

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.082

Г. Д. БАБУШКИН  
А. П. ШУМИЛИН  
А. А. БЛИЗНЕВСКИЙ

Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Омск

Сибирский федеральный университет,  
г. Красноярск

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ДЗЮДОИСТОВ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В статье представлены результаты исследования отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде. Изучен характер отношения и выявлены факторы, его определяющие. Показана динамика отношения юных дзюдоистов к спортивной деятельности перед соревнованиями и после соревнований. Результаты участия в соревнованиях и личностные особенности влияют на отношение юных дзюдоистов к тренировке и соревнованию.

**Ключевые слова:** отношение, спортивная деятельность, тренировка, соревнование, дзюдоисты.

**Актуальность.** Достижение высоких результатов в выбранной деятельности обусловлено не только наличием специальных способностей, но и в значительной степени определяется характером сложившегося у человека отношения к ней. Особенно важен характер отношения человека к спортивной деятельности [1 – 4 и др.]. Однако отношение как

научная категория не нашла достаточного изучения в сфере спортивной деятельности. В специальной литературе отсутствуют исследования динамики отношения к занятиям спортом в годичном цикле тренировки, а также методические разработки по управлению формированием отношения к занятиям спортом в соревновательном периоде. Поэтому

не случаен факт значительного отчисления юных спортсменов из спортивных школ. Проведение исследований отношения к занятиям спортом в годичном цикле тренировки даст возможность разработать методические рекомендации для тренеров, что позволит своевременно формировать активно-действенное отношение у занимающихся спортом и сохранять его.

**Цель** настоящего исследования — изучить проявление отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что характер отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде может изменяться в зависимости от результатов участия в спортивных соревнованиях и личностных особенностей.

**Задачи исследования:** 1) изучить характер отношения дзюдоистов различной квалификации к спортивной деятельности и выявить факторы, его определяющие; 2) выявить динамику отношения дзюдоистов к спортивной деятельности на предсоревновательном и послесоревновательном этапах.

**Методика и организация исследования.** Для исследования отношения дзюдоистов к спортивной деятельности мы использовали: методики диагностики спортивной мотивации [2]; методику «Градусник» Ю. Я. Киселева [5]; методику выявления мотивов занятий спортом А. В. Шаболтас [6]; разработанный нами опросник для выявления отношения к тренировочной и соревновательной деятельности. Исследование проводилось: на предсоревновательном этапе и после соревнования в течение восьми тренировочных занятий. В исследовании приняли участие две группы дзюдоистов г. Красноярска: первая группа 20 человек (дзюдоисты 12–13 лет), имеющих юношеские разряды; вторая группа 10 человек — взрослые дзюдоисты, имеющие звания мастера спорта.

**Результаты исследования.** Для исследования отношения дзюдоистов к спортивной деятельности были взяты две группы, различающиеся спортивной квалификацией: первая группа — спортсмены юношеских разрядов, вторая группа — мастера спорта. Такой подбор групп был сделан для того, чтобы выявить желательные ориентиры сформированности отношения дзюдоистов к спортивной деятельности.

В исследованиях Г. Д. Бабушкина и Е. Г. Бабушкина [2], проведенных на боксерах, показано, что в группе спортсменов, достигших высоких спортивных результатов, коэффициенты, отражающие ориентацию спортсмена на удовлетворение потребностей, значительно выше, чем у спортсменов, не достигших высоких результатов в спорте. Аналогичные результаты получены и в настоящем исследовании. По-видимому, этот факт можно считать закономерным для спортивной деятельности, в частности для спортивных единоборств. Все исследуемые показатели отношения к занятиям спортом у мастеров спорта (ориентация на удовлетворение материальных и духовных потребностей, ориентация на социальный быт, пополнение специальных знаний, отсутствие болевых ощущений и психогенных влияний, ориентация на накопление сведений о противнике) значительно выше, чем у спортсменов юношеских разрядов.

В структуре отношения к соревновательной деятельности у юных дзюдоистов преобладает ориентация на избегание неудачи (6,8 балла) по сравнению с ориентацией на достижение успеха (6 баллов).

В группе мастеров спорта преобладает выраженность ориентации на достижение успеха и составляет 7,2 балла, на избегание неудачи — 4,7 балла. В этой связи перед тренером стоит задача диагностики характера отношения к соревновательной деятельности борцов и формирования у них ориентации на достижение успеха.

В структуре отношения дзюдоистов к спортивной деятельности проявляется следующая тенденция. С повышением уровня спортивного мастерства снижается направленность на тренировочный процесс и повышается направленность на соревновательную деятельность [4]. В настоящем исследовании данная тенденция подтверждается. Так, у юных спортсменов преобладает направленность на тренировочный процесс, у взрослых спортсменов высокой квалификации преобладает направленность на соревновательную деятельность. Такую тенденцию можно считать закономерной. Юным спортсменам предстоит овладение техникой и тактикой выбранного вида спорта. Спортсмены высокой квалификации в совершенстве владеют технико-тактическими действиями, и основным в их деятельности считается предсоревновательная подготовка и соревновательная деятельность.

Исследование у дзюдоистов интереса к спорту показало следующее. У спортсменов низкой квалификации он имеет неустойчивый характер (26–27 баллов). Именно неустойчивый характер интереса к спорту является фактором отсева юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации. Так, по нашим данным, ежегодный отсев из учебно-тренировочных групп составляет в среднем 57%. У спортсменов высокой квалификации (мастера спорта) интерес характеризуется как устойчивый (29–30 баллов). Видимо, высокого уровня спортивного мастерства достигают спортсмены с устойчивым спортивным интересом. В этой связи, одной из задач по формированию отношения к занятиям спортом у юных дзюдоистов является формирование у них устойчивого интереса к спорту с первых дней занятий. Естественно полагать, что достигаемые результаты в спорте укрепляют интерес к нему, как считает Е. П. Ильин [7].

Для выявления факторов, влияющих на проявление отношения юных дзюдоистов (первая группа) к спортивной деятельности, был проведен однофакторный дисперсионный анализ по Фишеру. В качестве факторов были взяты две группы: 1) эмоциональные (самочувствие, активность, настроение); 2) социально-психологические (удовлетворенность тренировочным процессом, взаимоотношения с тренером и товарищами по группе).

Определение характера влияния факторов на отношение к тренировочной деятельности у юных дзюдоистов посредством вычисления коэффициента Фишера, показало существенное влияние эмоциональных факторов (табл. 1). Значимые коэффициенты выделены жирным шрифтом. На отношение дзюдоистов к соревновательной деятельности влияют: самочувствие, активность, настроение. Социально-психологические факторы (взаимоотношения с тренером и товарищами по группе) оказывают влияние на отношение дзюдоистов только к тренировочной деятельности и не оказывают решающего влияния на отношение к соревновательной деятельности. Это свидетельствует о том, что для спортсменов подросткового возраста значимым является общение, которому в процессе тренировочных занятий уделяется больше внимания.

Таблица 1

**Отношение  
к тренировочной и соревновательной деятельности  
юных дзюдоистов  
(юношеские разряды) (коэффициент Фишера)**

Факторы	К тренировочному процессу	К соревновательной деятельности
1. Самочувствие	<b>Fрас = 7,5 Fkp = 3,6</b>	<b>Fрас = 4,5 Fkp = 4,3</b>
2. Активность	<b>Fрас = 8,5 Fkp = 3,3</b>	<b>Fрас = 4,3 Fkp = 3,4</b>
3. Настроение	<b>Fрас = 6,6 Fkp = 4,2</b>	<b>Fрас = 5,5 Fkp = 4,4</b>
4. Удовлетворенность тренировочным процессом	<b>Fрас = 8,5 Fkp = 3,6</b>	<b>Fрас = 3,4 Fkp = 4,2</b>
5. Отношения с товарищами	<b>Fрас = 6,9 Fkp = 3,7</b>	<b>Fрас = 2,5 Fkp = 4,4</b>
6. Отношения с тренером	<b>Fрас = 6,1 Fkp = 4,7</b>	<b>Fрас = 2,4 Fkp = 3,7</b>

В группе дзюдоистов высокой квалификации получены несколько иные результаты (табл. 2). Эмоциональные факторы (самочувствие, активность, настроение) оказывают влияние на отношение к тренировочной и соревновательной деятельности. Социально-психологические факторы за исключением удовлетворенности тренировочным процессом (отношение к товарищам, тренеру) не являются значимыми для проявления отношения к тренировочному процессу и соревнованию.

Для решения второй задачи было проведено исследование динамики отношения юных дзюдоистов к тренировочной и соревновательной деятельности в течение соревновательного периода (спортсмены участвовали в четырех соревнованиях). При проведении исследования мы предполагали, что отношение юных дзюдоистов к тренировочной и соревновательной деятельности может изменяться в течение соревновательного периода в зависимости от результатов выступления на соревновании и личностных особенностей.

Для исследования отношения юных дзюдоистов к тренировочной и соревновательной деятельности нами был разработан опросник. Опрос проводился после четырех соревнований (на другой день после соревнования). В исследовании приняли участие 20 дзюдоистов юношеских разрядов в возрасте 12–13 лет (табл. 3).

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что у юных дзюдоистов преобладает ориентация на тренировочную деятельность, за исключением 4-го соревнования — окончание соревновательного периода. К концу соревновательного периода усиливается ориентация спортсменов на соревновательную деятельность. Отношение дзюдоистов к тренировочной деятельности в течение соревновательного периода фактически не изменяется. В отношении дзюдоистов к соревновательной деятельности просматривается тенденция его усиления с 9,8 балла после первого соревнования до 12 баллов после четвертого соревнования ( $P<0,05$ ).

Вычисление средне групповых показателей может не показывать индивидуальных проявлений в отношении к спортивной деятельности, так как

Таблица 2

**Отношение  
к тренировочной и соревновательной деятельности  
взрослых дзюдоистов  
(мастера спорта), (коэффициент Фишера)**

Факторы	К тренировочной деятельности	К соревновательной деятельности
Самочувствие	<b>Fрас = 5,5 Fkp = 3,6</b>	<b>Fрас = 6,5 Fkp = 4,8</b>
Активность	<b>Fрас = 7,5 Fkp = 3,9</b>	<b>Fрас = 8,3 Fkp = 3,9</b>
3. Настроение	<b>Fрас = 8,6 Fkp = 4,8</b>	<b>Fрас = 4,5 Fkp = 4,3</b>
4. Удовлетворенность тренировочным процессом	<b>Fрас = 5,5 Fkp = 4,6</b>	<b>Fрас = 4,4 Fkp = 4,7</b>
5. Отношения с товарищами	<b>Fрас = 2,1 Fkp = 4,3</b>	<b>Fрас = 3,5 Fkp = 4,6</b>
6. Отношения с тренером	<b>Fрас = 3,1 Fkp = 4,8</b>	<b>Fрас = 2,4 Fkp = 3,9</b>

Таблица 3

**Отношение юных дзюдоистов  
к тренировочной и соревновательной деятельности  
( $x \pm \sigma$ ), баллы**

Этапы исследования	К тренировочной деятельности	К соревновательной деятельности	P
1-е соревнование	$12,1 \pm 1,3$	$9,8 \pm 0,8$	$<0,05$
2-е соревнование	$12,0 \pm 1,1$	$10,2 \pm 1,1$	$<0,05$
3-е соревнование	$11,8 \pm 1,3$	$11,0 \pm 0,9$	$<0,05$
4-е соревнование	$11,6 \pm 1,1$	$12,0 \pm 1,3$	$>0,05$

у одних спортсменов они могут повышаться, а у других снижаться, а в среднем оставаться без изменения. Для проверки этого предположения нами был проведен анализ индивидуальных проявлений отношения к спортивной деятельности дзюдоистов. Все наблюдаемые дзюдоисты были разделены на две группы: в первую группу (12 человек) вошли спортсмены, у которых наблюдалось усиление показателей отношения, во вторую группу (8 человек) вошли спортсмены, у которых наблюдалось ослабление показателей отношения к спортивной деятельности в соревновательном периоде.

Анализ индивидуальных характеристик отношения к спортивной деятельности подтвердил наше предположение и показал следующее. Усиление составляющих отношения к спортивной деятельности в течение соревновательного периода (тренировочной, соревновательной, стремления к достижению высоких результатов) наблюдалось у дзюдоистов, завоевывающих призовые места на соревнованиях (12 человек). У остальных дзюдоистов наблюдалось ослабление перечисленных составляющих отношения (8 человек).

В исследовании выделены две группы дзюдоистов, существенно различающихся характером отношения к спортивной деятельности и индивидуаль-

**Динамика отношения юных дзюдоистов к спортивной деятельности  
на послесоревновательном этапе ( $x \pm \sigma$ ), баллы**

Показатели отношений	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Самочувствие	$7,1 \pm 0,72$	$7,3 \pm 0,71$	$7,3 \pm 0,71$	$7,2 \pm 0,73$	$7,4 \pm 0,72$	$7,3 \pm 0,71$	$7,4 \pm 0,73$	$7,3 \pm 0,73$
2. Активность	$7,5 \pm 0,73$	$7,1 \pm 0,72$	$7,3 \pm 0,72$	$7,4 \pm 0,73$	$7,2 \pm 0,71$	$7,5 \pm 0,74$	$7,4 \pm 0,74$	$7,5 \pm 0,75$
3. Настроение	$7,7 \pm 0,74$	$7,3 \pm 0,72$	$7,5 \pm 0,74$	$7,6 \pm 0,75$	$7,8 \pm 0,76$	$7,7 \pm 0,78$	$7,4 \pm 0,74$	$7,7 \pm 0,75$
4. Желание тренироваться	$6,6 \pm 0,63$	$6,6 \pm 0,65$	$6,7 \pm 0,67$	<b><math>7,3 \pm 0,71</math></b>	<b><math>7,6 \pm 0,77</math></b>	<b><math>7,6 \pm 0,78</math></b>	<b><math>7,9 \pm 0,8</math></b>	<b><math>7,8 \pm 0,82</math></b>
5. Удовлетворенность тренировочным процессом	$7,2 \pm 0,65$	$7,6 \pm 0,78$	$7,5 \pm 0,77$	<b><math>7,4 \pm 0,72</math></b>	<b><math>7,5 \pm 0,74</math></b>	<b><math>7,3 \pm 0,72</math></b>	<b><math>7,5 \pm 0,74</math></b>	<b><math>7,6 \pm 0,75</math></b>
6. Отношения с товарищами	$7,5 \pm 0,74$	$7,4 \pm 0,72$	$7,5 \pm 0,73$	$7,8 \pm 0,8$	$7,7 \pm 0,81$	$7,9 \pm 0,82$	$7,7 \pm 0,75$	$7,6 \pm 0,73$
7. Отношения с тренером	$8,1 \pm 0,81$	$8,2 \pm 0,81$	$8,0 \pm 0,83$	$7,9 \pm 0,83$	$8,1 \pm 0,85$	$8,0 \pm 0,83$	$8,2 \pm 0,81$	$8,1 \pm 0,85$
8. Желание соревноваться	$6,3 \pm 0,62$	$6,2 \pm 0,61$	$6,5 \pm 0,63$	$6,3 \pm 0,62$	$6,6 \pm 0,65$	<b><math>7,3 \pm 0,71</math></b>	<b><math>7,2 \pm 0,72</math></b>	<b><math>7,4 \pm 0,73</math></b>

**Примечание: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 — тренировочные дни после соревнования**

ными личностными особенностями (самооценкой, характером, мотивами занятий спортом).

Для первой группы дзюдоистов (12 чел.), характеризующейся усилением отношения к спортивной деятельности (тренировочной и соревновательной) характерно:

— *Мотив достижения успеха в спорте* — стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов.

— *Гражданско-патриотический мотив* — стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива.

— *Адекватная и повышенная самооценка*.

— *Сильный характер*. Это человек настойчивый, обладающий чувством ответственности.

Для второй группы юных дзюдоистов (8 чел.), у которых наблюдалось ослабление отношения к спортивной деятельности, характерны:

— *мотив социального самоутверждения* — стремление проявить себя, выражющееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями;

— *социально-эмоциональный мотив* — стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности.

— *заниженная самооценка*;

— *слабый характер*. Такой человек отличается слабохарактерностью, неуравновешенностью и беззаботностью.

