдиноборців повинна розвиватися у єдності із загальною витривалістю. Ефективний засіб вдосконалення витривалості - тривалий біг невеликої інтенсивності, що зміцнює мускулатуру, зв'язковий-суглобовий апарат, органи дихання і допомагає підготуватися до подолання спеціальних навантажень. Для розвитку витривалості використовуються також спортивні ігри, плавання. Цим вправам доцільно надавати особливий характер, чергуючи зниження швидкості виконання з раптовими прискореннями. Основним засобом вдосконалення спеціальної витривалості є тренувальні поєдинки, вправи в парах з партнером, вправи на снарядах, бій з тінню. Виконання вправ для вдосконалення спеціальної витривалості має проходити з певною швидкістю. Підвищення навантаження може йти шляхом збільшення її тривалості, кількості повторень або інтенсивності рухів[6]. Для виховання витривалості інтенсивність роботи повинна зростати без зменшення обсягу, при цьому обсягу і інтенсивність слід збільшувати з дотриманням принципу поступовості фізичних навантажень[1].

При заняттях дзюдо необхідно прояв різних компонентів витривалості:

- а) силовий компонент пов'язаний з високим рівнем розвитку м'язової сили, спрямований на посилення ефективності рухових умінь і навичок дзюдоїстів;
- б) швидкісний компонент важливий для підтримки необхідної швидкості рухів дзюдоїстів ;
- в) особистісно - психічний компонент витривалості пов'язаний з орієнтацією дзюдоїстів на досягнення результатів, психічної установкою на майбутню діяльність, а також з такими якостями особистості як витримка, цілеспрямованість, наполегливість, воля до перемоги[5].

Засоби розвитку витривалості у дзюдоїстів повинні найбільш ефективно впливати на вдосконалення роботи вегетативних систем організму і сприяти зміцненню їх здоров'я. Навантаження, що застосовуються в навално - тренувальному процесі дзюдоїстів, повинні відповідати індивідуальним можливостям що займаються. Інтенсивні тренувальні навантаження, спрямовані на розвиток витривалості, можуть проводитися тільки за наявності попередньої підготовки із застосуванням тривалої роботи помірної інтенсивності. У заняттях з дзюдоїстами не рекомендується передчасне застосування тренувальних навантажень високої інтенсивності - на рівні порогу анаеробного обміну і вище. У недостатньо підготовлених дзюдоїстів це викликати перенапруження серця[3].

Етап попередньої підготовки передбачає поступову адаптацію організму дзюдоїстів до подальших тренувальних навантажень, які вимагають прояву витривалості. Найбільш ефективними для розвитку загальної витривалості є тривалі вправи циклічного характеру (біг, плавання). Вони мають 1 виражений недолік - монотонність, хоча і дуже корисний для студентів дзюдоїстів. Спеціальна витривалість у юних дзюдоїстів розвивається на фундаменті загальної витривалості. Спеціальна витривалість може підвищуватися шляхом застосування кругового тренування, що проводиться за типом безперервного тривалого вправи з використанням спеціальних вправ дзюдо ациклічного характеру (імітаційних).

Засобами спеціальної підготовки є вправи у виконанні фрагментів боротьби, створені задля підвищення можливостей котрі займаються у проведенні окремих спеціальних дій борця.

Зовнішня подібність вправ спеціальної підготовки із елементами боротьби ще не гарантує успішного їх застосування.

У дзюдо основними факторами, що визначають спрямованість роботи над розвитком спеціальної витривалості, є наступні: - тимчасові: - тривалість змагальної сутички; - максимально можлива кількість сутичок протягом змагань і фізіологічні: - силове протиборство з максимальною напругою включаючи почергово практично всі м'язові групи. Першорядним фактором спеціальної витривалості є анаеробна продуктивність, що забезпечує м'язову діяльність у самому її початку. Не вдаючись у подробиці біохімічних і фізіологічних механізмів цього складного процесу тренувальні засоби:

Вдосконалення алактатного механізму спеціальної витривалості Сюди відносяться кидки манекена, партнера і тренувальні сутички. Можливий режим тренувальної сутички: боротьба в максимальному темпі 15с, потім 1,5-2 хв. У невисокому темпі – 6 таких серій. Той же режим можна використовувати при накидуванні партнера. У періоди активності ЧСС повинна перевищувати 180 ударів на хвилину, в інший час – 150-160 ударів на хвилину. Це забезпечить необхідний тренувальний ефект.

