

2005

№6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



Сборник научных трудов

Зарегистрирован постановлением ВАК
Украины от 09.06.1999г. №1-05/7

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ
(ХАРЬКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ)

Издается с декабря 1996 года

№6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Научная монография под редакцией проф. Ермакова С.С.

ХАРЬКОВ 2005

Физическое воспитание студентов творческих специальностей:
научная монография под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ
(ХХПИ), 2005. - №6. - 100 с.
(Русск.)

В сборник включены статьи, освещающие новые технологии физического воспитания молодежи и подготовки спортсменов. Рассмотрены проблемы физического воспитания студентов творческих специальностей.

Сборник предназначен для учителей и преподавателей физического воспитания, тренеров, спортсменов, докторантов, аспирантов.

Издается по решению ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств (Харьковского художественно-промышленного института) [протокол № 7 от 28.04.2003г.].

Сборник утвержден ВАК Украины и входит в перечень №1 научных изданий, в которых могут публиковаться основные результаты диссертационных работ (Постановление ВАК Украины от 09.06.1999 г. №1-05/7. См. Бюл. ВАК Украины, 1999. - №4. - С. 59).

Редакционная коллегия:

1. Бизин В.П. доктор педагогических наук, профессор;
2. Бобин В.В. доктор медицинских наук, профессор;
3. Богуславский В.М. доктор философских наук, профессор;
4. Бойченко С.Д. доктор педагогических наук, профессор;
5. Бутова О.К. доктор философских наук, профессор;
6. Воронина Л.Н. доктор биологических наук, профессор;
7. Давиденко Д.Н. доктор биологических наук, профессор;
8. Дмитриев С.В. доктор педагогических наук, профессор;
9. Друзь В.А. доктор биологических наук, профессор;
10. Ермаков С.С. (гл.ред.) доктор педагогических наук, профессор;
11. Камаев О.И. доктор педагогических наук, профессор;
12. Лапутин А.Н. доктор биологических наук, профессор;
13. Ткачук В.Г. доктор биологических наук, профессор.

Почетная редакционная коллегия:

1. Корягин В.М. доктор педагогических наук, профессор;
2. Максименко Г.Н. доктор педагогических наук, профессор;
3. Клименко А.И. доктор биологических наук, профессор;
4. Романенко В.А. доктор биологических наук, профессор;
5. Верич Г.Е. доктор медицинских наук, профессор;
6. Сак Н.Н. доктор медицинских наук, профессор.

©С.С. Ермаков, 2005

© Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2005

ЧАСТЬ I

ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ПРИ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ И АППАРАТНО-ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ, ПРОГНОЗА И КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА

Белых С.И.

Донецкий национальный университет

Аннотация. В статье изложены методики организации Центра здоровья при спортивном клубе с применением аппаратно-программных средств диагностики, прогноза и коррекции психофизиологических резервов организма.

Ключевые слова: аппаратно-программные средства, диагностика, коррекция, здоровье.

Анотація. Белых С.І Центр здоров'я при спортивному клубі та апаратно-програмні засоби для діагностики прогнозу та корекції психофізіологічних резервів організму. У статті викладені методики організації Центру здоров'я при спортивному клубі із застосуванням апаратно-програмних засобів діагностики, прогнозу і корекції психофізіологічних резервів організму.

Ключові слова: апаратно-програмні засоби, діагностика, корекція, здоров'я.

Annotation. Belykh S.I. Center of health at sports club and hardware-software agents for diagnostics, forecast and correction psycho physiological reserves of an organism. In article techniques of the organization of the Center of health with application of hardware-software means of diagnostics, the forecast and correction psychophysiology reserves of an organism are stated at sports club.

Keywords: techniques, hardware-software means, diagnostics, correction, health.

Введение.

Современный учебный процесс своей технологией, объемом информации, построением, спецификой занятий, условиями их проведения и т.д. предъявляет к учащимся большие психологические и физиологические требования, которые, как правило, превышают возрастные ментальные и физические возможности ученика. Такое несоответствие приводит уже в раннем детском возрасте к снижению резервов систем организма, его компенсаторных и адаптационных возможностей. В результате нарушается устойчивость организма к воздействиям социальных, экологических и профессиональных факторов.

В то же время внедрение в системе образовательных учреждений современных рациональных технологий обучения в значительной степени может снизить информационные, физические и психологические перегрузки, влияющие на организм спортсменов.

Сохранение психофизиологического здоровья спортсменов и тренеров - преподавателей спортивных клубов и высших учебных заведений во многом зависит от форм и методов педагогического процесса, психологического климата в спортзале, учебном заведении и от организации специализированной системы формирования, развития и сохранения здоровья. Причем последняя не сводится к традиционному медицинскому обслуживанию, а опирается на современные подходы к формированию культуры здоровья, здорового образа жизни, использует технологии физической и психологической тренировки.

Рост заболеваемости, рождение неполноценных в физиологическом и психологическом плане детей затрудняют, а в ряде случаев полностью исключают возможность сохранения национального генофонда. Вне внимания медицины остались такие важные вопросы как скрининг генетического потенциала населения, формирование стремлений, мотивации к здоровому образу жизни, обучение способам сохранения и развития здоровья и др. Эти задачи стали стратегическими для новой науки о культуре здоровья.