Таким образом, проведенное исследование отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде позволяет утверждать, что характер отношения юных дзюдоистов к тренировочной и соревновательной деятельности определяется не только занятими местами в соревнованиях, но и личностными особенностями юных спортсменов (самооценкой, характером, мотивами).

Для решения третьей задачи нами был проведен анализ результатов исследования отношения юных дзюдоистов к занятиям спортом после участия в соревнованиях. В своем исследовании мы предполагали, что характер отношения юных дзюдоистов к спортивной деятельности может изменяться по-

сле прошедшего соревнования. Для проверки этого предположения мы провели тестирование характера отношения дзюдоистов в течение 8 тренировочных занятий после прошедшего соревнования по методике Ю. Я. Киселева [5] и методике САН [5]. После каждой тренировки спортсмены заполняли предложенные им опросники. В исследовании приняли участие дзюдоисты 12–13 лет юношеских разрядов в количестве 15 человек.

Исследуемые показатели отношения дзюдоистов находятся на высоком уровне и отличаются стабильностью проявления, за исключением некоторых (табл. 4). Показатели методики САН (самочувствие, активность, настроение) фактически не изменяются и остаются стабильными в течение всего периода. Не изменяются также отношения с товарищами по команде и тренером и находятся они на высоком уровне. Повышение желания тренироваться наблюдается на четвертый день занятий. Желание соревноваться повышается значительно позже на шестой день занятий. Повышение показателей отражено в таблице выделены жирным шрифтом. Таким образом прошедшее соревнование не вызвало значительных изменений в отношении юных дзюдоистов к спортивной деятельности. Видимо, участие в соревнованиях для них не является стрессогенным фактором, а результаты выступления на соревнованиях не имеют высокой личностной значимости.

#### **Заключение.**

1. В структуре отношения дзюдоистов к занятиям спортом выявлена следующая тенденция: у дзюдоистов юношеских разрядов преобладает направленность на тренировочную деятельность; у дзюдоистов высокой квалификации преобладает направленность на соревновательную деятельность. Юным дзюдоистам предстоит овладеть техникой и тактикой борьбы; дзюдоисты высокой квалификации обладают необходимой техникой и тактикой, поэтому в их подготовке больше внимания уделяется подготовке к соревнованию и соревновательной деятельности.

2. В структуре отношения дзюдоистов к соревновательной деятельности выявлена различная ориентация: у дзюдоистов юношеских разрядов преобладает ориентация на избегание неудачи; у дзюдоистов высокой квалификации преобладает ориентация на достижение успеха.

3. На отношение дзюдоистов к спортивной деятельности оказывают влияние две группы факторов: эмоциональные и социально-психологические.

— У дзюдоистов юношеских разрядов решающее влияние на отношение к тренировочной деятельности оказывают влияние эмоциональные факторы (активность, самочувствие, настроение) и социально-психологические (удовлетворенность тренировочным процессом, взаимоотношения с тренером и товарищами по группе). На отношение дзюдоистов к соревновательной деятельности оказывают влияние только эмоциональные факторы.

— У дзюдоистов высокой спортивной квалификации на отношение к тренировочной и соревновательной деятельности преобладает влияние эмоциональных факторов.

4. Изучение характера отношения дзюдоистов к занятиям спортом в процессе соревновательного периода показало усиление ориентации на соревновательную деятельность к окончанию периода.

5. В исследовании выделены две группы дзюдоистов, существенно различающихся отношением к спортивной деятельности и индивидуальными личностными особенностями.

— Первая группа характеризуется усилением отношения к спортивной деятельности. Для этой группы дзюдоистов характерно: мотив достижения успеха, гражданско-патриотический мотив спортивной деятельности, сильный характер, адекватная и повышенная самооценка.

— Вторая группа характеризуется ослаблением отношения к спортивной деятельности. Для этой группы дзюдоистов характерны: мотив социального самоутверждения и социально-эмоциональный мотив при занятиях спортом, заниженная самооценка, слабый характер.

6. Исследование отношения дзюдоистов юношеских разрядов в возрасте 12–13 лет к занятиям спортом на послесоревновательном этапе показало: стабилизацию эмоционального состояния и межличностных взаимоотношений; усиление отношения к тренировочной деятельности на четвертый день занятий, усиление отношения к соревновательной деятельности — на шестой день тренировочных занятий после участия в соревновании.

#### Библиографический список

1. Антипин, В. Б. Формирование спортивной мотивации юных боксеров на основе удовлетворения актуальных потреб-

ностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Б. Антипин. — Омск, 2007. — 20 с.

2. Бабушкин, Г. Д., Формирование спортивной мотивации : монография / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск : СибГАФК, 2001. — 132 с.

3. Бобровский, А. В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Бобровский. — Омск, 2005. — 24 с.

4. Шумилин, А. П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов : дис. ... канд. пед. наук / А. П. Шумилин. — Красноярск, 2003. — 150 с.

5. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие / В. Л. Марищук [и др.] — М. : Просвещение, 1984. — 190 с.

6. Шаболтас, А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Шаболтас. — СПб., 1998. — 21 с.

7. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2000. — 512 с.

**БАБУШКИН Геннадий Дмитриевич**, доктор педагогических наук, профессор (Россия), профессор кафедры психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Адрес для переписки: 644009 г. Омск, ул. Масленникова, 144.

**ШУМИЛИН Александр Петрович**, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), доцент кафедры теории и методики физического воспитания Сибирского федерального университета (СибФУ).

Адрес для переписки: г. Красноярск, ул. Матросова, 10а, кв. 54.

**БЛИЗНЕВСКИЙ Андрей Александрович**, старший преподаватель кафедры физической культуры СибФУ.

Адрес для переписки: г. Красноярск, ул. К. Маркса, 234а, кв. 1.

Статья поступила в редакцию 04.05.2012 г.

© Г. Д. Бабушкин, А. П. Шумилин, А. А. Близневский

## Книжная полка

**Бомпа, Т. Серьезный силовой тренинг / Т. Бомпа. — М. : ACT, 2010. — 303 с. — ISBN 978-5-17-061813-2.**

Книга «Серьезный силовой тренинг» поможет вам поднять на более высокий уровень эффективность ваших тренировок и добиться более впечатляющих результатов! Вооруженные основательными научными принципами и испытанными программами тренинга и питания, вы сможете достичь более высоких показателей прироста силы, мышечной массы и рельефа мышц, чем прежде. Начиная с 66 упражнений, предназначенных для максимальной стимуляции мышц, и до тщательно проработанных программ питания, эта книга содержит все необходимое для того, чтобы вы смогли сделать ее своим руководством для тренировок, которые вы никогда ранее не проводили.

# НЕОБХОДИМОСТЬ УЧЕТА МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКИХ РАЗЛИЧИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

В статье кратко представлены результаты исследовательской деятельности, целью которой является изучение особенностей технико-тактической и физической подготовленности и подготовки спортсменов разных весовых категорий. Методика исследования строилась на педагогической основе с возможностью переноса полученных данных в практику спорта. Исследование охватывает контингент испытуемых мужского пола от 11 до 22 лет, занимающихся борьбой самбо, на разных этапах многолетней спортивной подготовки. Основным результатом исследования является получение информации о структуре и содержании процесса оценки и совершенствования технико-тактической и координационной подготовки у самбистов с учетом морфологических особенностей и уровня квалификации.

**Ключевые слова:** морфотипологические особенности, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, тип телосложения, весовая категория.

Существенным звеном в общей системе многолетней спортивной подготовки на сегодняшний день является как можно более ранняя дифференциация и индивидуализация содержания средств и методов тренировочного воздействия. Учет индивидуально-типовологических особенностей каждого спортсмена уже на этапе начальной подготовки позволит создать предпосылки для осуществления точного прогноза развития спортивной карьеры, в значительной степени избежать длительных, изнуряющих, но малоэффективных усилий тренера и спортсмена, сохранить уровень здоровья, оптимизировать сроки достижения высоких соревновательных результатов.

Среди множества показателей индивидуальных особенностей организма большой интерес представляют конституциональные антропо-морфологические признаки во взаимосвязи с темпами биологического созревания. Эти параметры оказывают влияние на проявление силы, скорости, выносливости, гибкости, координационных способностей, на адаптацию к различным условиям внешней среды, работоспособность и восстановление, на формирование свойств нервной системы, особенностей темперамента, поведения [1, 2 и др.].

Несмотря на значимость морфотипологических различий, до настоящего времени существует много нерешенных вопросов, касающихся соотношения генетических и средовых факторов в формировании того или иного типа телосложения (соматического типа), взаимовлияния морфологических и психофизиологических компонентов конституции человека, значимости типологических особенностей при выборе двигательного режима, влияния физических упражнений на отдельные параметры телосложения и т.д. Особый интерес в исследованиях, касающихся организации тренировочного

процесса, возникает по поводу видов спорта, в соревновательном процессе которых необходимо использование весовых категорий. Принадлежность к той или иной весовой категории отражает целый спектр морфологических параметров (рост, масса тела, весо-ростовые параметры, размеры тела и т.д.). Известным фактом является зависимость значений этих параметров от принадлежности к определенному соматическому типу [3–6 и др.].

Однако теоретическая и практическая разработанность проблемы необходимости учета морфотипологических особенностей в конкретных видах спорта на разных этапах многолетней спортивной подготовки находится на недостаточном уровне, продолжает оставаться актуальной.

**Цель исследования** — выявление и изучение особенностей технико-тактической подготовленности квалифицированных и начинающих самбистов различных весовых категорий.

## Задачи исследования

1. Изучить мнения тренеров и спортсменов высокой квалификации по вопросам возможности сохранения принадлежности к определённой весовой категории в процессе многолетней подготовки борцов-самбистов.

2. Проанализировать процесс технико-тактической подготовки и выявить особенности технико-тактического арсенала самбистов различных весовых категорий.

**Научная новизна** исследования заключается в следующем:

— выявлены особенности (количественные и качественные) технико-тактического арсенала квалифицированных самбистов в условиях соревновательной деятельности, которые выражаются в разном количестве, объеме и характере выполненных

действий в стойке и партнёре по шести группам и двадцати шести видам приёмов у борцов различных весовых категорий;

— установлены особенности освоения технико-тактических действий начинающими самбистами 11–12 лет, выраженные в различиях по скорости, эффективности овладения, объёму изучаемого материала в различных группах приёмов, применяемых в учебно-тренировочных и соревновательных поединках представителями разных весовых категорий;

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для решения первой задачи исследования с помощью анкетного опроса и бесед изучались мнения тренеров и квалифицированных спортсменов о возможности сохранения принадлежности к определённой весовой категории в процессе многолетней подготовки борцов-самбистов.

Особую важность для нашего исследования представляют ответы тренеров на вопрос о принадлежности самбиста к определённой весовой категории на протяжении спортивной карьеры. 68% специалистов указали, что «легковесы» всегда сохраняют принадлежность к своей весовой категории; 29% тренеров считают, что «легковесы» могут изменить принадлежность к своей категории, и 13% указали, что в процессе спортивной карьеры борцы лёгкой весовой категории не остаются в разряде «легковесов». Несколько иные результаты получены в том же вопросе относительно спортсменов, отнесенных к «средней весовой категории». Так, 64% опрошенных отметили, что «средневесы» в процессе карьеры сохраняют принадлежность к своей категории; 25% респондентов ответили, что «средневесы» не всегда сохраняют принадлежность к своей категории и 11% считают, что представители средней весовой категории, на протяжении спортивной карьеры, изменят принадлежность к своей весовой группе. В вопросе о сохранении принадлежности «тяжеловесов» к своей весовой категории 83% тренеров указали на сохранение принадлежности «тяжёлой» «своему» весу; 11% респондентов ответили, что принадлежность спортсменов к указанной категории, на протяжении спортивной карьеры, может меняться; и только 6% опрошенных тренеров указали, что «тяжеловесы» не сохраняют принадлежность к своей весовой категории на протяжении спортивной карьеры.

Достаточно интересными представляются ответы на вопрос о целесообразности дифференцированного подхода в технико-тактической подготовке самбистов различных весовых категорий. 55% тренеров считают, что дифференцированный подход в процессе технико-тактической подготовки самбистов различных весовых категорий целесообразно применять уже на начальных этапах; 38% — не видят необходимости учёта весовых категорий на данном этапе и 7% респондентов затруднялись ответить. Схожие результаты получены по этому же вопросу применительно к учебно-тренировочным группам. Несколько иные данные получены в том же вопросе относительно квалифицированных борцов. 72% опрошенных считают необходимым учёт весовых категорий в процессе технико-тактической подготовки квалифицированных борцов; 24% не видят в этом необходимости и 4% затруднялись ответить.

Резюмируя результаты анкетного опроса тренеров по вопросам технико-тактической подготовки, можно сделать заключение, что большинство респондентов указывает на различия между самби-

стами отдельных весовых категорий на всех этапах подготовки. Большинство специалистов отметило необходимость учёта весовых категорий при подготовке спортсменов в группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства. Вместе с тем неоднозначность мнений тренеров о необходимости учёта весовых категорий в процессе технико-тактической подготовки в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, по нашему мнению, можно отнести к недостаточной научно обоснованной базе и слабой разработке данной проблемы. Хотя на вопрос об успешности освоения технико-тактических действий самбистами различных весовых категорий в группах начальной подготовки около 80% респондентов ответили, что юные самбисты тяжёлой весовой категории испытывают затруднения при освоении технико-тактических действий самбо в сравнении с борцами более лёгкого веса. По нашему мнению, принадлежность борца к определённой весовой категории и различия в тех или иных аспектах подготовленности обусловлены рядом наследственных и средовых факторов и являются их индивидуально-типологическими особенностями, требующими учёта при организации и планировании учебно-тренировочного процесса.

С целью более детального изучения вопросов об особенностях технико-тактической и координационной подготовки, а также сохранения принадлежности к определённой весовой категории в процессе многолетней подготовки борцов-самбистов, нами проведены беседы с тренерами и квалифицированными самбистами.

Подтверждением полученных анкетных данных о сохранении принадлежности к определённой весовой категории являются результаты бесед с квалифицированными самбистами. Так, 81% опрошенных указали на сохранение «своей» весовой категории на протяжении спортивной карьеры. Стоит отметить, среди самбистов, указавших на изменение принадлежности к определённой весовой категории, большинство спортсменов, на момент беседы, являлось представителями средней весовой категории.

По результатам бесед можно заключить, что практически все специалисты указали на то, что показатели технико-тактической подготовленности самбистов различных весовых категорий имеют свои особенности, которые необходимо учитывать при организации учебно-тренировочного процесса. При этом специалисты указывали на особенности различных сторон технико-тактической подготовленности борцов, отличающихся по массе тела: темп ведения поединка, количество и разнообразие выполняемых действий, характер «коронных» приёмов и др.

Относительно возможности прогноза принадлежности начинающих самбистов к определённой весовой категории можно отметить, что большинство тренеров высказали мнение о возможности прогнозирования принадлежности начинающих самбистов к определённой весовой категории на более поздних этапах. При этом наиболее точно можно предсказать принадлежность к крайним весовым категориям. Возможно, это объясняется тем, что у представителей крайних весовых категорий наиболее ярко проявляются отдельные конституциональные признаки, на основании которых можно сделать прогноз (рост, пропорции тела, тип телосложения и др.).

В вопросах, об особенностях проведения технико-тактической подготовки спортсменов различных весовых специалисты предлагают учитывать особенности, связанные с весовыми категориями, начиная с 9–10 летнего возраста и не прекращать на всём протяжении спортивной карьеры, отмечая, что в большей степени учитывать собственный вес необходимо при подготовке начинающих самбистов тяжёлой категории. Это обусловлено тем, что освоение техники и тактики борьбы «тяжёловесами» проходит значительно медленнее, а некоторые элементы представляют непосильную задачу при обучении, что приводит к отставанию от основной части группы и, как следствие, прекращению занятий самбо юными самбистами со значительным весом тела.

В беседах удалось установить весьма важную особенность обучения «тяжеловесов», которая выражается в том, что, несмотря на замедленные темпы в обучении, приобретённые навыки дольше сохраняются в арсенале действий самбистов со значительным весом тела по сравнению с более лёгкими борцами. Можно сказать, что качество обучения у самбистов тяжёлой весовой категории выше при меньшем объёме усваиваемой информации.