Вдосконалення лактатного механізму спеціальної витривалості вимагає прояву значних вольових зусиль. Рекомендується два режими роботи: тривалість сутичок 1,5 – 2 хвилини. Кількість повторень у серії – 3. Інтенсивність роботи близька до максимальної. Інтервал відпочинку після першої сутички – 2 хвилини, після другої – 1 хвилина. Інтервали відпочинку між серіями 15 – 20 хвилин. 2) час сутички одного повторення спеціальних вправ 30 – 50 секунд, кількість повторень у серії – 3, час відпочинку між повтореннями – 1,5-2 хвилини. Число серій – не більше 4-х., інтервали між серіями 15 – 20 хвилин. В обох випадках ЧСС досягає максимуму, в інтервалах відпочинку застосовуються спокійна ходьба і дихальні вправи.

Вдосконалення аеробного компоненту спеціальної витривалості засобами також є тренувальні сутички, але з інтенсивністю 70-80% від максимуму (ЧСС при цьому повинна бути на рівні 170-180 ударів на хвилину). Тривалість вправи – 1,5 хвилини. Кількість повторень – 8 – 9. інтервали відпочинку визначаються за ЧСС (як правило, це 1,5 – 2 хвилини). До початку наступного повторення ЧСС не повинна бути нижче 130 – 140 ударів на хвилину. При проведенні тренувального навантаження з двох серій пауза між ними повинна бути 15 – 20 хвилин.

Розвиток швидкісних здібностей Найбільш розповсюдженим способом вдосконалення швидкості реагування є *повторний метод*, що передбачає багаторазове виконання вправ на сигнал, що раптово з'являється. Цей метод сприяє поліпшенню сенсорної і моторної фази реакції. І хоча надалі при його застосуванні швидкість реакції стабілізується, і наступне її поліпшення відбувається мало, на етапі початкової підготовки цей метод є базовим[2].

Результати дослідження. Нами були відібрані студенти чоловічої статі віком від 17 до 18 років зростом 170-175 см. вага коливалася від 70 до 80 кг.

На початку року було проведено тестування для визначення рівня розвитку витривалості, що виявило середній рівень фізичної витривалості студентів. Контрольні тести та нормативи дали змогу визначити розвиток витривалості. Оцінювання проводилося за п'ятибальною шкалою де один найнижчий показник, а п'ять найвищий.

Таким чином було виявлено що загальна фізична витривалість студентів дзюдоїстів на початку року має досить низький рівень(Рис. 1).

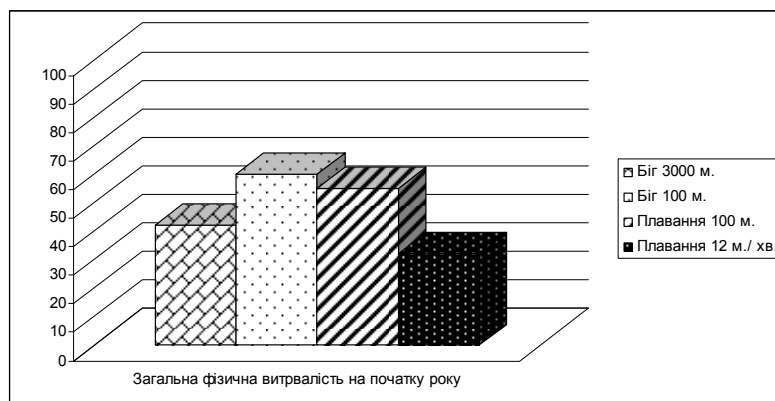


Рис. 1. Графічна модель розвитку витривалості на початку навчального року (до початку занять дзюдо)

Усереднивши отримані данні ми виявили що біг 3000 м. складає 42 %, біг 100 м. 60 %, плавання 100 м. 55 %, плавання 12 хв.м 32%.

В кінці навчального року ми провели аналогічне тестування студентів обраної групи та виявили позитивну динаміку в розвитку біг 3000 м. складає 52 %, біг 100 м. 80 %, плавання 100 м. 68 %, плавання 12 хв.м 45%(Рис. 2).