Деятельность Центра здоровья спортивных клубов и вузов должна быть направлена на создание условий непрерывного воспитания культуры здоровья, формирования мотивации на здоровый образ жизни тренирующейся молодежи и тренеров - преподавателей спортивных клубов и вузов.

Исследования проводятся в соответствии с планом НИР кафедры физвоспитания и спорта Донецкого национального университета.

Анализ исследований и публикаций показал, что цели и задачи, решаемые Центром здоровья при спортивном клубе, методологическая работа такого Центра, функциональная направленность и способы его оснащения в исследованиях отражены не в полном объеме либо вовсе не рассматриваются [1, 2, 3,8,9,10].

Работа выполнена по плану НИР Донецкого национального университета.

Формулирование целей работы.

Цель исследований - создание и реализация программно-технических методов и средств мониторинга и коррекции здоровья, методологии средств для формирования, сохранения, развития и обеспечения своевременной коррекции здоровья воспитанников и преподавателей на основе учета и мониторинга их индивидуальных психофизиологических, генетических, возрастных и половых особенностей.

Работа Центра позволит своевременно выявлять и оценивать физиологические и психологические способности, склонности, интел-

лектуальный потенциал спортсменов, ориентировать их на адекватную для них деятельность, своевременно предупреждать возникновение заболеваний и при необходимости проводить нужные реабилитационные мероприятия.

Задачи исследований:

- обеспечение на основе современных технологий условий для осуществления диагностики, прогноза и коррекции здоровья спортсменов и преподавателей;

- разработка индивидуальных рекомендаций по формированию здорового образа жизни тренирующихся с учетом их индивидуальных склонностей, способностей и психофизиологических особенностей;

- мониторинг психофизиологических данных, динамики обучаемости спортсменов;

- разработка и ведение паспорта здоровья - психофизиологического паспорта спортсменов и преподавателей;

- разработка рекомендаций по организации в спортивном клубе сохраняющего и развивающего здоровье педагогического процесса;

- разработка и подготовка к изданию научных статей, учебной и учебно-методической литературы по культуре физического, психологического, физиологического здоровья индивида;

- обеспечение условий и возможностей для вовлечения в работу Центра профессорско-преподавательского состава для новых здоровьесохраняющих технологий тренировок;

- организация взаимодействия со спортивными, образовательными, медицинскими профилактическими центрами региона;

- разработка новых методов и средств диагностики, прогноза и коррекции резервов систем организма в динамике физических и психологических нагрузок;

- проведение научных исследований.

Результаты исследований.

Для реализации целей и задач необходимо было решить вопросы методологической и методической работы Центра, а также разработать методы и средства для психофизиологической диагностики функционального состояния индивида:

- разработка, приобретение и запуск программно-технических средств диагностики, прогноза и коррекции состояния основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.);

- создание пакета компьютерных программ психофизиологического тестирования детей и учащихся разного возраста, для выявления индивидуальных динамических особенностей психики и функцио-

нирования организма;

- создание методологии формирования психофизиологического портрета индивида;

- создание методов исследования динамики функционального состояния спортсменов в процессе обучения;

- разработка методов и проведение исследований физиологической “цены” преподавательской работы;

- разработка методов и средств коррекции резервов сердечно-сосудистой, дыхательной и др. соматических систем организма;

- разработка и внедрение методов коррекции функций центральной нервной системы и сенсорных систем;

- разработка методов коррекции дисфункций опорно-двигательного аппарата;

- разработка и создание кабинета психологической разгрузки;

- создание программы переподготовки кадров по культуре здоровья;

- разработка методик и программно-технических средств практических занятий по культуре здоровья;

- проведение ежегодных региональных конференций по культуре здоровья, физиологии, психологии, физической культуре и спорту.



Рис.1. Реограф-полианализатор “РЕАН-ПОЛ” (МТД “Медиком”).

Реограф-полианализатор “РЕАН-ПОЛ” (МТД “Медиком”), синхронная регистрация и анализ тетраполярной грудной реограммы, реограммы аорты и лёгочной артерии для оценки системного кровотока в большом и малом круге кровообращения при ранней диагностике выявления сердечной недостаточности, гипертонии и гипотонии; исследование артериального и венозного кровообращения в органах (легкие, печень, почки и т.д.) и конечностях человека.

Структура Центра основана на трех функциональных блоках и предполагает динамичное их взаимодействие, обеспеченное полноценным использованием современной вычислительной техники, объединенной в сетевые конструкции [9, 10].

Первый блок - диагностический (рис. 2) - решает задачи диагностики состояния резервов органов и систем организма и организма в целом, его психологического статуса, физической подготовленности в соответствии с возрастом и полом индивида [7,8,9,10].



Рис.2. Диагностический блок.

Второй блок - аналитический (рис. 3) - представляет собой центральную интегрирующую экспертную систему, которая позволяет оценивать физиологические резервы систем организма, их функциональное состояние, функциональное состояние организма в целом. Центральная интегрирующая экспертная система должна обеспечивать выявление особенностей и возможность формирования адекватного психофизиологического портрета индивида. Система должна давать возможность количественной оценки функционального состояния человека, пределов его адаптивных возможностей [2,3,4,5,6,7, 8].