Что же касается средней и особенно лёгкой категории, то большинство специалистов высказали мнение о том, что представителям данных весовых категорий необходимо регулярно обновлять и усложнять тренировочные задания, предлагать новые технические элементы для более полной реализации двигательного потенциала. В связи с этим учтёт особенностей, связанных с весовыми категориями, необходим при организации и планировании тренировочной и соревновательной деятельности, а также в выборе средств и методов формирования технико-тактического мастерства.

В процессе решения задачи изучения особенностей технико-тактического арсенала самбистов различных весовых категорий нами проанализировано 300 видеозаписей соревновательных поединков квалифицированных борцов-самбистов с помощью экспертной оценки технико-тактического арсенала, где в равной мере (по 100 поединков) представлены атлеты трёх условно принятых весовых категорий: лёгкой — до 62 кг; средней — от 62 до 82 кг и тяжёлой — от 82 кг и выше.

В результате проведённого исследования выявлено, что в условиях соревновательной деятельности самбистов легкой, средней и тяжёлой весовых категорий в технико-тактическом арсенале имеются как общие черты, так и различия (количественные и качественные) (табл. 1, 1а, 1б).

Анализ соревновательной деятельности показал, что спортсмены тяжёлой весовой категории в соревновательных поединках демонстрируют достоверно более низкие показатели количества попыток и оценённых технико-тактических действий по сравнению с самбистами лёгкой и средней весовой категории ( $P<0,05$ ). Установлено, что средний показатель попыток и оценённых технико-тактических действий, за поединок, у спортсменов легкой и средней весовой категории практически в два раза больше, чем у квалифицированных самбистов, условно отнесённых к тяжёлой весовой категории ( $P<0,05$ ), по сравнению с более легкими борцами. Между спортсменами легкой и средней весовой категории, по данным показателям, достоверных различий не обнаружено ( $P>0,05$ ).

Установленные особенности технико-тактического арсенала квалифицированных самбистов различных весовых категорий могут использоваться в качестве ориентира для дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе на более ранних этапах спортивной подготовки.

#### Выводы.

1. Показатели технико-тактической подготовленности квалифицированных и начинающих самбистов различных весовых категорий имеют количественные и качественные особенности по отдельным группам приёмов в стойке и партнёре. Отдельные группы приёмов наиболее часто и успешно осваиваются и применяются квалифицированными и начинающими самбистами определённой весовой категории: легкая весовая категория — «Броски руками» и «Болевые приёмы на ноги»; средняя весовая категория — «Броски ногами» и «Болевые приёмы на руки»; самбисты тяжёлой весовой категории — «Броски туловищем» и «Удержания». Наличие этих особенностей обусловлено уровнем развития координационных способностей, значимость отдельных видов которых характерна для представителей определённой весовой категории: легкая весовая ка-

Таблица 1

**Количество оцененных технико-тактических действий  
квалифицированных самбистов различных весовых категорий  
за 100 соревновательных поединков в каждой категории**

Весовая категория	Количество выполненных действий отдельных групп приёмов самбистами различных весовых категорий						Итого оценённых ТТД в стойке	Итого оценённых ТТД в партнёре	Итого оценённых ТТД в поединках
	Броски руками	Броски ногами	Броски туловищем	Болевые на руки	Болевые на ноги	Удержания			
Лёгкая категория	70	64	68	6	11	8	202	25	227
Средняя категория	54	78	67	10	7	10	199	27	226
Тяжёлая категория	34	34	54	4	3	20	122	27	149
Дос-ть различий	Δ-С	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05
	Δ-Т	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05
	С-Т	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05

**Условные обозначения:** Л — самбисты легкой весовой категории; С — средней весовой категории; Т — тяжёлой весовой категории

Таблица 1а

**Количество оценённых технико-тактических действий  
по отдельным видам приёмов в стойке квалифицированных самбистов  
за 100 соревновательных поединков в каждой категории**

Весовая категория		Виды приёмов в стойке												
		Выведение из равновесия	Захватом ноги	Захватом ног	Подножки	Подсечки	Задницы	Обивы	Плахвь	Подсады	Ножниць	Чрез голову	Через бедро	Через спину
Лёгкая категория	19	41	9	12	19	13	0	7	7	1	5	23	37	8
Средняя категория	23	27	4	15	17	10	3	14	12	0	7	26	29	12
Тяжёлая категория	26	7	2	10	6	5	0	6	6	0	2	25	15	14
$\Delta$ ос-ть различий	Л-С	P>0,05	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05
	Л-Т	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05
	С-Т	P>0,05	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05

**Условные обозначения: Л — самбисты легкой весовой категории; С — средней весовой категории; Т — тяжёлой весовой категории**

Таблица 1б

**Количество оценённых технико-тактических действий  
по отдельным видам приёмов в партнёре квалифицированных самбистов  
за 100 соревновательных поединков в каждой категории**

Весовая категория		Виды приёмов в партнёре											
		Болевые приёмы						Удержания					
		На руки		На ноги									
Лёгкая категория	5	1	0	3	0	8	0	4	1	2	1	0	0
Средняя категория	9	0	0	2	0	6	0	5	1	2	2	0	0
Тяжёлая категория	5	0	0	0	0	3	0	9	6	3	2	0	0
$\Delta$ ос-ть различий	Л-С	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05
	Л-Т	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05
	С-Т	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05

**Условные обозначения: Л — самбисты легкой весовой категории; С — средней весовой категории; Т — тяжёлой весовой категории**

тегория — способности к сохранению равновесия; средняя весовая категория — способности к согласованию разнонаправленных движений; самбисты тяжёлой весовой категории — способности к ориентации в пространстве.

2. В большинстве случаев (около 80%) принадлежность к определённой весовой категории (лёгкой, средней, тяжёлой) сохраняется на протяжении спортивной карьеры, с возможностью прогнозирования на ранних этапах занятий борьбой, что подтверждено полученными в ходе исследования сведениями. В связи с этим учёт особенностей, связанных

с принадлежностью борцов к определённой весовой категории, может являться основанием внутригруппового дифференцирования в процессе технико-тактической подготовки начинающих борцов-самбистов.

**Библиографический список**

1. Дорохов, Р. Н. Использование соматотипирования в педагогике и спортивной медицине / Р. Н. Дорохов // Соматические типы и соматотипирование : сб. науч. тр. — Смоленск : СГИФК, 2000. — 144 с.

2. Горская, И. Ю. Морфогенетические основы индивидуальных различий и возможности их использования в физической культуре и спорте : монография / И. Ю. Горская, А. Г. Харитонова, Д. А. Хозяинова, Я. А. Кущенко. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2008. — С. 3—4.

3. Коблев, Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Я. К. Коблев. — М., 1990. — 39 с.

4. Миндиашвили, Д. Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Д. Г. Миндиашвили. — СПб., 1996. — 35 с.

5. Станков, А. Г. Научно-педагогические основы системы подготовки борцов высшей спортивной квалификации: дис. ... в виде науч. докл. д-ра пед. наук / А. Г. Станков. — Омск, 1997. — 50 с.

6. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие / Г. С. Туманян. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. — 592 с.

**ГОРСКАЯ Инесса Юрьевна**, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой медико-биологических основ физической культуры и спорта.

Адрес для переписки: e-mail: mbofkis@mail.ru

**КОНДАКОВ Алексей Михайлович**, кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики борьбы и тяжелой атлетики.

Статья поступила в редакцию 23.05.2012 г.

© И. Ю. Горская, А. М. Кондаков

УДК 378.172

**Ж. Б. САФОНОВА  
Т. В. КОЛТОШОВА**

Омский государственный  
технический университет

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

В статье показана роль физической культуры и спорта в профилактике гиподинамии современного общества. Даны характеристики основных форм профилактики и смысл рациональной физической активности, способствующей улучшению качества жизнедеятельности субъектов образовательного пространства.

**Ключевые слова:** двигательная активность, типы профилактики, физическая культура, формирование стиля жизни.

К издержкам современной цивилизации относят: хроническое психоэмоциональное напряжение и гипокинезию, которые являются факторами риска артериальной гипертензии, атеросклероза, ишемической болезни сердца и других неинфекционных заболеваний. Заболевания, обусловленные гипокинезией, принято называть гипокинезиями. К ним относят: сердечно-сосудистые заболевания, нервные и желудочно-кишечные расстройства.

В последние годы функциональные нарушения и заболевания позвоночника принимают эпидемический характер, уступая по частоте лишь простудным; число больных катастрофически растает, это позволяет говорить о том, что функциональные нарушения и заболевания позвоночника являются болезнью XXI века, то есть болезнью цивилизации [1].

Это в какой-то мере связано со стремительным прогрессом производственных технологий, значительным психологическим напряжением рабочей деятельности в условиях резкого снижения физической активности, этого главного регулятора состо-

яния здоровья и функций организма, обнажили со всей остротой дефицит двигательной активности [2]. При этом из всех мышечных групп лишь мышцы шеи и туловища несут постоянную статическую нагрузку, сохраняя и поддерживая рабочие и бытовые позы. При нарастании утомления их амортизационную функцию берут на себя различные структуры позвоночника, а гиподинамия современного человека и повышение напряжённости психо-эмоционального статуса приводят к функциональным нарушениям [3].

Общим мнением для гипокинезотов является то, что их можно лечить, а в большинстве случаев предупредить и восстановить (реабилитировать) с помощью рационально выбранных нагрузок.

Вот почему вопрос утраты физической адаптации и формирования рационального двигательного поведения занимает одно из ведущих мест в проблеме изучения закономерностей приспособления живых систем к воздействию различных внешнесредовых факторов. С позиций «рабочей» и вынуж-

денной гиподинамии, для решения основного вопроса проблемы, формирования профилактического двигательного поведения, необходимо использовать рациональную систему управления приспособительными и адаптационными реакциями, а также образовательные программы воспитания спортивно-оздоровительной культуры субъектов образовательного пространства. Предельно четко и емко обозначил смысловую суть профилактики средневековый философ Маймонид (1135–1204): «Веди себя благоразумно — среди тысяч людей только один умирает естественной смертью, остальные погибают вследствие безрассудной манеры бытия».

В словаре Вебстера дается следующее определение профилактике — это действие, направленное на предупреждение события. Естественно, исходя из данного определения, можно утверждать, что почти вся деятельность человека может рассматриваться как профилактика. При этом в зависимости от того, на каком этапе осуществляются действия направленные на предупреждение событий, Р. Флетчер и соавт. [4] выделяют три типа, или уровня профилактики.

Первичная профилактика предупреждает само возникновение болезни, устранивая ее причины.

Вторичная профилактика нацелена на раннее выявление заболевания, когда оно протекает безсимптомно и своевременное лечение может остановить ее развитие.

Третичная профилактика относится к действиям, направленным на предотвращение ухудшения или осложнений заболевания после того, как болезнь проявилась. Третичная профилактика совпадает с лечением, однако, при достаточно высоком уровне организации, она способна решать ряд проблем, связанных с болезнью.

Главное звено первичной профилактики неинфекционных заболеваний — формирование здорового образа жизни путем устранения основных факторов риска, что требует совместных усилий государственных, общественных организаций, педагогов и самого населения. Несомненно, популяционный вариант первичной профилактики их наиболее целесообразный и эффективный.

В то же время актуальность вопроса связана с тем, что проспективные исследования и опыт профилактической работы в различных странах мира свидетельствуют о недостаточной психофизиологической готовности большинства населения как к участию в осмотрах, так и к выполнению назначенному курса профилактических мероприятий.

И тем не менее активная профилактика любой патологии является важнейшим направлением работы среди населения с целью улучшения качества и продолжительности каждой конкретной жизни, в которой важным определяющим фактором является здоровье. Готовность населения участвовать в профилактических мероприятиях зависит от многих факторов, среди которых ведущая роль отводится отношению субъекта к своему здоровью и уровень осведомленности о тяжести данной патологии [5].

Характерно, что часть лиц пожилого и старческого возраста готовы для укрепления своего здоровья приложить определенные усилия, но, как правило, ценой серьезного психологического стресса и ломки жизненного стереотипа [3]. Большинство молодых людей совершенно не озабочены проблемой сердечно-сосудистых заболеваний и активно накапливают именно те поведенческие стереотипы, с которыми им предстоит мучительно расставаться [6].

В то же время исследования факторов риска и программы профилактики среди молодежи связаны с потенциальной тенденцией приkleивания опасных «ярлыков» высокого риска и ранней стадии заболевания. Тем не менее этого можно избежать в условиях воспитания здоровых жизненных привычек. Вопрос в том, как осуществлять профилактику среди молодежи наиболее успешно и эффективно? Думается, что здесь особенно важен индивидуальный подход к методологии программ спортивно-оздоровительной направленности соответственно интересам и функциональным возможностям занимающихся.

В проблеме физической активности центральное место занимает вопрос о тренировке, как самой важной и наиболее эффективной форме организации воздействий на организм человека, направленных на позитивное изменение физических кондиций и достижения других социально важных целей воспитания и самовоспитания человека [7].

Тем не менее хотелось бы обратить внимание на следующий факт. В последние годы, по данным литературы и нашим исследованиям, наметились две тенденции отношения студентов к занятиям физкультурой. Первая — это отказ от занятий в любой форме с тех пор, как было обнаружено то или иное заболевание и дано освобождение от практических уроков физкультуры. Подобное отношение врачей к физической культуре формирует определенную психологическую ситуацию, обуславливает ограничения в жизнедеятельности, нивелирует природную активность человека. Вторая — несмотря на запреты врачей, юноши (чаще это касается их) стремятся к занятиям физической культурой и ищут группы, где они смогут самосовершенствоваться физически. Чаще всего это модные соответственно времени течения: длительный бег, атлетическая гимнастика, таэквондо и другие виды спортивной деятельности. А это, в свою очередь, недопустимо, так как пренебрежительное отношение к рекомендациям врача и бесконтрольные занятия в каких-либо физкультурных группах могут усугубить имеющееся заболевание, привести к нежелательным осложнениям [8].

Многолетние исследования методологии физических тренировок в рамках учебных занятий субъектов образовательного пространства вуза позволили обосновать программы физической физкультурно-оздоровительной программы, по которым каждый занимающийся мог повысить степень резервных возможностей организма и перейти на активный образ жизни.

При этом наиболее значимым является качество жизни, которое относится к конкретному восприятию человеком, не важно, в каком возрасте он находится, улучшений в физическом, социальном и эмоциональном статусе. Это связано с тем, что основу здоровья составляют два главных принципа. Первый — генетические, биологические, семейные, демографические, социально-экономические условия, и организованность индивидуального жизненного, витального цикла. Второй — реализация своих личностных особенностей, призвания и социально-этических норм поведения жизнедеятельности, основанная на нормах психологического статуса человека (здоровый дух определяет здоровое тело).

Сейчас признано, что ощущение состояния здоровья влияет на физическую и умственную работоспособность и возможность тренироваться в любой избранной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Роль физических тренировок в профилактике любой патологии бесспорна, и важность физических упражнений в наше время хорошо известна каждому. Тем не менее установлено, что интерес обследованных к предлагаемым профилактическим программам физических тренировок низок. Борьба с малой физической активностью — задача сложная, так как требует изменения жизненного уклада и привычек [9].

Поэтому, наряду с проблемой физкультурного образования детей и молодежи, оправдана и «вполне логична постановка проблемы физкультурного перевоспитания широких слоев населения» [10].

В то же время обращает на себя внимание тот факт, что все предложения по вовлечению населения в занятия физической культурой и спортом направлены к медицинскому персоналу как высшего, так и среднего звена.

Только в последние годы появились рекомендации ВОЗ к привлечению внимания педагогов по разработке школьных программ, направленных на повышение эффективности физического воспитания при помощи новых учебных планов, развитию у молодежи и людей второй половины жизни привычек и навыков регулярной физической активности в течение всей жизни, а также пропаганде и созданию условий для занятий физической культурой и спортом по месту учебы и работы.

Ведущим механизмом является формирование поведенческих установок как позиции отдельного субъекта образовательного пространства по отношению к собственному здоровью и физическому совершенствованию, так и является отражением общественных взглядов на стиль жизни современного человека.

Это особенно важно, так как именно здесь на первый план выходят стержневые особенности личности каждого субъекта, то есть ценностные ориентации: я-концепция, направленность мотивационной сферы, эмоции, адекватность восприятия окружающей среды. Это является определяющим в оценке уровня достижения цели — карьерного роста и необходимого для этого должного состояния своего здоровья (физического и психического) и профилактики утраты его.