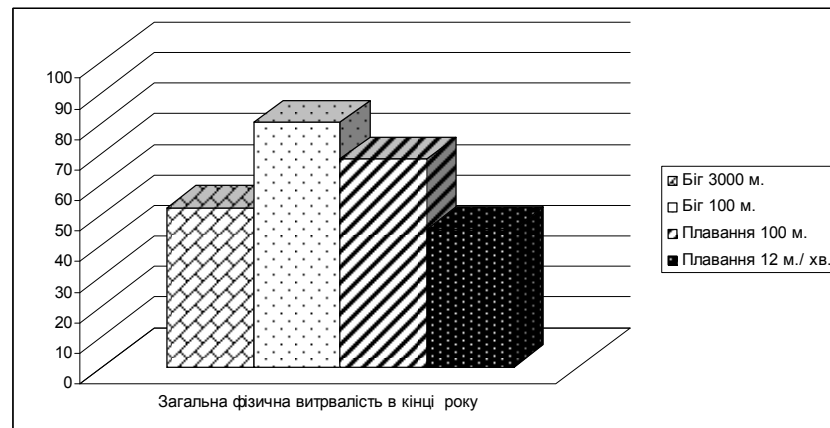


Рис. 2. Графічна модель розвитку витривалості в кінці навчального року

ВИСНОВКИ

Таким чином виходячи з вище викладеного ми виявили, що рівень розвитку фізичної витривалості збільшився на 14%. Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова Л.Т., Зутлер А.С., Осипова М.С. Функциональное состояние симпато-адреналовой системы подростков при различных физических нагрузках. В кн.: Мышечная деятельность и состояние нейро-эндокринной регуляции. М.,1973, с.98-101.
2. Баев И. А. Начальное обучение технике дзюдо в стойке с использованием базовых круговых движений : дис. канд. пед. наук / Баев И. А. Санкт-Петербург, 2004г. 235 с.
3. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність.-Львів, 1993.-- 131 с.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и. доп. / Л.П. Матвеев. — Санкт-Петербург: «Лань», 2005. — 384 с: ил.
5. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ». Частина 2. /Під загал.ред. доц., к.п.н. Скибицького І.Г./: Навчально-методичний посібник. – НТУУ «КПІ» – Київ; 2008.- с.
6. Рогозкин В.А., Назаров И.Б., Казаков В.И. Генетические маркеры физической работоспособности человека //Теор. и практ. физ. культ., 2000, № 12, с. 34-36.

Аннотация. Болотов О.А. Развитие выносливости студентов вузов на этапе начальной подготовки в дзюдо

В статье рассматривается проблема формирования общей и специальной физической выносливости студентов вузов изъявивших желание заниматься дзюдо без предварительной специальной физической подготовки. Исследован процесс формирования общей и специальной выносливости условиях начальной подготовки в дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, физические качества, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, студенты, выносливость, специальная выносливость.

Annotation. Bolotov Oleg. Development of endurance university students in initial training in judo

The problem of the formation of the general and special physical endurance university students wishing to practice judo without prior special training. The formation of the general and special conditions of the initial endurance training in judo.

Key words: judo, physical quality , general physical fitness, physical fitness, special , students , endurance, special endurance .

Віндюк А.В.

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОЇ СПРАВИ

У статті розглянуто теоретичні та практичні аспекти формування мотивації до професійної діяльності у майбутніх фахівців з готельно-ресторанної справи. Подано методи, які використовуються в навчально-виховному процесі підготовки бакалаврів напрямку 6.140101 “Готельно-ресторанна справа”.

Ключові слова: мотивація, фахівець з готельно-ресторанної справи, метод, SWOT-аналіз, ділова гра.

У науковій та науково-методичній літературі проблемі формуванню мотивації до професійної діяльності присвячено багато праць вчених. Розглянемо визначення термінів “мотив” та “мотивація”.

В “Енциклопедичному соціологічному словнику” поняття “мотив” визначається як одне з фундаментальних понять, використовуваних у психології для опису й аналізу сфери спонуки суб’єкта до діяльності, наочний зміст потреби, для задоволення якої суб’єкт здійснює активну, спрямовану діяльність. Мотив виконує функцію сенсоутворення, він додає сенс окремим діям, цілям, умовам їх досягнення [8, с. 425].

Автори “Психологічного словника” трактують поняття “мотив” як спонукання до діяльності, які пов’язані із задоволенням потреб суб’єкта; сукупність зовнішніх або внутрішніх умов, які викликають активність суб’єкта [4, с. 262].

Є.С. Рапацевич визначає поняття “мотив” як усвідомлені спонукання поведінки та діяльності, які є властивістю особистості та виникають при вищій формі відображення потреб [6, с. 440].

Розглянемо термін “мотивація”. У “Психологічному тлумачному словнику найсучасніших термінів” поняття “мотивація” трактується як “усвідомлювані або неусвідомлювані психічні фактори, що спонукають індивіда до здійснення певних дій і визначають їхню спрямованість і мету. Мотивація складається зі спонукань, які викликають активність організму і визначають її спрямованість” [3, с. 257]. Автори словника визначають мотивацію досягнення як “один із різновидів мотивації діяльності, пов’язаний з потребою індивіда домагатися успіхів і уникати невдач”.

Поняття “мотивація”, Д.Р. Уокер визначає, як свого роду мистецтво або процес формування і підтримки поведінки, що працює на досягнення певної мети. Мотивація людей пов’язана із спонуканням їх зробити щось тому, що вони хочуть це зробити, а не тому, що хтось доручив їм це зробити [7, с. 730].