На основе имеющихся оценок уровня индивидуального здоровья система должна предлагать рекомендации для проведения коррекции выявленных дисфункций. В задачу этого блока входит обеспечение информационной деятельности Центра, научно-исследовательской деятельности, координации взаимодействия с иными организациями [9,10]. Здесь реализуется научная и методическая работа, направленная на внедрение новых технологий формирования, развития и сохранения здоровья.



Рис.3. Аналитический блок .

Третий блок – коррекционный (рис.4)- решает задачи немеди-каментозной коррекции функционального состояния систем организма путем активации резервов его систем и их компенсаторного взаимодействия.

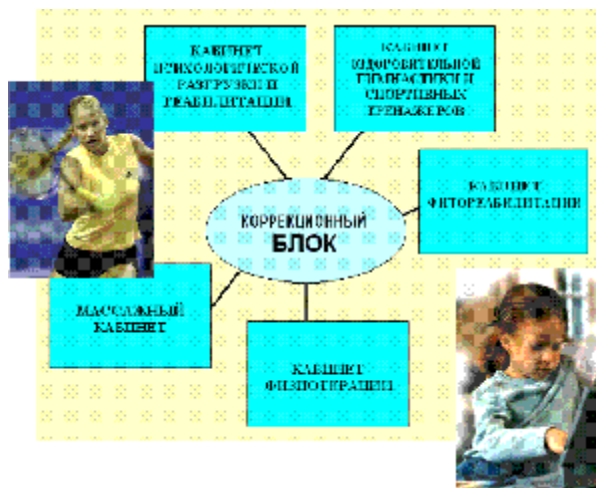


Рис.4. Коррекционный блок.

Образовательный блок (рис.5) - обеспечивает подготовку и повышение квалификации специалистов в области культуры здоровья.



Рис.5. Образовательный блок.

Для реализации задач Центра и алгоритма обследования каждый из его блоков имеет свои специфические задачи, которые реализуются при наличии определенного оборудования и кадрового обеспечения.

Д и а г н о с т и ч е с к и й б л о к

Задачи блока:

- структуризация потока контингента по количеству и качеству здоровья, оценка адаптационных, физических, психофизиологических возможностей индивида;
- определение соответствия биологического возраста календарному;
- выявление факторов риска;
- выявление органов-мишеней, в которых имеют место отклонения от возрастной, половой индивидуальной оптимальной нормы;
- диагностика функционального состояния отдельных систем организма;
- оценка динамических психических свойств индивида в динамике мониторинга;
- диагностика психологических особенностей личности (склонностей, способностей, специфики одаренности).

В настоящее время состояние здоровья всех слоев населения Украины не соответствует тому определению, которое дается ВОЗ: “Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков”[2,3].



Рис.6 Определение остроты слуха человека.



Рис.7 Оценка личностных и психофизиологических особенностей

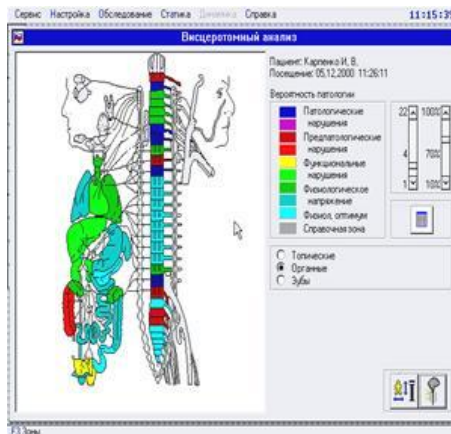


Рис.8 Система компьютерной вычислительной томографии



Рис. 9. Скалиозметрия



Рис. 10. Рефлексодиагностика



Рис. 11 Регистрация электроэнцефалограммы



Рис. 12 Исследования центральной нервной системы



Рис. 13 Исследования сосудистой и дыхательной систем



Рис. 14

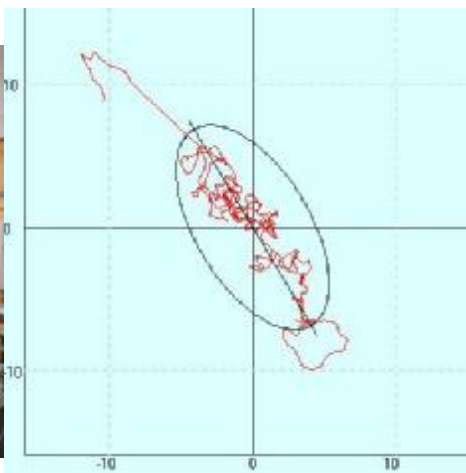


Рис. 15

Стабилографическое обследование

Состояние здоровья населения зависит на 50% от индивидуального образа жизни, на 25% от влияния экологических факторов среды обитания, на 15 % от генетических факторов и всего на 10% от медицины. Эти данные свидетельствуют о том, что выживание человечества во многом зависит от воспитания, культуры и, в том числе, от физической культуры населения. Адекватная диагностика тех или иных нарушений здоровья юношей и девушек (а также тренеров – преподавателей), позволило произвести правильный отбор в секции по видам спорта и осуществить своевременную дифференцированную коррекцию или лечение различных отклонений в здоровье.

Выводы.

Раннее распознавание наличия у человека тенденции к истощению резервов систем его организма, до возникновения клинической симптоматики, т.е. в донозологическом состоянии, позволяет организовать своевременную коррекцию начинающих функциональных психологических и физиологических отклонений. Своевременное распознавание и коррекция развивающихся дисфункций систем организма спортсменов – школьников - студентов возможны только при создании условий для мониторинга их здоровья. Мониторинг включает в себя технологии динамического отслеживания и оценки параметров организма человека с точки зрения их соответствия нормативным значениям.