Среди различных целевых и операционных установок, смысловые — выражают личностную направленность (суть), которая включает следующие компоненты: информационный (образ того, к чему человек стремится); эмоционально-оценочный (отношение к значимым объектам); поведенческий (готовность к действию по отношению к объекту, имеющему личностный смысл).

Формирование целевых и операционных установок в процессе психофизической переориентации субъектов образовательного пространства (для нашего исследования студентов элитного образования и магистрантов), способствует развитию спортивно-оздоровительной физической культуры, а также осознанному восприятию программ вторичной профилактики неинфекционных заболеваний. Эмоционально-оценочный фактор всегда направлен на познавательное содержание и формирование контролирующих физических и психоэмоциональных действий, которые оцениваются самим индивидом и педагогом, реализующим установки по физической культуре.

Поскольку индивидуальное формирование рационального стиля жизни обусловлено степенью выраженности психической, физической, социальной

и бытовой адаптации субъектов образовательного пространства — необходимость профилактики неинфекционных заболеваний обоснована в связи со значительным количеством факторов риска развития их в будущем.

Реализация базисных потребностей личности в совершенствовании и развитии спортивно-оздоровительной культуры возможна при формировании «принципа самости», то есть обучения студентов самодиагностике, самооценке, самокоррекции (психофизиологической и физической), самоконтролю и саморазвитию индивидуальных резервных возможностей организма.

Особую роль, на наш взгляд, играет:

— расширение ценностных установок и жизненных приоритетов, то есть рациональное поведение и самореализацию личности;

— осознанное восприятие единства личности и Вселенной, раскрытие индивидуальных потребностей личности и профессиональной ориентации на основе оценки состояния здоровья и особенностей характера, темперамента, воли и интеллекта, а также резервных и адаптационных возможностей всех систем организма;

— восприятие духовно-нравственных и социальных ориентиров, определяющих рациональное поведение, которое, в свою очередь, создает благополучие личности и качество жизни.

При этом рациональные подходы проведения первичной и вторичной профилактики неинфекционных заболеваний у субъектов образовательного пространства базируются на общеобразовательных программах, которые с процессом управления формирования физического и других видов поведения способствуют ломке старого жизненного стереотипа и положительному конечному эффекту — новому стилю жизни.

Студенческий возраст — это пора наиболее интенсивного интеллектуального развития, стабилизации характера, освоения всего многообразия социальных ролей, а также заключительный этап формирования развития жизненно необходимых двигательных навыков, умений, способствующих сохранению на долгие годы высокой работоспособности и укреплению здоровья. Именно в системе образования должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью [11].

Поскольку от состояния здоровья зависит полнота и интенсивность восполнения заложенных генетически и развиваемых умственных и физических способностей, реализуемых в процессе учебы, то основной целью высших учебных заведений является создание таких условий, при которых поддерживается высокая умственная работоспособность, а также сохраняется и развивается здоровье студентов [12].

Спортивно-оздоровительные тренировки, как организованные, так и самостоятельные, являются наиболее эффективной формой вторичной профилактики функциональных нарушений позвоночника и способствуют повышению работоспособности организма, а следовательно, и улучшению качества жизни.

#### Библиографический список

1. Веселовский, В. П. Профилактика остеохондроза позвоночника. / В. П. Веселовский, А. Ш. Биалова. — Казань: Татар. кн. изд-во, 1989. — 152 с.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодёжь и современность.

менность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1995. — № 4. — С. 2–8.

3. Каптевин, А. Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата / А. Ф. Каптевин. — М., 1969. — С. 205–239.

4. Флетчер, Р. Эпидемиология: Основы доказательной медицины / Р. Флетчер, С. Флетчер, Э. Вагнер ; пер. с англ. — М. : Медиа-Сфера, 1998. — С. 205–229.

5. Либензон, Р. Т. Влияние активной вторичной профилактики на течение артериальной гипертонии и возникновение ее осложнений / Р. Т. Либензон, А. С. Китайская // Современное состояние и перспективы реабилитации больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями в России : Материалы Всерос. симпозиума и рабочего совещания, 22–23 мая 1995 г. — М., 1995. — С. 23–24.

6. Сафонова, Ж. Б. Педагогическое управление процессом физической реабилитации при ишемической болезни сердца и ее профилактики : автореф. дис... д-ра пед. наук / Ж. Б. Сафонова. — Омск, 2000. — 41с.

7. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 274 с.

8. Колтошова, Т. В. Вторичная профилактика функциональных нарушений позвоночника у студентов средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Колтошова. — Омск, 2006. — 23 с.

9. Puska P. The North Karelia Project: 20 Year Results and Experience // CVD Epidemiol. Newslet. — 1994. — Vol. 49, № 6. — P. 7.

10. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 4. — С. 21–26, 39–40.

11. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. — М. : ГЦОЛИФК, 1992. — 122 с.

12. Носова, Р. Ш. Индивидуально дифференцированный подход в физическом воспитании студентов I–IV курсов технического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. Ш. Носова. — М., 1988. — 24 с.

**САФОНОВА ЖАННА БОРИСОВНА**, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта.

Адрес для переписки: e-mail: Jansafonva@mail.ru

**КОЛТОШОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта.

Адрес для переписки: e-mail: Koltoshova@Rambler.ru

Статья поступила в редакцию 19.06.2012 г.

© Ж. Б. Сафонова, Т. В. Колтошова

УДК 796.799

**Х. Х. АЛЬЖАНОВ  
Г. М. ГРУЗНЫХ**

Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Омск

## ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

В статье представлены материалы исследования базовой технико-тактической подготовленности юных бойцов на основе анализа соревновательных поединков квалифицированных единоборцев. Изложены основные положения методики освоения, совершенствования базовых технико-тактических действий в группах начальной подготовки юных бойцов посредством комплексов игровых и тренировочных заданий. Разработаны тестовые задания для оценки эффективности выполнения базовых технико-тактических действий.

**Ключевые слова:** единоборства, методика обучения, состав соревновательного поединка, базовая технико-тактическая подготовка.

**Актуальность.** Соревновательный поединок по рукопашному бою — возможность использования для достижения победы арсенала всех видов и стилей единоборств: удары руками и ногами (бокс, кикбоксинг, каратэ, тхэквондо), броски, сваливания, перевороты, удушающие и болевые приемы (греко-римская, вольная борьба, самбо, дзюдо) [1, 2].

Несмотря на огромное разнообразие арсенала приемов атаки, контрудействий, защиты, блокирова-

ния, и т. п., кроме специфических действий, во всех единоборствах четко просматриваются основополагающие блоки действий, без которых, как «основы ориентировочных действий», поединок невозможен [3–5].

Результат в поединках спортсменов-единоборцев слагается из совокупных судейских оценок завершающих атаку (контратаку) действий противоборства. Это в определенной мере объясняет —

почему до сих пор многие тренеры придерживаются в вопросах методики начальной подготовки юных бойцов, в обучении технике ведения противоборства по схеме одиночного двигательного действия, через последующую тактическую подготовку его проведения [6].

Данное исследование вызвано противоречием между тенденциями узкой специализации всех видов и стилей единоборств на начальных этапах подготовки по схеме обучения одиночному двигательному действию и необходимостью формирования арсенала индивидуального фонда двигательных умений и навыков, позволяющих эффективно решать ситуативные задачи, возникающие на отдельных участках соревновательного противоборства.

**Проблема исследования** заключается в необходимости обоснования научно-методических подходов к комплексному формированию базового технического арсенала юных бойцов, занимающихся рукопашным боем на этапе начальной подготовки.

**Цель исследования** — совершенствование методики обучения технике противоборства по рукопашному бою в группах начальной подготовки посредством включения комплекса базовых технических действий из различных видов и стилей единоборств с использованием игровых и тренировочных заданий, моделирующих ориентированную основу позиционных решений отдельных эпизодов поединка и схватки в целом.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что разработка комплексов базовых блоков технических действий представляемых собой арсенал ОД эпизодов поединка, с акцентом на освоение их ведущих компонентов: точность ударных действий руками и ногами; сохранение равновесия; развитие чувства дистанции; способов силовых теснений; достижение и реализация активных позиций; РДО позволит повысить эффективность формирования технико-тактического арсенала юных бойцов, осваивающих азы рукопашного боя на этапе начальной подготовки.

#### Задачи исследования:

1. Выделить базовый арсенал выполнения технико-тактических действий в поединках по рукопашному бою квалифицированных единоборцев в соревновательных условиях.

2. Разработать специализированный игровой комплекс и блоки учебно-тренировочных заданий для формирования базового арсенала действий противоборства на этапе начальной подготовки.

3. Экспериментально проверить эффективность методики использования комплексов базовых технических действий в программе начальной подготовки юных бойцов.

Если учесть многообразие требований к двигательным координациям единоборцев «рукопашного боя», то школа движений будущих бойцов должна объединять весь опыт, накопленный всеми видами и стилями единоборств. При этом необходимо творческое использование арсенала противоборства в зависимости от позиционной целесообразности ситуаций поединка.

Нами они представлены в следующих блоках, которые в видах и стилях единоборств преломляются в специфические технико-тактические действия:

- самостраховка при падениях;
- передвижения (в различных стойках, положениях: четвереньках, партере, лежа, на спине и т.п.);
- контакты силового взаимодействия (удары руками, ногами; хваты, обхваты, захваты; швунги и т.п.);

— выведение противника из равновесия любыми действиями и сохранение устойчивости при взаимных действиях и т.д.;

— действия, связанные с РДО;

— действия с мгновенными силовыми перегруппировками.

Каждый из перечисленных блоков базовых технических действий комплекса при их освоении позволяет успешно решать и совершенствовать эпизоды поединка, нуждающиеся в коррекции или усилении позиционной обеспеченности каждого из единоборцев.

В каждый момент времени ситуации противоборства любого поединка мгновенно меняются в зависимости от действий конкурента. Однако общая структура промежуточных целей схватки или боя включает ряд важных моментов: маневрирование и первые контакты силового взаимодействия противоборствующих → для достижения активных позиций → реализация достигнутых взаиморасположений → результат решений эпизода поединка и т.д. (рис. 1).

При разработке тренировочных заданий для юных бойцов-рукопашников необходимо учитывать, что в единоборствах нет изолированных атакующих действий, начинающихся без помех или исключительно из стандартных исходных положений. В этой связи структура обучения эффективной технике ведения схватки или боя включает не только систему завершающих атаку действий, но и комплекс элементов противоборства, моделирующих их логическую взаимосвязь, как ориентированную основу позиционных решений отдельных эпизодов поединка завершающих атаку оцениваемым действием [7].

Проверка эффективности разработанных учебных заданий (игрового материала и тренировочных заданий) была организована следующим образом. Каждый комплекс моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением в более крупные структурные единицы противоборства. Их взаимозависимость и степень взаимовлияния определяется четким представлением значимости той или иной части схватки и искусством «монтажа» ее модели, которая стратегически важна и нуждается в «наработке» избранного эпизода. В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оцениваемого судьями приема появляются эпизодически. Важно, чтобы учащиеся понимали значение позиций взаиморасположения противоборствующих, их активность и возможности атаки, защиты в каждом осваиваемом положении (эпизоде).

Рассмотрим вариант подбора, разработки игровых заданий на примере одного из блоков. Варианты расположения мест касаний, в определенных частях тела (табл. 1), формируют ориентированную основу действий для формирования различных позиционных решений, построенных на основе экстраполяции. Особенностью специализированных игровых комплексов, является минимум регламентаций основных опорных точек действий. Так, например, если в задании обусловлено место (но не способ) касания, введены ограничения на перемещения, или виды стоек, то данный комплекс заданий позволяет успешнее сформировать совокупность следующих действий: оптимизирует способы передвижений; формирует оптимальную траекторию и точность ударной техники; воспитывает чувство дистанции с конкурентом и др.

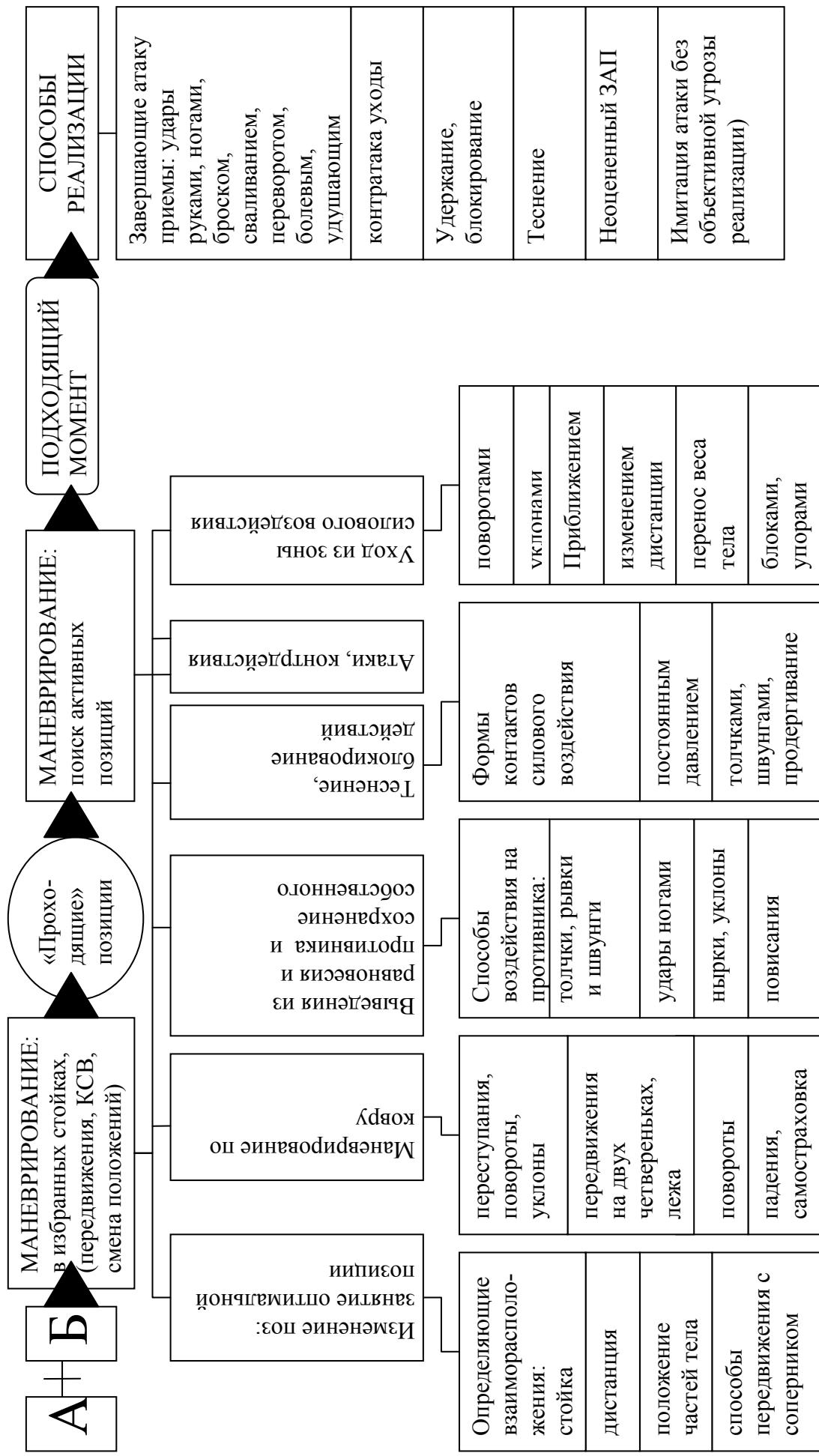


Рис. 1. Схема формирования позиционной обеспеченности и ее содержание на участках соревновательного поединка

Таблица 1

**Базовые варианты специализированных игровых комплексов  
для формирования точности выполнения касаний в различные части тела соперника**

№ п/п	Места касания	способы касания руками (ногами):		
		правой	левой	любой
1.	Лоб*	1	2	3
2.	Подбородок*	4	5	6
3.	Правая (левая) сторона головы	7	8	9
4.	Плечо (правое, левое)*	10	11	12
5.	Грудь	13	14	15
6.	Живот	16	17	18
7.	Бедро (правое, левое)	19	20	21
8.	Голень (правая, левая)	22	23	24

Примечание: \* — обозначены номера заданий, при выполнении которых используются только варианты касаний руками.