Перспективы. Исследования подтвердили целесообразность применения дальнейших разработок по совершенствованию педагогического процесса спортсменов. Данную методику рекомендуем тренерам – преподавателям спортивных клубов, ДЮСШ, ШВСМ, преподавателям единоборств институтов физического воспитания, военных академий, академий МВД, специальных подразделений СБУ и училищ Олимпийского резерва.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека.- СПб: Петрополис, 1992. - 123 с.
2. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология: Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Изд-во ООО «ЦВВР», 2000. – 381 с.
3. Бабенко В.В. Валеология зрительной системы: Методическое руководство. - Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1999. - 40 с.
4. Белых С.И. Женский бокс. - Донецк: ДонНУ, 2004.- 551с.
5. Белых С.И. Женский кикбоксинг.- Донецк: ДонНУ, 2004.- 520с.
6. Белих С.І. Пристрій для підготовки кікбоксерів / Рішення про видачу патенту на винахід № 2003087973 від 26.03.2004
7. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - 2-е изд. - М.: ФиС, 1990. -208с.
8. Жданов Ю.Н. Психофизиологическая подготовка единоборца. - Донецк: ДонИЖТ, 2003. - 600 с.
9. Кураев Г.А., Казин Э.А., Заруба Н.А., С.И. Петухов. Проблемы валеологизации образовательной среды. Межрегиональный опыт, перспективы: Учебно-методическое пособие. Изд.Кузбасс. 1999. - 316 с.
10. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / Пер. с англ. – СПб: Евразия, 1997. - 430 с.

Поступила в редакцию 21.06.2005г.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЛЕГКОАТЛЕТОВ- ПРЫГУНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Бобровник В.И.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье рассмотрены основные теоретико-методические положения современной концепции формирования технического мастерства.

Ключевые слова: многофункциональная биомеханическая модель, упруговязкие свойства скелетных мышц, вестибуломоторная система, скоростно-силовая подготовленность, технология оперативного моделирования, система целей.

Анотация. Бобровник В.И. Теоретико-методичні основи формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації. У статті розглянуто основні теоретико-методичні положення сучасної концепції формування технічної майстерності.

Ключеві слова: багатофункціональна біомеханічна модель, пружнов'язкі властивості м'язів, вестбуломоторна система, швидкісно-силова підготовленість, технологія оперативного моделювання.

Annotation. Bobrovnik V.I. Idealized methodical fundamentals of shaping of engineering skill track and field jumpers of high proficiency. The article discusses the main theoretical and methodical regulations of the modern concept of technical mastery formation.

Keywords: multifunctional biomechanical model, elastic and viscous properties of skeletal muscles, vestibulomotoric system, strength- and speed-oriented conditioning, operative modeling technology, system of objectives.

Введение.

В результате анализа специальной научно-методической литературы, опыта спортивной практики, результатов выступлений спортсменов на Играх Олимпиад, чемпионатах мира, Европы выявлено, что до сих пор подготовка легкоатлетов-прыгунов в Украине остается в рамках субъективных категорий без количественных критериев оценки эффективности тренировочного процесса и реализуется преимущественно на основе личного опыта тренера и самого спортсмена. Прежде всего это относится к проблемам построения и организации технической подготовки спортсменов. Формирование технического мастерства спортсменов осуществляется, к сожалению, без учета биофизических закономерностей соревновательной деятельности, индивидуальных особенностей спортсмена, пола и не подкрепляется серьезным компьютерным обеспечением, внедрением высоких технологий в практику спортивной подготовки.

Техническое мастерство является результатом разработки эффективной техники конкретного вида спорта и успешного проведения

педагогического процесса собственно технической подготовки. Эта проблема давно привлекала внимание многих специалистов [4, 6, 8, 12]. Совершенствование технического мастерства спортсменов связывалось с исследованием технико-тактической и психологической подготовки, повышением уровня надежности выступлений спортсменов высокой квалификации в соревнованиях; индивидуализацией техники оттачивания прыгунов путем подбора и использования средств скоростно-силовой и технической подготовки на различных этапах годового цикла, индивидуализацией технической подготовки на основе учета психофизиологических особенностей спортсменов [5, 7, 10, 11]. Методологические основы построения и управления движениями спортсмена были заложены в трудах Н.А. Бернштейна [1], Д.Д. Донского [3], проблемы обучения спортивным движениям рассматривали В.Н. Болобан [2], Н.А. Лапугин [6]. Для организации и управления процессом совершенствования технического мастерства В.М. Дьячковым [4] был сформулирован принцип направленного сопряжения.

При анализе спортивной техники основное внимание специалистов было обращено на решение частных вопросов, посвященных исследованию отдельных кинематико-динамических характеристик легкоатлетических соревновательных прыжков и особенностей технической подготовки [11, 13–21]. Однако в настоящее время при современном развитии спорта для формирования технического мастерства представляет интерес выявление закономерностей организации рациональной биомеханической структуры основных системообразующих элементов техники легкоатлетических соревновательных прыжков, лежащих в основе формирования технического мастерства, объективизация биомеханических показателей соревновательной деятельности, построение многофункциональных критериальных биомеханических моделей двигательных действий, обеспечивающих достижение заданных спортивных результатов, исследование основных компонентов функционального состояния скелетных мышц, вестибуломоторной системы, скоростно-силовой подготовленности.

Исследование выполнено согласно плана НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины по теме: «Совершенствование технического мастерства легкоатлетов-прыгунов в процессе многолетней подготовки».

Формулирование целей работы. Разработать методологию формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов в системе спортивной подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение на-

учно-методической литературы; изучение и обобщение опыта спортивной практики (опрос тренеров, анкетирование, анализ дневников спортсменов); педагогические наблюдения; антропометрия; инструментальные методы исследований (видеосъемка с последующим анализом движений на видеокомпьютерном комплексе «АСОВ», миотонметрия, стабиллография, тензодинамометрия); моделирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики (корреляционный и регрессионный анализы).

Результаты исследования.

В результате проведенных исследований, базирующихся на использовании современных компьютерных программ, знаний из смежных дисциплин, выявлены общие закономерности организации рациональной биомеханической структуры основных системообразующих элементов легкоатлетических соревновательных прыжков, влияющие на достижение высоких спортивных результатов. Полученные данные свидетельствуют о том, что спортивные результаты в легкоатлетических соревновательных прыжках зависят от увеличения: мощности отталкивания; угла вылета ОЦМ тела; скорости вылета ОЦМ тела в момент отрыва от опоры; средней полной энергии движения тела спортсмена при отталкивании от опоры; результирующей силы реакции опоры в фазе отталкивания; скорости разбега перед отталкиванием от опоры; угловой скорости сгибания сустава стопы опорной ноги при отталкивании от опоры; средней горизонтальной составляющей скорости ЦТ маховой ноги в фазе отталкивания; угловой скорости разгибания коленного сустава опорной ноги при отталкивании от опоры; угловой скорости разгибания тазобедренного сустава опорной ноги при отталкивании от опоры; работы, выполненной спортсменом при отталкивании от опоры; угла разгибания тазобедренного сустава опорной ноги в момент отрыва от опоры; минимального угла в коленном суставе опорной ноги при отталкивании от опоры, длины тела и уменьшения продолжительности фазы отталкивания, снижения массы тела спортсмена. Полученные биомеханические показатели и закономерности их изменения, лежащие в основе организации рациональной биомеханической структуры основных системообразующих элементов техники легкоатлетических соревновательных прыжков, являются объективными критериями контроля соревновательной деятельности легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации и могут быть использованы в спортивной практике на этапах реализации индивидуальных возможностей и сохранения высшего спортивного мастерства спортсмена.

Исходя из оптимального единства смысловой и двигательной

сторон сложной системы движений, на основе использования регрессионного анализа разработаны многофункциональные биомеханические модели двигательных действий, обеспечивающие достижение заданных спортивных результатов в диапазонах: прыжок в высоту – 2,15–2,55 м (мужчины) и 1,90–2,25 м (женщины); прыжок в длину – 7,15–9,55 м (мужчины) и 6,25–8,20 м (женщины); тройной прыжок – 15,80–19,50 м (мужчины) и 13,10–16,50 м (женщины). Полученные многофункциональные биомеханические модели позволяют определить основной вектор совершенствования технического мастерства, объективные ориентиры достижения заданных спортивных результатов и являются эффективным средством для анализа системы двигательных действий прыгунов в зависимости от изменения значений показателей, влияющих на достижение высоких спортивных результатов.

При решении проблем теории и методики подготовки легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации многофункциональные биомеханические модели двигательных действий, обеспечивающие достижение заданных спортивных результатов являются системообразующим фактором, определяющим структуру и содержание процесса совершенствования технического мастерства. Их построение и теоретический анализ дают возможность включить полученные данные в общую систему знаний о совершенствовании технического мастерства спортсменов высокой квалификации, а также разработать пути практической реализации для решения задач педагогического управления, возникающих в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечения прогноза роста спортивных достижений, оценки индивидуальных резервов достижения запланированных биомеханических показателей.

Использование многофункциональных биомеханических моделей в практической деятельности позволяет реализовать общие направления совершенствования технического мастерства в соответствии с разработанной системой целей, которая представляет собой методологическую последовательность формирования основных показателей биомеханической структуры соревновательной деятельности мужчин и женщин в прыжковых дисциплинах легкой атлетики в зависимости от вклада каждого показателя в достижение высоких спортивных результатов.

Совершенствование технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации базируется на особенностях соревновательной деятельности мужчин и женщин. Женщины при построении рациональных двигательных действий компенсируют недостаток силовых возможностей, обусловленных половыми различиями, за счет ско-

ростного выполнения основных системообразующих элементов соревновательной деятельности и повышения угловых скоростей движения в суставах. Это позволяет им эффективно использовать упруговязкие свойства мышц и сухожилий и таким образом вносить дополнительную энергию в систему движений. У мужчин механизм совершенствования технического мастерства осуществляется за счет повышения силовых компонентов биомеханической структуры соревновательной деятельности.

Состояние упруговязких свойств скелетных мышц, принимающих активное участие в выполнении основных системообразующих элементов техники легкоатлетических соревновательных прыжков, является важной предпосылкой совершенствования технического мастерства и повышения спортивных результатов.