Таблица 2

**Специализированные игровые комплексы и тренировочные задания  
при освоении техники позиционно неравноценных взаиморасположений (дебюты)**

Специализированные игровые комплексы для формирования базовой техники		Тренировочные задания, формирующие технику рукопашного боя	
Ориентировочная основа действия (ООД)	Основные исходные положения	Ориентировочная основа действия (ООД)	Основные исходные положения
1. Завоевать положение верхнего. 2. Оказаться за спиной соперника 3. Сбивание (на живот, спину). 4. Удержать в течение 2-3 сек на спине (животе). 4. Имитация ударной техники в обусловленной части тела (рукой, ногой)	1. Оба лежа рядом, один на коленях (лицом друг к другу). 2. Оба на коленях лицом друг к другу. 3. Один — лежа на животе, другой — на коленях спереди или сзади — сбоку. 4. и т.д. (варианты тренера)	1. Отстоять время. 2. Добиться преимущества активной позиции. 3. Реализация позиции техническим действием (приемом, ударной техникой). 4. Достичь плотности захвата за счет сокращения дистанции. 5. Переход из стойки в партер (и наоборот).	1. Бесконтактная позиция. 2. Взаиморасположение в обусловленном захвате. 3. Взаиморасположение в произвольном захвате. 4. Взаиморасположение: один в стойке, другой в — партере (без захвата; обусловленный или произвольный захват) и т.д.

Таблица 3

**Объекты наблюдений и критерии оценки базовой технико-тактической подготовленности юных бойцов**

№ п/п	Назначение теста	Критерии оценки	Режим работы
1	Точность выполнения касания руками обусловленных частей тела: касание рукой лба соперника в установленное время. Защита места касания — передвижения, блокирования, уклоны, нырки и т.д.	2 балла за каждое касание	3×15''
2.	Точность легких ударов ногами обусловленных мест тела: касание голеностопом внешней стороны бедра, голени, туловища соперника в период установленного времени.	2 балла за каждое касание	3×15''
3.	Эффективность выведений из равновесия и сохранение собственной устойчивости: сваливание противника до касания соперником «третьей точкой» опоры ковра	От 1 до 4 баллов (зависит от части тела, на которую выполнено сбивание в партере: колено, колени, живот, бок, спина)	3×30''
4.	Сохранение дистанции «безопасности» с соперником: защита передвижениями, маневрированием от захватов, касаний руками (головы, туловища); «уплотнения».	От 1 до 4 баллов (чем меньше касаний, тем выше балл)	3×30''
5.	Реакция на движущийся объект (РДО): защита передвижениями, маневрированием, уклонами от попаданий мячей (типа игры «круг вышибал»).	От 1 до 4 баллов (чем меньше касаний, тем выше балл)	3×10 (выстревов)
6.	Эффективность теснений. Выталкивание соперника за пределы площадки противоборства диаметром 2 метра: силовое воздействие рывками, толчками, обвисанием, теснением, выталкиванием, продергиванием и т.д.	2 балла за каждое выталкивание соперника за площадь противоборства	3×30''
7.	Достижение обусловленного захвата (обхват туловища спереди, со стороны спины) и его реализация с последующим переходом на удержание или болевой прием.	1 балл — достижение захвата без реализации; 2 балла — достижение и реализация захвата	3×15''

Таблица 4

Результаты педагогического контроля  
за эффективностью выполнения БГДА спортсменами контрольной и экспериментальной групп в период эксперимента и по его окончании

№ п/п	БГДА	Промежуточное тестирование 1 (май первого учебного года)				Промежуточное тестирование 2 (октябрь второго учебного года)				Итоговое тестирование (май второго учебного года)			
		КГ	ЭГ	УЭМП Укр=72	P	КГ	ЭГ	УЭМП Укр=72	P	КГ	ЭГ	УЭМП Укр=72	P
1.	Точность выполнения касаний руками	7	12	67,0	<0,05	8	14	66,0	<0,05	9	17	59,0	<0,05
2.	Точность выполнения касаний ногами	6	9	68,5	<0,05	7	10	67,0	<0,05	8	13	62,0	<0,05
3.	Сохранение равновесия	4	6	77,5	>0,05	6	9	71,5	<0,05	7	11	67,5	<0,05
4.	Сохранение листанции	5	6	74,5	>0,05	7	9	71,0	<0,05	8	12	65,5	<0,05
5.	РДО	5	5	82,5	>0,05	6	8	72,5	>0,05	7	10	64,0	<0,05
6.	Эффективность теснений	7	10	66,0	<0,05	8	11	65,5	<0,05	9	13	57,5	<0,05
7.	Достижение и реализация активных захват-позиций	3	4	95	>0,05	4	5	76,5	>0,05	4	6	71	<0,05

Таблица 5

**Взаимосвязь между результатами оценки эффективности выполнения БТТД и соревновательными схватками юных бойцов контрольной и экспериментальной групп**

№ п/п	БТТД	Rs (Rkp=0,36)	P
1	Точность выполнения ударов руками	0,82	<b>&lt;0,05</b>
2	Точность выполнения ударов ногами	0,76	<b>&lt;0,05</b>
3	Сохранение равновесия	0,71	<b>&lt;0,05</b>
4	Сохранение дистанции	0,55	<b>&lt;0,05</b>
5	РДО	0,30	>0,05
6	Эффективность теснений	0,24	>0,05
7	Достижение и реализация активных захват-позиций	0,79	<b>&lt;0,05</b>

По мнению ведущих специалистов-единоборцев, значимыми и влияющими на результат поединков являются совокупности действий, позволяющие формировать у занимающихся способность мгновенных, ситуационных решений неравноценных взаиморасположений с соперником (табл. 2). Подобные методические «наработки» позволяют тренеру определить необходимое количество базовых ситуаций в поединках (с учетом подготовленности занимающихся, направленных на развитие «двигательного творчества» учащихся.

Наряду с этим разработаны тесты для оценки эффективности выполнения отдельных базовых технико-тактических действий, которые включают избранные объекты наблюдений и контроля. Оценка эффективности технических действий строилась на мнении экспертов по совокупности общих впечатлений, анализу оценок ситуаций с использованием предложенных критериев (табл. 3).

Для оценки эффективности освоения базовых технико-тактических действий в период эксперимента было проведено три промежуточных и итоговое тестирование, а также внутригрупповые соревнования по упрощенным правилам (табл. 4).

Расчеты достоверности различий (по U-критерию Манна – Уитни) между показателями эффективности выполнения базовых технико-тактических действий во время первого промежуточного тестирования показали, что учащиеся экспериментальной группы превосходят юных спортсменов контрольной только в трех случаях: в точности выполнения избранных элементов ударной техники и силового воздействия на противника в виде теснений по площади противоборства (табл. 4). При повторном тестировании наблюдавшего контингента произошли заметные изменения. Обнаружено улучшение показателей, связанных со способностями учащихся выводить конкурента из равновесия и сохранять собственную устойчивость; рационально использовать дистанцию (результаты достоверно отличаются).

В конце экспериментального периода (т.е. второго года обучения) итоговое тестирование показало следующее. По всем сравниваемым показателям подготовленности юные спортсмены экспериментальной группы (включая результаты соревновательных встреч) превосходят спортсменов контрольной группы и добились большего количества побед (табл. 4).

Для определения прогностической значимости разработанных нами тестов оценки эффективно-

сти реализации комплексов базовых технических действий в соревновательных условиях проведен корреляционный анализ результатов тестирования. Результаты статистической обработки (расчеты коэффициентов ранговой корреляции по Спирмену) показали, что не все блоки базовых технических действий одинаково тесно взаимосвязаны с общей результативностью поединка (табл. 5). Из семи тестов корреляция не подтвердилась только в двух случаях: реакции на движущийся объект и силового воздействия на соперника в виде теснений. Интерпретация полученных коэффициентов корреляции позволяет говорить о пригодности использования предлагаемых нами тестов как средства педагогического контроля за эффективностью освоения и выполнения занимающимися комплексов и положительного их влияния на общую подготовленность к соревновательному противоборству.

Таким образом, данные, полученные в ходе исследования, позволяют сделать вывод о том, что применение в учебно-тренировочном процессе игровых и тренировочных заданий, направленных на формирование опыта решений промежуточных задач эпизодов поединка посредством освоения комплексов базовых технических действий, способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса и успешности соревновательной подготовленности при формировании технического арсенала учащихся в группах начальной подготовки.

#### Библиографический список

1. Ашкинази, С. М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств : учеб.-метод. пособие / С. М. Ашкинази, К. В. Климов. – СПб., 2006. – 80 с.
2. Рукопашный бой: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт.-сост. : А. О. Акопян, Д. И. Долганов, Г. А. Королев. – М. : Сов. спорт, 2009. – 116 с.
3. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген. – 2-е изд., доп. – М. : ЛИБРОКОМ, 2009. – 200 с.
4. Пилоян, Р.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности / Р. А. Пилоян // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 5–8.
5. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для вузов / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 592 с.
6. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки юных борцов посредством спортивно-игрового метода / А. Е. Курицына, И. Г. Грузных // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых учен. / СибГУФК; СОА. – Омск, 2010. – С. 112–119.
7. Грузных, Г. М. Классическая борьба : формирование основ ведения единоборства : учеб. пособие / Г. М. Грузных. – Омск : [б. и.], 1987. – 70 с.

**АЛЬЖАНОВ Ханат Худайбергенович**, аспирант кафедры теории и методики борьбы и силовых видов спорта.

**ГРУЗНЫХ Гурий Михайлович**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики борьбы и силовых видов спорта.

Адрес для переписки: e-mail: alhanow@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.06.2012 г.

© Х. Х. Альжанов, Г. М. Грузных

## АВТОМАТИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ УЧЕТА И АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА

В качестве инструмента автоматизированной системы учета и анализа физической подготовленности студентов, обучающихся по программам подготовки офицеров запаса, предлагается авторская компьютерная программа (база данных), выполненная на основе программного продукта Microsoft Excel. Программа позволяет изучать динамику физической подготовленности отдельных студентов за весь период обучения. В статье описаны примеры работы с базой данных при решении конкретных педагогических задач.

**Ключевые слова:** студент, офицер запаса, физическая подготовка, автоматизированная система учета и анализа.

Несмотря на заявления Д. А. Медведева о практическом завершении реформы в Вооруженных силах Российской Федерации (ВС РФ) [1], говорить о ее полном завершении еще рано. Это всецело относится и к системе военного образования. В направлении реформирования военного образования Правительством РФ предпринят ряд шагов, который отражен в документах: Федеральная программа «Реформирование системы военного образования в РФ на период до 2010 года», Федеральный закон «О внесении изменений в некоторые законодательные акты РФ по вопросам обороны и военной службы в части, касающейся учебных военных центров», постановление Правительства РФ «Об обучении граждан РФ по программе военной подготовки в федеральных государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования» и др. В соответствии с проводимой реформой существующей системы военного образования в Российской Федерации, распоряжением Правительства РФ от 6 марта 2008 г. № 275-р на базе 37 гражданских высших учебных заведений созданы учебные военные центры (УВЦ) и на базе 68 вузов сохранены военные кафедры (факультеты военного обучения). УВЦ представляют из себя воинские учебные подразделения при гражданских вузах, предназначенные для подготовки кадровых офицеров, а военные кафедры — для подготовки офицеров запаса. Деятельность учебных военных центров и военных кафедр регламентирована совместным приказом Минобороны РФ и Министерства образования и науки РФ [2].

Изучение вышеперечисленных документов показало, что в содержание программ подготовки студентов, обучающихся военным специальностям, не включена учебная дисциплина «Физическая подготовка». Основной формой военно-прикладной фи-

зической подготовки студентов являются занятия по учебной дисциплине «Физическая культура», дополнительной формой — занятия в спортивных секциях вуза. Кроме того, учебная дисциплина «Физическая культура» не предполагает формирование у студентов военно-прикладных двигательных навыков, перечень двигательных тестов, для оценки которых, определен действующим Наставлением по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации [3].

На освоение учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствие с требованиями примерной учебной программы федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном общеобразовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения отведено 408 часов. Распределение учебной нагрузки по курсам и семестрам в различных вузах отличается. В некоторых вузах обязательными учебными занятиями по дисциплине «Физическая культура» охвачены студенты 1—4 курсов (4 часа в неделю на 1—2 курсах, по 2 часа в неделю на 3—4 курсах). В других — занятия по физическому воспитанию студентов проводятся на 1—3 курсах (по 4 часа в неделю).

Преподавание дисциплины «Физическая культура» для студентов, обучающихся по программе подготовки офицеров запаса, осуществляют гражданские лица из числа профессорско-преподавательского состава соответствующей кафедры вуза. Эти преподаватели, как правило, не знакомы с требованиями к физической подготовленности военнослужащих.

К числу проблем физического воспитания студентов, обучающихся по программе подготовки офицеров запаса, можно отнести то, что содержа-

ние учебной дисциплины «Физическая культура» не в полной мере соответствует требованиям военно-прикладной физической подготовки военнослужащего:

— для оценки физической подготовленности студентов не всегда используются двигательные тесты и не выполняются требования, регламентированные Наставлением по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации;

— программа учебной дисциплины «Физическая культура» не предусматривает формирование у студентов «... организаторско-методических навыков и умений ... физической подготовки ... подчиненных».

При сдаче зачета по физической подготовке студенты вуза, как правило, ставят перед собой задачу — выполнить упражнения по минимальному нормативу — на оценку «удовлетворительно», по действующей четырехбалльной шкале. При сдаче студентами нормативов по физической подготовке отсутствует элемент состязательности. Это обстоятельство не стимулирует студентов к занятиям физическими упражнениями.

Повысить значение учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по программам подготовки офицеров запаса, на наш взгляд, возможно посредством организации и проведения смотров-конкурсов физической подготовки. Смотры-конкурсы должны предусматривать состязания в следующих категориях — «студент», «учебный взвод», «курс». Смотры-конкурсы физкультурно-спортивной работы следуют проводить в два этапа. Первый этап — вузовский (военная кафедра, факультет военного обучения, военный учебный центр), второй этап — межвузовский (всероссийский). Смотры-конкурсы физической подготовки могут быть реализованы только при использовании автоматизированной системы учета физической подготовленности студентов.

При проведении смотров-конкурсов физические упражнения целесообразно выполнять в течение одного дня, соблюдая следующую последовательность: упражнение на ловкость (челночный бег 10x10 м), упражнение на быстроту (бег на 100 м), упражнения на силовую выносливость (подтягивание на перекладине (мужчины) и сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины)), упражнение на общую выносливость (бег на 3 км (мужчины) и бег на 1 км (женщины)). Упражнения для оценки общей выносливости и военно-прикладных навыков могут выполняться в разные дни.

Интегральной оценкой физической подготовленности студентов, обучающихся по программам подготовки офицеров запаса, является среднее значение баллов, набранных в 4-х упражнениях — двигательных тестах. При подведении итогов студенты, учебные взводы, курсы и военные кафедры высших учебных заведений сравниваются по среднему баллу. Точность расчетов — тысячные доли балла.

Оценка физической подготовленности студентов, обучающихся по программам подготовки офицеров запаса, осуществляется дифференцированно — по годам (курсам) обучения (табл. 1, 2).

Из представленных таблиц видно, что НФН-2009 предусматривает семибалльную шкалу оценки физической подготовленности военнослужащих, три из которых — оценочные (табл. 1), а четыре — стимулирующие военнослужащих по квалификационным уровням (табл. 2).