В результате применения модифицированного метода миотонометрии, пакета специальных компьютерных программ, корреляционного анализа выявлены информативные биомеханические показатели: индекс жесткости; индекс демпферности; сократительная способность мышц; энергия колебаний мышц в состоянии расслабления при дозированном механическом воздействии; энергия колебаний мышц в состоянии напряжения при дозированном механическом воздействии, которые являются объективными критериями контроля функционального состояния упруговязких свойств скелетных мышц, принимающих активное участие в выполнении основных системообразующих элементов техники легкоатлетических соревновательных прыжков.

Важным методологическим подходом совершенствования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации является планирование рационального соотношения основных тренировочных средств относительно маховой и толчковой ног, что способствует естественному восстановлению специальной работоспособности.

В результате исследований, базирующихся на использовании метода стабиллографии и специального пакета компьютерных программ, позволяющего получать информацию в графической и цифровой форме в реальном масштабе времени, выявлены информативные показатели: средняя амплитуда колебаний ОЦМ тела, средняя частота колебаний ОЦМ тела, максимальная амплитуда колебаний ОЦМ тела, максимальное удаление ОЦМ тела от его проекции, которые являются объективными критериями контроля функционального состояния вестибуломоторной системы и могут быть использованы в практике легкоатлетического спорта для совершенствования технического мас-

терства.

Достижение высоких спортивных результатов в легкоатлетических соревновательных прыжках обеспечивается повышением уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов и их способностью так организовать движения, чтобы реализовать свои двигательные возможности в соревновательной деятельности. При использовании современной диагностической аппаратуры для тензодинамометрических исследований, позволяющей получать количественную и качественную информацию в реальном масштабе времени установлено, что достижение высоких спортивных результатов в легкоатлетических соревновательных прыжках зависит от максимальной силы, градиента силы, импульса силы, времени достижения максимальной силы, высоты подъема ОЦМ тела спортсмена. Полученные биомеханические показатели являются объективными критериями контроля скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

Современным направлением совершенствования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации является технология оперативного моделирования, которая представляет собой автоматизированную систему получения и выбора количественных биомеханических характеристик соревновательной деятельности и ее анализа. Разработанная технология позволяет создавать эффективные количественные биомеханические модели двигательных действий; прогнозировать различные варианты решения сложных двигательных задач. В результате работы специальных компьютерных программ осуществляется проектирование, а затем анализ наиболее целесообразных вариантов, которые могут быть адаптированы к технике движений конкретного спортсмена. Выбор соответствующего варианта движений зависит от специфики прыжковой дисциплины легкой атлетики, определяется индивидуальными антропоморфологическими и биомеханическими характеристиками соревновательной деятельности, ориентирован на изменение тех показателей, которые не лимитированы генетически, а поддаются развитию и совершенствованию в результате использования необходимого комплекса тренировочных воздействий, способствующих их повышению.

Выводы

1. Разработана методология формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации в системе спортивной подготовки, особенностью которой является ориентация на многофункциональные биомеханические модели двигательных действий, обеспечивающие достижение заданных спортивных результатов. При со-

вершенствовании технического мастерства спортсменов учитывается: специфика прыжковой дисциплины, половые и индивидуальные особенности, закономерности формирования функционального состояния упруговязких свойств скелетных мышц, вестибуломоторной системы, скоростно-силовой подготовленности, что определяется адекватным выбором тренировочных средств и их соотношением в олимпийском четырехлетнем цикле подготовки для достижения наивысших спортивных результатов в главных соревнованиях четырехлетия.

2. Внедрение разработанной методологии формирования технического мастерства в научно-методическое обеспечение членов сборной команды Украины по легкой атлетике способствовало завоеванию двух бронзовых медалей в прыжковых дисциплинах на Играх Олимпиады в Сиднее (2000 г.) из 46 разыгрываемых комплектов медалей, в других дисциплинах команда осталась без медалей. Методология формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов может быть использована после должной адаптации в других видах спорта.

3. Дальнейшее совершенствование технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации следует связывать с оптимизацией технологии контроля, внедрением бесконтактных оптико-электронные методов видеокomпьютерного анализа в теорию и практику обучения сложным двигательным действиям. Их применение значительно позволит повысить эффективность управления процессом коррекции биомеханической структуры двигательных действий спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, не нарушать закономерностей подготовки спортсменов высокой квалификации в олимпийском спорте.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Дис. ... д-ра пед. наук. – К., 1990. – 364 с.
3. Донской Д.Д. Теория строения действий // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 3. – С. 9–12.
4. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления). – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 230 с.
5. Заборский Г.А. Индивидуализация техники отталкивания у прыгунов в длину и высоту с разбега на основе моделирования движений: Автореф. дис. ... канд пед. наук. – Омск, 2000. – 20 с.
6. Лапутин А. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 1. – С.38–46.
7. Пахомов Ю.М. Индивидуализация технической подготовки высококвалифицированных прыгунов в высоту на основе учета психофизиологических особенностей:

- Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1989. – 23 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
 9. Романов Н.С. Повышение уровня надежности выступления квалифицированных прыгунов в высоту в процессе предсоревновательной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1991. – 22 с.
 10. Стрижак А.П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК. – 1992. – 32 с.
 11. Сутула В.А., Ян Цзинь Тянь. Биомеханика прыжка в длину. – Харьков: А.И. Шуст, 2002. – 118 с.
 12. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – М.: Терра-спорт, 2000. – 128 с.
 13. Вьггеманн Г.-Р., Koszewski D., Мьллер Н. Biomechanical reserch Project Athens 1997. Final report. – Oxford: Meyer Sport (UK) ltd, 1999. - 175 p.
 14. Fraley J.B. Complete book of jumps. - Human Kinetics. - 1998. - P. 89-109.
 15. Hay J. Effort Distribution and Performance of Olympic Triple Jumpers // J. App. Biomech. - 1999. - 15 (1).
 16. Hommel H. High Jump: Heike Henkel & Inga Babakova // New studies in athletics. - 1993. -V. 8. -№ 1. -P. 61-74.
 17. Knudson D., Morrison C. Qualitative Analysis of Human Movement-2nd Edition. - Human Kinetics, 2002. - 264 p.
 18. Nigg B., MacIntosh B., Mester J. Biomechanics and Biology of Movement. - Human Kinetics, 2000. - 488 p.
 19. Stergiou N. Innovative Analyses of Human Movement. - Human Kinetics, 2004. -344 p.
 20. Tidow G. Model technique analysis sheets: The Flop High Jump //New studies in athletics - 1993. -V. 8. - № 1. - P. 31-44.
 21. Zatsiorsky V. Kinetics of Human Motion. - Human Kinetics, 2002. - 672 p.

Поступила в редакцию 06.06.2005г.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СОХРАНЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Кудряшов Е.В.

Луганский национальный педагогический
университет имени Тараса Шевченко
Институт физического воспитания и спорта

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследований особенностей заключительного отбора и ориентации в системе многолетней подготовки волейболисток.

Ключевые слова: спортивная ориентация, спортивный отбор, многолетняя подготовка.

Анотація. Кудряшов Є.В. Заклучний відбір та орієнтація в волейболі на етапі збереження досягнень. У даній роботі наведено результати досліджень особливостей заключного відбору та орієнтації в системі багаторічної підготовки волейболисток.

Ключові слова: спортивна орієнтація, спортивний відбір, багаторічна підготовка.

Annotation. Kudryashov E.V. Final selection and orientation in volleyball on the stage of saving of achievements. In the given work the results of researches of features of final selection and orientation are resulted in the system of many years preparation of volleyball-players.

Key words: sports orientation, sports selection, long-term preparation.

Введение.

С отбора юных спортсменов начинается путь в большой спорт. Это первый шаг, за которым следует целый комплекс организационных и педагогических мероприятий, целью которых является обеспечение достижения максимально высоких результатов в избранном виде спорта. В связи с этим проблема спортивной ориентации и отбора является одной из наиболее актуальных в современной теории и практике спорта [1; 3; 11].

В самом общем виде спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) индивидуума к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта) [2; 4].

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.) [5; 8].

Спортивный отбор – это разносторонний процесс, которого касаются все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексной научной группы и т. д.

Проблеме спортивной селекции, ориентации и отбора в своих научных трудах уделяли внимание такие известные специалисты как: В.Н.Платонов [8; 9], Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов [4], Г.Н. Максименко [5; 6], В.М.Волков, В.П. Филин [3], Н.Ж. Булгакова [1], М.Я. Набатникова [7] и др.

В.Н. Платоновым и Н.Ж. Булгаковой были охарактеризованы особенности отбора и ориентации пловцов. Представлена методика определения перспективных для занятий плаванием детей по антропометрическим, медико-биологическим, физическим показателям. Определены возможности системы энергообеспечения, психофизиологические особенности, уровень специальных двигательных качеств у пловцов

различных специализаций [1; 8].

В.Н. Платоновым представлена методика оценки возможностей спортсменов для определения рациональности и перспективности занятий различными видами спорта [9].

Г.Н. Максименко и В.С. Гребенкиным обобщены данные и предложена система отбора в спортивную школу на основе определения соматотипа (телосложения), функциональных и психических предрасположенностей подростка к занятиям тем или иным видом спортивной специализации [5].

Г.Н. Максименко и А.Ф. Полтавский охарактеризовали основы отбора и ориентации юных легкоатлетов, что позволяет производить селекцию одаренных детей для зачисления в специализированные группы [6].

С.О. Власенко разработала показатели для отбора лыжников-гонщиков [2].

Н.В. Седуновой предложена методика отбора перспективных волейболистов на основе изучения их психических состояний [11].

Л.Ю. Поплавским рассмотрены различные аспекты и даны рекомендации по проблеме спортивной ориентации и отбора в системе многолетней подготовки баскетболистов [10].

Также ранее были проведены попытки анализа проблемы ориентации и отбора в волейболе, но эти данные требуют дальнейшего развития и совершенствования, что и обусловило актуальность проведения исследований именно в этом направлении.

Работа выполнена в соответствии с совместной комплексной темой Института физического воспитания и спорта Луганского национального педагогического университета имени Тараса Шевченко, отдела детско-юношеского спорта Российского научно-исследовательского института физической культуры по теме: «Совершенствование системы подготовки юных спортсменов в ДЮСШ и спортивных секциях школ» (протокол №1 совместного заседания от 10 сентября 1998 г.) и сводного плана НИР государственного комитета молодежной политики, спорта и туризма Украины на 2001-2005 гг. по теме: 1.3.11 «Формирование системы сенсорного контроля точных движений спортсменов» (номер государственной регистрации 0101U006476).