Автоматизированная система учета и анализа физической подготовленности студентов, обучающихся по программам подготовки офицеров запаса, выполнена нами на основе широко распространенного программного продукта Microsoft Excel. База данных разработанной программы позволяет обрабатывать данные до 1 млн чел. (массивы размером 1 млн строк на 16 тыс. столбцов), что в пол-

Таблица 1

Таблица оценки физической подготовленности студентов

Категории студентов	Пороговый уровень — min баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности (количество упражнений от 3 до 5)									
		В трех упражнениях			В четырех упражнениях			В пяти упражнениях			
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	
Студенты 1-го курса	26	170	150	120	230	200	170	280	250	220	
Студенты 2-го курса	28	190	170	120	250	230	170	310	270	220	
Студенты 3-го курса и старше	32	210	190	150	280	250	200	350	310	250	

Таблица 2

Таблица оценки квалификации физической подготовленности студентов

Категории студентов	Квалификационный уровень (в трех/четырех/пяти упражнениях)			
	Высший уровень	1 уровень	2 уровень	3 уровень
Студенты 2-го курса	230	220	210	190
	290	280	270	250
	340	330	320	310
Студенты 3-го курса и старше	250	240	230	210
	320	310	300	280
	390	380	370	350

Рис. 1. Вид листа «БАЗА»

Оценка по НФ-09 [Режим совместимости] - Microsoft Excel

Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид

Вставить Буфер обмена Шрифт Выравнивание Общий Условное форматирование Форматировать как таблицу Стили Стили формат Ячейки Редакт

P4 =СЧЁТ(P35:P2035)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

СТАТИСТИКА (по выборке)  
результатов проверки физической подготовленности

вернуться к базе

вуз (а/а) курс (а/а) группа (а/а) Фамилия и.о. пол тест все тесты дата проверки

Всего проверено (чел) 30

	быстро и ловко челн бег 10x10 м	сила			скорость			выносливость			Сумма баллов	Итоговая оценка		
		результат	баллы	оценка	результат	баллы	оценка	результат	баллы	оценка				
среднее значение	26,2	84	4,9	20,2	76	4,6	14,3	74	4,2	7,6	84	4,8	317	4,9
максимальное значение	31,3	100		38,0	108		18,4	112		10,4	100		400	
минимальное значение	22,0	30		7,0	38		10,6	36		3,4	50		221	

По списку, чел	32	!!! значение необходимо ввести
Проверено, чел	30	
Проверено, в %	94	

Оценок

"отл"	28		24		18		24		28
"хор"	1		2		3		6		2
"удовл"	0		2		6		0		0
"неуд"	1		2		3		0		0
Оценок "отл" и "хор", в %	97		87		70		100		100
Процент выполнения	91		93		90		100		100
Оценка подразделению	отл		отл		отл		отл		отл

Рис. 2. Вид листа «ВЫБОРКА»

МУЖЧИНЫ - таблицы начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	
Примечание - представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды.	
Упражнения № ...	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	
59	
60	
61	
62	
63	
64	
65	
66	
67	
68	
69	
70	
71	
72	
73	
74	
75	
76	
77	
78	
79	
80	
81	
82	
83	
84	
85	
86	
87	
88	
89	
90	
91	
92	
93	
94	
95	
96	
97	
98	
99	
100	
101	
102	
103	
104	
105	
106	
107	
108	
109	
110	
111	
112	
113	
114	
115	
116	
117	
118	
119	
120	
121	
122	
123	
124	
125	
126	
127	
128	
129	
130	
131	
132	
133	
134	
135	
136	
137	
138	
139	
140	
141	
142	
143	
144	
145	
146	
147	
148	
149	
150	
151	
152	
153	
154	
155	
156	
157	
158	
159	
160	
161	
162	
163	
164	
165	
166	
167	
168	
169	
170	
171	
172	
173	
174	
175	
176	
177	
178	
179	
180	
181	
182	
183	
184	
185	
186	
187	
188	
189	
190	
191	
192	
193	
194	
195	
196	
197	
198	
199	
200	
201	
202	
203	
204	
205	
206	
207	
208	
209	
210	
211	
212	
213	
214	
215	
216	
217	
218	
219	
220	
221	
222	
223	
224	
225	
226	
227	
228	
229	
230	
231	
232	
233	
234	
235	
236	
237	
238	
239	
240	
241	
242	
243	
244	
245	
246	
247	
248	
249	
250	
251	
252	
253	
254	
255	
256	
257	
258	
259	
260	
261	
262	
263	
264	
265	
266	
267	
268	
269	
270	
271	
272	
273	
274	
275	
276	
277	
278	
279	
280	
281	
282	
283	
284	
285	
286	
287	
288	
289	
290	
291	
292	
293	
294	
295	
296	
297	
298	
299	
300	
301	
302	
303	
304	
305	
306	
307	
308	
309	
310	
311	
312	
313	
314	
315	
316	
317	
318	
319	
320	
321	
322	
323	
324	
325	
326	
327	
328	
329	
330	
331	
332	
333	
334	
335	
336	
337	
338	
339	
340	
341	
342	
343	
344	
345	
346	
347	
348	
349	
350	
351	
352	
353	
354	
355	
356	
357	
358	
359	
360	
361	
362	
363	
364	
365	
366	
367	
368	
369	
370	
371	
372	
373	
374	
375	
376	
377	
378	
379	
380	
381	
382	
383	
384	
385	
386	
387	
388	
389	
390	
391	
392	
393	
394	
395	
396	
397	
398	
399	
400	
401	
402	
403	

Рис. 3. Вид листа «шкалы М»

Условия оценки физической подготовленности подразделения

Оценка подразделению	Представлено к проверке личного состава от списка, в %	Получено положительных оценок, в %	Из них оценок «отлично», в %	Из них оценок «отлично» и «хорошо», в %
«Отлично»	80	90	50	—
«Хорошо»	75	80	—	50
«Удовлетворительно»	70	70	—	—

ной мере обеспечивает выполнение поставленных задач.

На листе «БАЗА» (рис. 1) размещаются данные результатов тестирования физической подготовленности всех студентов, обучающихся по программам подготовки офицеров запаса.

Особенности заполнения базы данных:

— название вуза (столбец В), учебной группы (столбец D) надо заполнять единообразно (копировать) для того, чтобы можно было в дальнейшем без ошибочно пользоваться опцией «фильтр» при формировании интересующей выборки;

— если год обучения указан неверно, то в колонке «оценка» отображается «??? год»;

— если указан чрезмерно высокий результат в двигательном тесте, то вместо баллов и оценки отображается «#Н/Д»;

— для того чтобы не было сбоев в работе программы при дополнении данных (строк) на листе «БАЗА», результаты расчетов (статистика по выборке) вынесены на отдельный лист «ВЫБОРКА».

В разработанной нами рабочей версии компьютерной программы предусмотрено размещение информации до 2000 чел. При необходимости, количество размещаемой информации о тестируемых студентах может быть увеличено до 1 млн чел.

Формирование выборки, которая интересует педагога-исследователя, осуществляется при помощи опции «фильтр» (расположена в строке 10). Фильтр позволяет формировать выборку по следующим параметрам — вуз (столбец В), год обучения — курс (столбец С), учебный взвод (столбец D). При необходимости изучения физической подготовленности студентов одного пола — используется фильтр «пол» (столбец F).

База данных может быть использована для хранения информации о физической подготовленности студента за весь период его обучения в вузе. При необходимости изучения динамики физической подготовленности отдельного студента за период его обучения в вузе используется фильтр «фамилия и инициалы студента» (столбец Е).

После завершения формирования интересующей педагога-исследователя выборки (работы с опцией «фильтр») отфильтрованные данные выделяются, копируются, переносятся на соответствующее место листа «ВЫБОРКА» и вставляются «специальная вставка», «значения». Расчеты на этом листе производятся автоматически.

Для быстрого перехода с листа «БАЗА» на лист «ВЫБОРКА» и обратно используются кнопки «перейти к выборке» и «перейти к базе», которые расположены в левой верхней части этих листов.

В верхней строке листа «ВЫБОРКА» (рис. 2) представлена общая информация по сделанной выборке — «вуз», «курс», «группа», «ф.и.о.», «пол»,

«тест», «все тесты», «дата проверки», «всего проверено (чел.)».

Расчетные данные представлены следующими параметрами — среднее, минимальное и максимальное значения результатов, показанных студентами в teste (в абсолютных величинах и в баллах), средняя оценка подразделения по тесту.

Расчеты оценки физической подготовленности подразделения (учебного взвода, военной кафедры, факультета, учебного центра) (табл. 3) выполнены в соответствие с НФП-2009, которые слагаются из оценок, полученных всеми студентами (подразделением), привлекаемыми к проверке, и определяются следующим образом:

— «отлично» — если получено 90% и более положительных оценок (сумма ячеек E17, E18, E19), при этом более половины проверенных получили оценку «отлично» (ячейка E17) и на проверку представлено не менее 80% списочного состава подразделения (ячейка C15);

— «хорошо» — если получено 80% и более положительных оценок (сумма ячеек E17, E18, E19), при этом более половины проверенных получили оценку не ниже «хорошо» (сумма ячеек E17, E18) и на проверку представлено не менее 75% списочного состава подразделения (ячейка C15);

— «удовлетворительно» — если получено не менее 70 % положительных оценок (сумма ячеек E17, E18, E19) и на проверку представлено не менее 70 % списочного состава подразделения (ячейка C15).

Расчетные данные оценки подразделения (учебного взвода, военной кафедры, факультета, учебного центра) соответствует требованиям НФП-2009 и представляются следующими параметрами: «По списку, чел.»; «Проверено, чел.»; «Проверено, в %»; оценок: «отл.», «хор.», «удовл.», «неуд.», «отл. и хор., в %»; «процент выполнения»; «оценка подразделению».

Листы с названием «шкалы М» (рис. 3) и «шкалы Ж» являются вспомогательными и содержат шкалы оценивания результатов тестирования студентов мужского и женского пола.

Лист «Таблицы оценок» так же является вспомогательным и содержит таблицу оценки физической подготовленности по сумме баллов в трех, четырех, пяти упражнениях и таблицу оценки квалификации физической подготовленности студентов, обучающихся по программам подготовки офицеров запаса (информация представлена в табл. 1 и табл. 2).

С целью исключения нечаянного внесения изменений в содержание вспомогательных листов «шкалы М», «шкалы Ж», «Таблицы оценок» эти листы скрыты от пользователя.

Виды и количество итоговых протоколов (выборок) представлены в табл. 4.

Разработанная нами компьютерная программа (база данных) позволяет формировать большое ко-

Виды и количество итоговых протоколов (выборок)

Категории тестируемых	Кол-во протоколов по 4-м тестам	Кол-во протоколов по каждому тесту	Всего протоколов
Студенты мужского пола (2,3,4, 2 – 4 курсы)	4 протокола	16 протоколов	20
Студенты женского пола (2,3,4, 2 – 4 курсы)	4 протокола	16 протоколов	20
Учебные взводы (2,3,4, 2 – 4 курсы)	По количеству учебных взводов	По количеству учебных взводов	
Курсы (2,3,4)	3 протокола	12 протоколов	15
Студент (индивидуальная дина- мика физической подготовлен- ности за период обучения)	4 протокола	3 протокола	7

личество выборок (итоговых протоколов), а также изучать индивидуальную динамику физической подготовленности отдельного студента за период его обучения военной специальности.

#### Библиографический список

1. Дмитрий Медведев объявил о завершении реформирования Российской армии : Репортаж // ТРК «Петербург-Пятый канал» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.5-tv.ru/news/52321> (дата обращения: 07.05.2012).

2. Об организации деятельности учебных военных центров, факультетов военного обучения и военных кафедр при федеральных государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования : приказ Минобороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 10 июля 2009 г. № 666/249 // Гарант. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/196238> (дата обращения: 07.05.2012).

3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009). Введено в действие приказом министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г. // Правовой уголок офицера Вооруженных сил РФ [Электронный ресурс]. – URL: <http://voen-pravo.ru/index.php/nfp-2009.html> (дата обращения: 07.05.2012).

**ЛЕПЕШИНСКИЙ Игорь Юрьевич**, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), начальник военной кафедры Омского государственного технического университета (ОмГТУ).

Адрес для переписки: e-mail: [leleshinskiiu@yandex.ru](mailto:leleshinskiiu@yandex.ru)

**СКРИПНИКОВ Петр Александрович**, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

**АСТАФЬЕВ Николай Вениаминович**, доктор педагогических наук, профессор (Россия), начальник кафедры огневой, физической, тактико-специальной подготовки и оперативного планирования Тюменского института повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Адрес для переписки: e-mail: [asthic@mail.ru](mailto:asthic@mail.ru)

Статья поступила в редакцию 17.05.2012 г.

© И. Ю. Лепешинский, П. А. Скрипников, Н. В. Астафьев

## КНИЖНАЯ ПОЛКА

### ББК 75.7/В14

Ваисов, К. М. Борьба самбо. Техника и методика обучения [Текст] : учеб. пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев ; ОмГТУ. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2010. – 82 с. : рис., табл. – Библиогр.: с. 81–82. – ISBN 975-5-8149-1012-7.

В учебном пособии представлен материал по истории создания и развития борьбы самбо, подробно рассмотрены вопросы техники, тактики, методики обучения, правила соревнований.

Учебное пособие написано в соответствии с программой по спортивным единоборствам (борьба самбо) и требованиями, предъявляемыми к сдаче зачета и экзамена по физической культуре, для студентов специализации «борьба самбо» ОмГТУ.

Предназначено для студентов 1 – 4 курсов, занимающихся в учебных группах специализации «борьба самбо», а также для преподавателей физкультуры вузов.

# ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СКАЛОЛАЗОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛАЗАНИИ НА ТРУДНОСТЬ, НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО АНАЛИЗА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Исследуется специальная физическая подготовленность скалолазов первого спортивного разряда и КМС, специализирующихся в лазании на трудность, путём разработки модельных характеристик скалолазов и уравнения множественной регрессии. Установлен оптимальный комплексный уровень развития специальных физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Даны рекомендации по использованию уравнения множественной регрессии с целью прогнозирования соревновательных результатов.

**Ключевые слова:** модельные характеристики, физическая подготовленность, скалолазание, тренировочный процесс.

С каждым годом в скалолазании идёт усложнение соревновательных трасс: уменьшается площадь опоры на «зажепы», увеличиваются углы наклона плоскости трассы, усложняются потолочные участки трассы. Несмотря на сильные позиции в одном из видов скалолазания (скорость) на международных соревнованиях, в другом виде (трудность), российские скалолазы показывают высокие результаты нерегулярно [1]. Многие отечественные спортсмены и тренеры связывают это с недостаточным уровнем развития специальных физических качеств. Начинаяющим спортсменам для преодоления маршрута требуется высокий уровень развития физических качеств. Если раньше любой желающий мог преодолеть соревновательную трассу, то теперь это можно сделать только при определённом уровне подготовленности [2]. В беседах ведущие отечественные спортсмены и тренеры указывают на необходимость высокого развития специальных физических качеств, в частности силовой и специальной выносливости для результативного выступления в соревнованиях на трудность [3]. В связи с этим мы считаем необходимым поиск средств и методов оптимизации тренировочного процесса, в направлении специальной физической подготовленности скалолазов [4, 5]. По мнению специалистов, одним из таких средств является разработка модельных характеристик специальной физической подготовленности скалолазов, которые будут способствовать целенаправленному управлению тренировочным процессом [6, 7].

## Методика и организация исследования

В период с 2006 по 2008 год был определён уровень специальной физической подготовленности у 50 скалолазов с квалификацией 1-й спортивный разряд и у 51 скалолаза с квалификацией КМС из го-

родов России: Красноярск, Новокузнецк, Омск, Екатеринбург, Нижний Тагил. В том числе обследованы участники и призёры чемпионатов и первенств Российской Федерации, первенств Европы. Далее был определён соревновательный рейтинг для каждого спортсмена по трём соревнованиям одинакового ранга.

## Экспериментальная часть

Посредством корреляционного анализа определены взаимосвязи результатов тестирования и соревновательного рейтинга. В итоге из 23 контрольных испытаний отобрано 11 наиболее информативных и достоверных тестов для скалолазов с квалификацией 1-й спортивный разряд (табл. 1), и 9 — для скалолазов с квалификацией КМС (табл. 2). По каждому тесту на основе средних групповых данных были разработаны модельные характеристики специальной физической подготовленности скалолазов с квалификацией 1 спортивный разряд и КМС, специализирующихся в лазании на трудность.

## Результаты и их обсуждения

Комплексный модельный уровень специальной физической подготовленности скалолазов 1-го спортивного разряда, специализирующихся в лазании на трудность, равен 44 баллам (11 тестов, средний балл по каждому тесту 4 балла =  $\bar{X} \pm 0,5\sigma$ ). Степень расхождения с модельным уровнем считалась в диапазоне от 33 до 43 баллов — малая. От 22 до 32 баллов — средняя, менее 21 балла — большая степень.

В соответствии с предложенной нами моделью специальной физической подготовленности результаты контрольных испытаний 50 скалолазов 1-го спортивного разряда были переведены в баллы. Из 50 протестированных спортсменов: модельный уровень физической подготовленности и выше

Таблица 1

## Оценка специальной физической подготовленности скалолазов с квалификацией 1-й спортивный разряд

№	Тесты	Баллы						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Подтягивание в висе на зацепах 7 см, кол-во раз	<14	14 – 18	19 – 20	21 – 25	26 – 27	28 – 31	>31
2	Поднимание прямых ног на зацепах 7 см, кол-во раз	<10	10 – 14	15 – 16	17 – 21	22 – 23	24 – 28	>28
3	Подтягивание на зацепах 3 см, кол-во раз	<7	7 – 12	13 – 14	15 – 20	21 – 22	23 – 27	>27
4	Вис на согнутых руках на зацепах 7 см, с	<28	29 – 40	41 – 45	46 – 57	58 – 63	64 – 75	>75
5	Вис на 1-й согнутой руке на зацепах 7 см, с	<16	16 – 25	26 – 30	31 – 45	46 – 50	51 – 60	>60
6	Поднимание прямых ног на зацепах 7 см за 10 с, кол-во раз	<5	5	6	7-8	9	10	>10
7	Бег 1 км, мин/с	>3'4	3'4 – 3'32	3'31 – 3'27	3'28 – 3'18	3'17 – 3'13	3'12 – 3'04	<3'04
8	Подтягивание в висе на зацепах 7 см 10 раз в максимальном темпе, с	>14,6	14,6 – 13,8	13,7 – 13,3	13,2 – 12,5	12,4 – 12	11,9 – 11	<11
9	Прыжок в высоту с площадки шириной 7 см, см	<31	31 – 39	40 – 43	44 – 51	52 – 55	56 – 63	>63
10	Тест Копылова, с	>14	14 – 12,5	12,4 – 11,9	11,8 – 10,4	10,3 – 9,6	9,5 – 8	<8
11	Вис на зацепе 3 см, с	<20	20 – 32,4	32,5 – 38,9	39 – 51,9	52 – 58,4	58,5 – 71	>71

Примечание: 1 = < -2σ; 2 = от -2σ до -1σ; 3 = от -1σ до -0,5σ; 4 = ±0,5σ; 5 = от +0,5σ до +1σ; 6 = от +1σ до +2σ; 6 = > +2σ.

Таблица 2

## Оценка специальной физической подготовленности скалолазов с квалификацией КМС

№	Тесты	Баллы						
		1	2	3	4(м)	5	6	7
1	Подтягивание в висе на зацепах 7 см, кол-во раз	<17	17 – 22	23 – 25	26 – 30	31 – 33	34 – 38	>38
2	Подтягивание в висе на зацепах 7 см 10 раз в максимальном темпе, с	>14,5	14,5 – 13,5	13,4 – 13	12,9 – 11,6	11,5 – 11,1	11 – 10	<10
3	Подтягивание на зацепе 3 см, кол-во раз	<11	11 – 16	17 – 19	20 – 24	25 – 26	27 – 32	>32
4	Вис на согнутых руках на зацепах 7 см, с	<52	52 – 62,9	63 – 67,9	68 – 78,9	79 – 84	84,1 – 95	>95
5	Вис на 1-й согнутой руке на зацепах 7 см, с	<23	23 – 35,9	36 – 41,9	42 – 54	54,1 – 60	60,1 – 73	>73
6	Поднимание прямых ног на зацепах 7 см за 10 с, кол-во раз	<5	5	6	7 – 8	9	10	>10
7	Тест Копылова, с	>16	16 – 14	13,9 – 12,1	12 – 10	9,9 – 8	7,9 – 6	<6
8	Вис на зацепе 3 см, с	<29	29 – 45,9	46 – 53,9	54 – 70,9	71 – 78,9	79 – 95	>95
9	Наклон на площадке шириной 7 см, см	<1	1 – 10	11 – 15	16 – 25	26 – 31	32 – 42	>42

Примечание: 1 = < -2σ; 2 = от -2σ до -1σ; 3 = от -1σ до -0,5σ; 4 = ±0,5σ; 5 = от +0,5σ до +1σ; 6 = от +1σ до +2σ; 6 = > +2σ.

у 58% скалолазов (44 балла); средняя степень рассогласования с модельным уровнем — 30% скалолазов; средняя степень рассогласований с модельным уровнем — 12% скалолазов.

Модельный уровень развития физических качеств скалолаза с квалификацией КМС будет равен 36 баллам. Объясняется это тем, что тестов 9, а средний балл по каждому тесту равен 4 ( $\bar{X} = \pm 0,5\sigma$ ). Результат от 27 до 35 баллов — малая степень рассогласований с модельным уровнем. Результат от 18 до 26 баллов — средняя степень рассогласований с модельным уровнем. И результат менее 17 баллов — большая степень рассогласований с модельным уровнем.

Из 50 протестированных скалолазов 58,8% имеют модельный (36 баллов) и выше уровень физической подготовленности, 25,5% — имеют среднюю степень рассогласования с модельным уровнем, 15,7% — имеют среднюю степень рассогласования с модельным уровнем.

Для прогнозирования спортивных результатов на основе полученных данных специальной физической подготовленности скалолазов с квалификацией 1 спортивный разряд и КМС было рассчитано уравнение множественной регрессии.

Расчёты t-статистики и Р-значения показали, что достоверно использовать в уравнении регрессии для скалолазов 1-го разряда можно показатели

пяти контрольных испытаний. У-пересечение (110), коэффициенты для каждого теста: «Подтягивание на планке 3 см» (0,53); «Вис на одной согнутой руке на защепах 7 см» (0,48); «Подтягивание в висе на защепах 7 см, 10 раз в максимальном темпе» (-2,39); «Бег 1 км» (-24,72); «Наклон на площадке шириной 7 см» (-0,28).

При помощи этих данных было составлено уравнение регрессии:

$$Y = 110 + 0,53 \cdot X_1 + 0,48 \cdot X_2 - 2,39 \cdot X_3 - 24,72 \cdot X_4 - 0,28 \cdot X_5,$$

где  $X_1, X_2, X_3, X_4, X_5$  — это результаты контрольных испытаний конкретных спортсменов.

Расчёты t-статистики и Р-значения показали, что достоверно использовать в уравнении регрессии для скалолазов с квалификацией КМС, можно показатели трёх контрольных испытаний. У-пересечение (-41,65), коэффициенты для каждого теста: «Подтягивание на планке» (1,55); «Вис, согнув руки углом 45°» (0,39); «Вис, согнув руку углом 45°» (0,21).

При помощи этих данных было составлено уравнение регрессии:

$$Y = -39,71 + 1,55 \cdot X_1 + 0,39 \cdot X_2 + 0,21 \cdot X_3,$$

где  $X_1, X_2, X_3$  — это результаты контрольных испытаний конкретных спортсменов.

### Выводы

Анализ специальной физической подготовленности скалолазов 1 спортивного разряда и КМС позволил рассчитать уравнение множественной регрессии и разработать модельные характеристики. Использование в учебно-тренировочном процессе этих данных способствует повышению соревновательных результатов спортсменов. Тренер имеет возможность контролировать и корректировать физическую подготовленность скалолаза, получая информацию о его состоянии. А также прогнозировать соревновательный результат. Если спортсмен не достиг результата рассчитанного с помощью уравнения множественной регрессии, тренер, сравнив результаты его педагогического тестирования с предложенной нами моделью, может определить слабые звенья в физической подготовленности спортсмена.

Имея данные о том, какому спортивному результату соответствует специальная физическая подготовленность скалолаза, тренер имеет возможность

судить о других видах подготовленности. Если, имея модельный уровень развития специальных физических качеств, спортсмен не достиг спрогнозированного результата, это говорит о недостатках в технической, психологической или тактической подготовке.

Наши данные могут использоваться в спортивных школах для отбора: этапного, в сборные команды и т.д.

### Библиографический список

1. Многолетняя подготовка в скалолазании / Под ред. Е. В. Шумиловой. — СПб. : Изд-во Питер, 2000. — 200 с.
2. Байковский, Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм) / Ю. В. Байковский. — М. : Вилард, 1996. — 80 с.
3. Подгорбунских, З. С. Техника спортивного скалолазания / З. С. Подгорбунских, А. Е. Пиратинский. — Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2000. — 98 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М. : Астрель, 2006. — 863 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. Учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2005. — 820 с.
6. Волков, В. М. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов / В. М. Волков, Р. Н. Дорохов, В. А. Быков. — Смоленск : СГИФК, 1998. — 210 с.
7. Лысаковский, И. Т. Концепция построения модельных характеристик для юных спортсменов на базе данных о среднегодовых абсолютных приростах показателей двигательных тестов и их оценке по стандартной шкале / И. Т. Лысаковский // Теория и практика физической культуры. — 1995. — № 9. — С.19-21.

**ЛОМОВЦЕВ Денис Юрьевич**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики туризма и социально-культурного сервиса.

Адрес для переписки: e-mail: den-as@yandex.ru

**КРАВЧУК Татьяна Анатольевна**, кандидат педагогических наук, профессор (Россия), декан факультета туризма, рекреации и реабилитации.

Адрес для переписки: e-mail: kravchukt@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.05.2012 г.

© Д. Ю. Ломовцев, Т. А. Кравчук

## КНИЖНАЯ ПОЛКА

**ББК 75/Е25**

**Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. — 7-е изд., доп. и испр. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. — 444 с. — ISBN 978-5-222-18813-2.**

Представленное учебное пособие, апробированное пятью предыдущими изданиями и дополненное с учетом результатов анализа и обобщения опыта педагогов, тренеров, с учетом мнения студенческой молодежи, соответствует требованиям современного образовательного стандарта. Структура пособия — модульная форма обучения. Физическая культура, спорт и туризм рассматриваются как основной компонент подготовки высококвалифицированных специалистов. Для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ЭТАПА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У БЕГУНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОРНОМ БЕГЕ

В представленном исследовании автор характеризует особенности построения микроциклов на этапе специальной подготовки в горном беге. В процессе исследования автор анализирует структуру и содержание тренировочных нагрузок. Результаты исследования позволили получить представление об особенностях построения микроциклов в горном беге.

**Ключевые слова:** горный бег, тренировочная нагрузка, соревновательная нагрузка, микроциклы.

**Актуальность исследования.** Известно, что тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в горном беге, на этапе специальной подготовки предусматривает высокую концентрацию соревновательных нагрузок в отдельных микро- и мезоциклах. При организации многоразовых тренировочных занятий в течение дня целесообразным является применять разные по направленности тренировочные нагрузки в основном и дополнительном занятии. Усугубление состояния утомления спортсмена после выполнения большой тренировочной нагрузки отмечается в том случае, если тренировочная нагрузка дополнительного занятия имела сходную с основным занятием направленность.

Интенсификация адаптационных процессов после больших тренировочных нагрузок достигается путем применения тренировочной нагрузки принципиально другой преемственной направленности. На более ранних этапах подготовки бегунов требуется достижение более значительных адаптационных сдвигов в связи с этим целесообразно планирование тренировочных нагрузок таким образом, чтобы 60–70% относилось к специализированным. Это позволяет достичь значительных изменений функционального состояния организма спортсмена, что является мощнейшим стимулом для роста тренируемой функции.

**Организация исследования.** Для того чтобы объективно обосновать варианты предложенных нами микроциклов и создать их полноценные модели, мы посчитали целесообразным отразить изменение объема и интенсивности выполненной тренировочной работы, динамику тренированности спортсменов. Исследование проводилось в естественных условиях учебно-тренировочного сбора с привлечением квалифицированных спортсменов ( $n = 16$ , МС, КМС). Средний возраст испытуемых в экспериментальной группе составил  $21,4 \pm 2,6$  лет.

**Результаты исследования.** В теории спортивной тренировки различают следующие типы микроциклов: восстановительные, втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные [1]. Рассмотрим модели микроциклов, составивших этап специаль-

ной подготовки. В табл. 1 представлены модельные характеристики тренировочных нагрузок восстановительного микроцикла. Применение этой модели микроцикла планировалось после участия в соревнованиях. Как видим, в этом микроцикле планируется небольшой суммарный объем нагрузок. Следует сказать, что продолжительность этого микроцикла может составлять также 10–14 дней, если он планировался после участия в соревнованиях продолжительностью более двух часов, тогда объем нагрузок был выше на 20–25%. В качестве тренировочных средств используется темповой бег в диапазоне интенсивности 80–85% от индивидуальных значений АиП. Кроме этого, в микроцикле планировались две интервальные тренировки с отрезками 200–800 метров в режиме специальных нагрузок в третий и шестой день микроцикла (рис. 1, 1а).

Как известно, основная задача втягивающего микроцикла заключается в адаптации спортсменов к предстоящим условиям напряженной тренировочной работе [2]. Кроме того, в микроцикле проводились тренировочные занятия, обеспечивающие повышение аэробных возможностей спортсменов, а именно в 2, 7 дни планировались вспомогательные беговые нагрузки продолжительностью 90–120 минут с интенсивностью ЧСС 90% от индивидуальных значений АиП.

Во втягивающем микроцикле четыре дня проводится по две тренировки. Во время второй тренировки каждый второй день планируются специализированные нагрузки смешанной или анаэробной направленности, которые реализуются на шести или десяти отрезках от 300 до 1000 метров со скоростью 120% от индивидуальных значений АиП и трехминутным интервалом активного отдыха. В микроцикле отрабатываются технико-тактические приемы прохождения спусков, поворотов и подъемов протяженностью 300–500 м, уделяется внимание развитию скоростных и силовых возможностей (табл. 2, рис. 2, 2а).

В подводящем микроцикле моделируются условия предстоящей соревновательной деятельности. Основной задачей является интегральная подготов-

Модельные характеристики общих и парциальных объемов тренировочных нагрузок  
в восстановительном микроцикле ЭСП

Объем, км	Вспомогательный							
	компенсаторный		аэробный		смешанный		анаэробный	
	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.
1 день	1	0	8	0	0	0	0	0
2 день	1	0	10	0	0	0	0	0
3 день	1	0	6	0	0	2	0	0
4 день	1	0	10	0	0	0	0	0
5 день	1	0	8	0	0	0	0	0
6 день	2	0	5	0	0	0	0	0
7 день	2	0	8	0	0	0	0	0
инт./дист.	9	0	55	0	0	2	0	0
Всего	9		55		2		0	
Общий В.				66				
Объем, км	Специальный							
	компенсаторный		аэробный		смешанный		анаэробный	
	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.
1 день	0	0	0	0	0	0	0	0
2 день	0	0	0	0	0	0	0	0
3 день	0	0	0	0	0	3	0	0
4 день	0	0	0	0	0	0	0	0
5 день	0	0	0	0	0	0	0	0
6 день	0	0	0	0	0	0	0	1
7 день	0	0	0	0	0	0	0	0
инт./дист.	0	0	0	0	0	3	0	1
Всего	0		0		3		1	
Общий С.				4				
ЭСП				70				

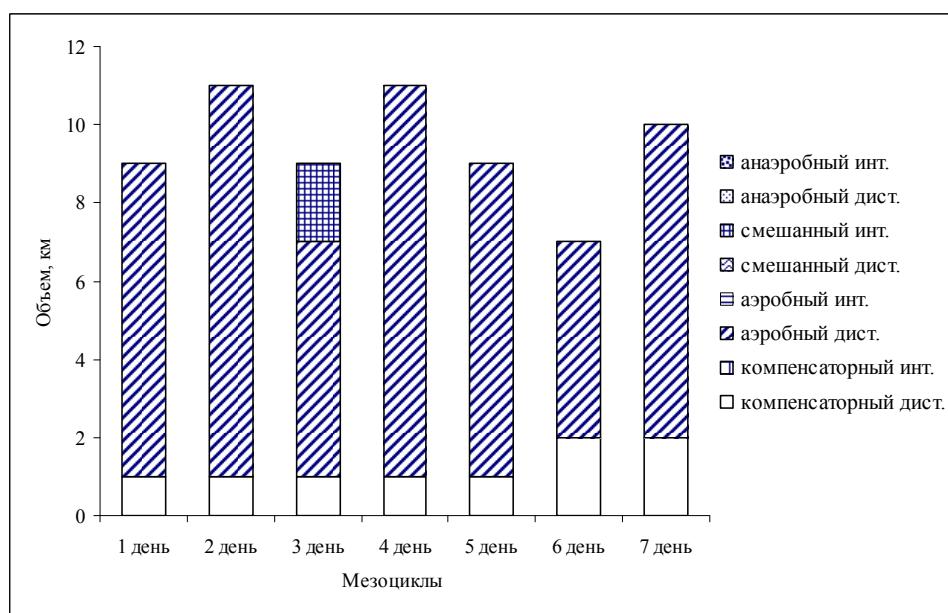
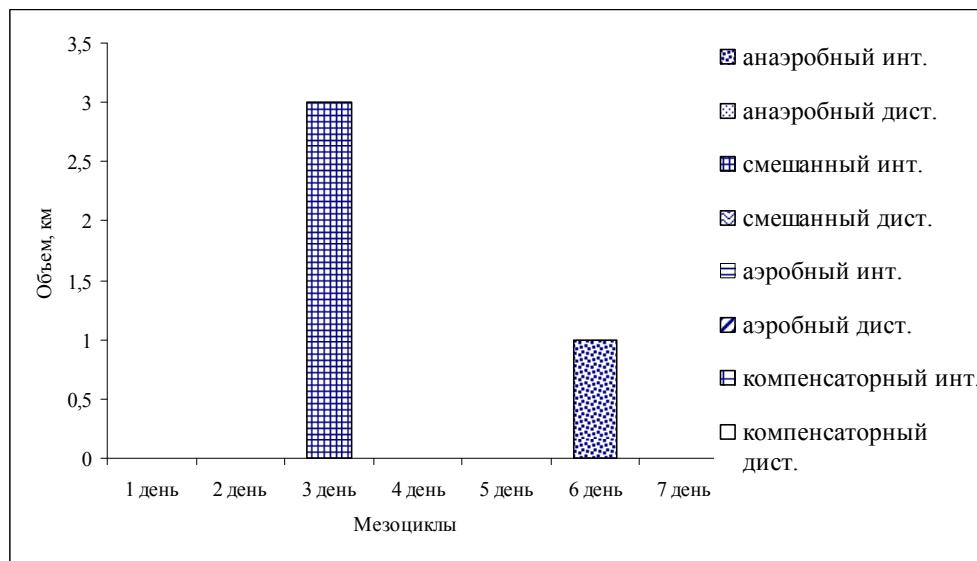


Рис. 1. Распределение абсолютных величин вспомогательных тренировочных нагрузок у бегунов в восстановительном микроцикле

Таблица 2

Модельные характеристики общих и парциальных объемов тренировочных нагрузок  
в втягивающем микроцикле ЭСП

Объем, км	Вспомогательный							
	компенсаторный		аэробный		смешанный		анаэробный	
	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.
1 день	1	0	12	0	0	0	0	0
2 день	1	0	24	0	0	0	0	0
3 день	1	0	8	0	0	0	0	0
4 день	1	0	10	0	0	0	0	0
5 день	1	0	12	0	0	0	0	0
6 день	2	0	6	0	0	0	0	0
7 день	2	0	21	0	0	0	0	0
инт./дист.	9	0	93	0	0	0	0	0
Всего	9		93		0		0	
Общий В., км					102			
Объем, км	Специальный							
	компенсаторный		аэробный		смешанный		анаэробный	
	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.
1 день	0	0	0	0	0	0	0	0
2 день	0	0	0	0	0	0	0	0
3 день	0	0	0	0	0	6	0	0
4 день	0	0	0	0	0	0	0	0
5 день	0	0	0	0	0	0	0	0
6 день	0	0	0	0	0	0	0	3
7 день	0	0	0	0	0	0	0	0
инт./дист.	0	0	0	0	0	6	0	3
Всего	0		0		6		0	3
Общий С., км					9			
ЭСП					111			

Рис. 1а. Распределение абсолютных величин специальных тренировочных нагрузок  
у бегунов в восстановительном микроцикле

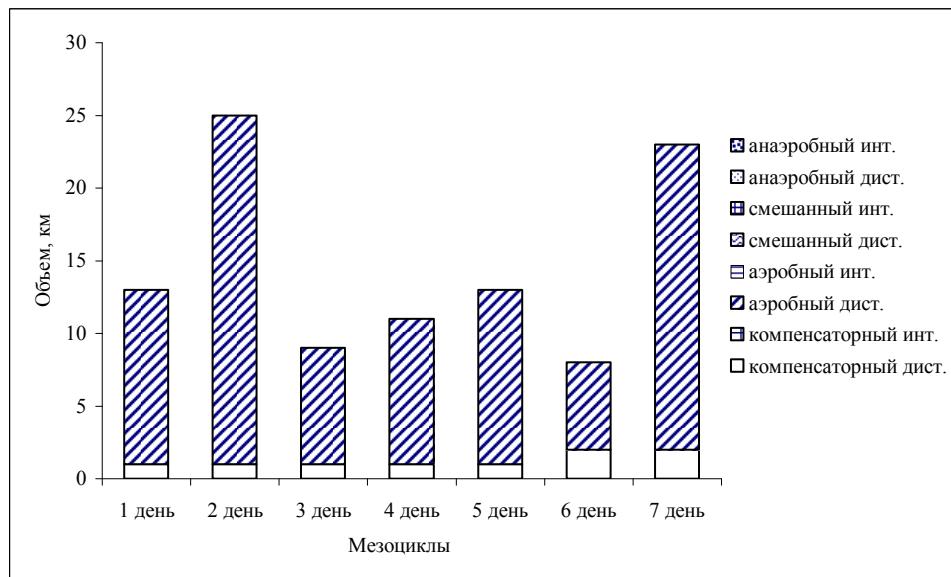


Рис. 2. Распределение абсолютных величин вспомогательных тренировочных нагрузок у бегунов в втягивающем микроцикле

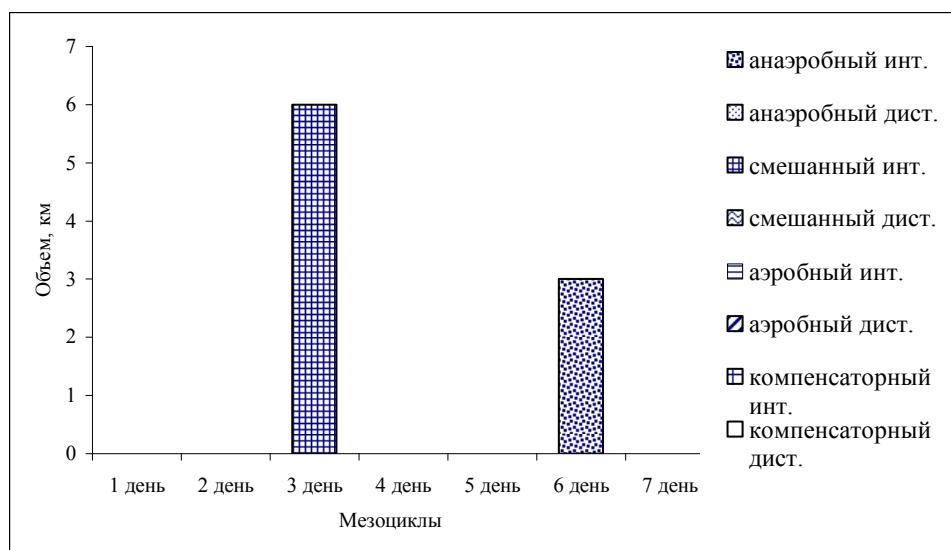


Рис. 2а. Распределение абсолютных величин специальных тренировочных нагрузок у бегунов в втягивающем микроцикле

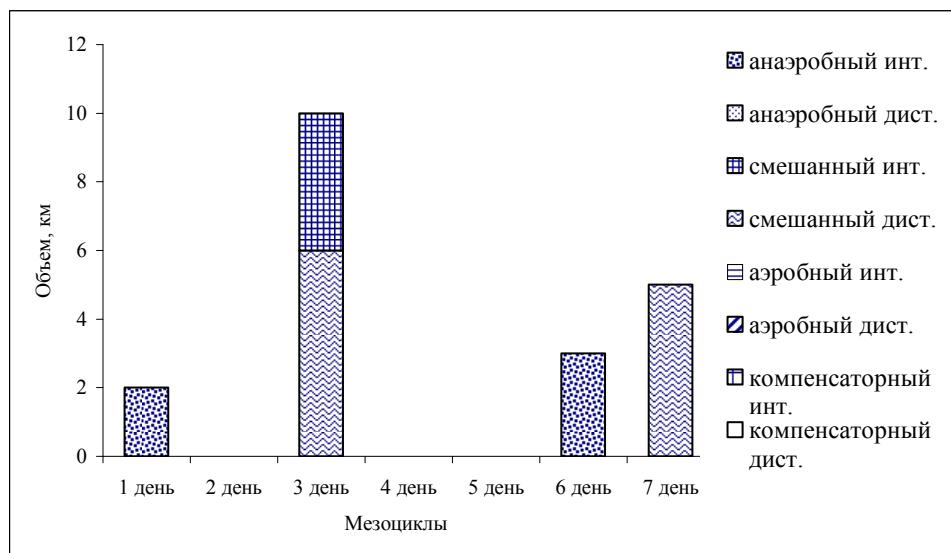


Рис. 3. Распределение абсолютных величин соревновательных тренировочных нагрузок у бегунов в соревновательном микроцикле

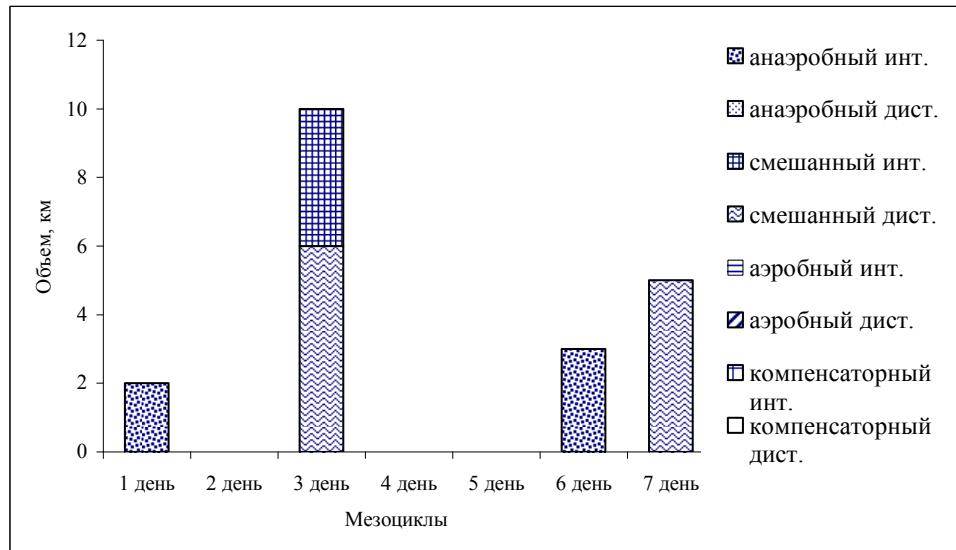


Рис. 3а. Распределение абсолютных величин специальных тренировочных нагрузок у бегунов в соревновательном микроцикле

Таблица 3

Модельные характеристики общих и парциальных объемов тренировочных нагрузок в подводящем микроцикле ЭСП

	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.
1 день	1	0	8	0	0	0	0	1
2 день	1	0	10	0	0	0	0	0
3 день	1	0	15	0	8	0	0	0
4 день	1	0	6	0	0	0	0	0
5 день	1	0	10	0	0	0	0	0
6 день	2	0	8	0	0	0	0	0
7 день	2	0	12	0	8	0	0	0
инт./дист.	9	0	69	0	16	0	0	1
Всего	9		69		16		0	1
Общий В.				95				
Объем, км	Специальный							
	компенсаторный		Аэробный		смешанный		анаэробный	
	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.	дист.	инт.
1 день	0	0	0	0	0	0	0	2
2 день	0	0	0	0	0	0	0	0
3 день	0	0	0	0	0	4	0	0
4 день	0	0	0	0	0	0	0	0
5 день	0	0	0	0	0	0	0	0
6 день	0	0	0	0	0	0	0	4
7 день	0	0	0	0	0	0	0	0
инт./дист.	0	0	0	0	0	4	0	6
Всего	0		0		4		0	6
Общий С.				10				
ЭСП				105				

Таблица 4

Динамика скорости бега в контрольных тестах

Тест	1-е измерение	2-е измерение	% улучшения
Бег 600 м, с	6,31±0,14	6,58±0,12*	4,28
Бег 1000 м, с	5,89±0,14	6,16±0,12*	4,56
Бег 3000 м, с	5,41±0,11	5,54±0,1	2,4
Бег 10000 м, с	4,97±0,05	5,1±0,03*	2,65
Бег 21000 м, с	4,75±0,09	4,96±0,12*	4,37

Примечание: \* — ( $P_0 < 0,05$ )

ка. Проводятся тренировочные занятия, в которых упражнения моделируют какую-либо часть соревновательного упражнения в третий и седьмой день. Общая тенденция микроцикла характеризуется повышением интенсивности и снижением объема нагрузок. В распределении нагрузок отмечается увеличение доли анаэробных нагрузок, при этом уменьшается вклад аэробных развивающих (табл. 3).

Структура соревновательного микроцикла предполагала такое построение тренировочных занятий, которое бы обеспечило достижение наивысшей фазы суперкомпенсации к моменту главных соревнований. Для этого используются тренировочные нагрузки, близкие по структуре и содержанию нагрузке соревновательного упражнения. Снижены объемы нагрузок, интенсивность нагрузок сохраняется на уровне подводящего микроцикла, но при этом увеличивается интервал отдыха и уменьшается количество повторений, что позволяет сохранить высокий уровень работоспособности (рис. 3, За). Содержание и структура ударных микроциклов во многом зависела от их расположения в структуре мезоциклов и собственно ЭСП. Отметим, что нами выделялось несколько типов ударных микроциклов: специализированные (с преобладанием специализированных нагрузок), а также микроциклы, направленные преимущественно на улучшение МПК, АиП.

**Выводы.** Представленные модели микроциклов позволили обеспечить оптимальную динамику функционального состояния, что благоприятно отразилось на специальной работоспособности спортсменов. Это, на наш взгляд, позволило планомерно подойти к моменту главных состязаний в оптималь-

ной спортивной форме. Данный факт подтверждается статистически достоверным улучшением результатов ( $P_0 < 0,05$ )\* и их общей положительной тенденцией, в контрольных тестах (табл. 4). Данные проведенного исследования позволяют констатировать, что нами были успешно реализованы модели тренировочных и соревновательных микроциклов, с учетом вариативности средств и методов воспроизведения нагрузки на основе параметров предстоящего соревновательного упражнения. Это позволило спортсменом сборной команды Омской области по горному бегу улучшить как личные, так и командные достижения в чемпионате России.

#### Библиографический список

1. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 583 с.
2. Барбашов, С. В. Специальная подготовка к бегу на сверхдлинные дистанции в годичном цикле квалифицированных спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Барбашов. – М., 1988. – 23 с.

**ЗАВЬЯЛОВ Константин Витальевич**, старший преподаватель кафедры физического воспитания. Адрес для переписки: e-mail: zavjalovkonstantin@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 14.06.2012 г.  
© К. В. Завьялов

## КНИЖНАЯ ПОЛКА

### 61/М65

**Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие для вузов / М. Н. Мисюк. – М. : Юрайт, 2011. – 427 с. – (Основы наук). – ISBN 978-5-9916-1319-4.**

В учебном пособии освещаются важные проблемы здоровья человека, основные заболевания важнейших физиологических систем организма, их современная классификация, подходы к лечению и способы профилактики. Рассматриваются медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни, формирования мотиваций к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек. Особое внимание уделяется комплексу профилактических мер по нераспространению инфекций в детском коллективе, предупреждению детского травматизма и других неотложных состояний и заболеваний с целью сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

### ББК 71/Г68

**Горелов, А. А. История русской культуры : учеб. для вузов по гуманитар. направлениям и специальностям для бакалавров / А. А. Горелов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2012. – 386, [1] с. – ISBN 978-5-9916-1400-9.**

История русской культуры — обязательный предмет для изучения в педагогических вузах РФ. Предлагаемый учебник написан в соответствии с требованиями Гос. образовательного стандарта и охватывает все необходимые программные темы. Книга направлена на создание у студентов целостного представления о русской культуре, ее сущности, месте, роли в обществе, закономерностях развития. Особое внимание уделено значению искусства, философии и религии. Для удобства изучения предмета каждая глава сопровождается списком необходимой литературы. Для студентов и преподавателей вузов и всех интересующихся русской культурой.