Формулирование целей статьи.

Выявить особенности заключительного отбора и ориентации в системе многолетней спортивной подготовки волейболисток.

Результаты исследований.

Авторами Ю.Д. Железняком и А.В.Ивойловым была предложена

на четырехступенчатая система спортивной ориентации и отбора в системе многолетней подготовки волейболистов. Первая – это начальный отбор для выявления способностей к волейболу. На первой ступени отбор направлен на выявление детей, обладающих потенциалом к успешному овладению навыками игры в волейбол. Вторая – определение перспективности и дифференциация (отбор) спортсменов по игровым функциям (связующего, нападающего). Третья – отбор в команды высших разрядов. На третьей ступени отбора предполагалось выявление волейболистов с высоким уровнем технико-тактической (общей и функциональной), атлетической, морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в команды высших разрядов. Четвертая – отбор в сборные команды разного уровня и для участия в соревнованиях [4].

Однако остается неясным такой важный вопрос как определение рациональности продолжения карьеры спортсмена или ее завершения. По мнению В.Н. Платонова в системе спортивной ориентации и отбора спортсменов должен быть выделен и пятый этап: выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению, определение целесообразности продолжения спортивной карьеры [8].

На заключительном этапе отбора основной целью является определение возможности и необходимости продолжения занятий волейболом спортсменками, которые достигли высоких спортивных результатов. От того насколько объективно будет проведен анализ возможностей волейболистки, будет зависеть ее профессиональная карьера и дальнейшая жизнь [9].

Этот этап отбора не ставит задачи оценки перспективности спортсменки по антропометрическим, физическим или функциональным возможностям. Наиболее важным здесь является выявление резервных возможностей организма и, возможно, повышения уровня адаптации. На первый план выходят данные медицинского обследования состояния всех систем и органов организма, которые позволят определить, может ли спортсменка и дальше напряженно работать и переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки.

Немаловажное значение имеет анализ социального положения спортсменки – материальное положение, уровень образования и т.д. Если на ранних этапах многолетней спортивной подготовки такие проблемы не стояли, то по отношению к спортсменкам, возраст которых превышает 30 лет, они могут приобрести приоритетное значение [8; 10].

Также одной из основополагающих сторон при определении

перспективы сохранения высших достижений является вопрос перенесенных за многие годы физических нагрузок спортсменками. Чем короче была спортивная карьера, тем большие перспективы имеет спортсмен для удержания показателей подготовленности на достигнутом уровне.

Важным показателем для оценки перспективности сохранения достижений является уровень функциональной подготовленности волейболисток. Например, спортсменки, отличающиеся большой мощностью важнейших функциональных систем, но имеющие резервы в повышении экономичности техники, подвижности и вариативности деятельности систем энергообеспечения, имеют достаточно хорошие резервы для сохранения высших достижений и даже для повышения спортивных результатов [9; 10].

На заключительном этапе отбора имеет свою специфику и оценка психических качеств спортсменок. Если на предыдущем этапе основное внимание обращалось на способность спортсмена максимально мобилизовать свои возможности в экстремальных условиях ответственных соревнований, умение показывать наивысшие результаты в главных соревнованиях, в определении сильных соперников и др., то здесь на первый план выступает наличие достаточной мотивации для активного продолжения занятий спортом, перенесения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок [8].

Рассматривая вопросы ориентации подготовки спортсмена на этапе сохранения высших достижений, на первый план необходимо выдвинуть качественные характеристики процесса подготовки. Длительное время сохранить высшие достижения удастся только тем спортсменкам, которые сумели найти резервы поддержания спортивных результатов при значительном сокращении объема тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортсменки, которые пытались сохранить высшие достижения за счет предельных величин тренировочных и соревновательных нагрузок, как правило, терпели неудачу и вынуждены были покинуть большой спорт в результате травм, физических и психических перегрузок [9].

Выводы:

Установленные особенности заключительного отбора и ориентации на этапе сохранения достижений позволяют определить рациональность продолжения или окончания спортивной карьеры волейболисток.

Дальнейшие исследования планируется провести в направле-

нии более досконального изучения особенностей этапов отбора и ориентации с применением медико-биологических методик.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
2. Власенко С.О. Розробка системи показників для спортивного відбору та науково-педагогічного контролю працездатності лижників-гонщиків// Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2000. – № 1. – С. 24-27.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 166 с.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239с.
5. Максименко Г.Н., Гребенкин В.С. Современная система подготовки легкоатлетов. – Луганск: Знание, 2000. – 244 с.
6. Максименко Г.Н., Полтавский А.Ф. Основы отбора, обучения и тренировки юных легкоатлетов. – Киев: Вища школа, 1994. – 365 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов // Под редакцией М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультур и спорт, 1982. – 280 с.
8. Платонов В.Н. Плавание // Учебник для студентов высших учебных заведений. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. // Учебник тренера высшей квалификации. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Підручник. – К.: Олімпійська література, 2004. – 447 с.
11. Седунова Н.В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2002. – № 8. – С. 25-27.

Поступила в редакцию 21.06.2005г.

ПОЛИТИКО-ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПАНАРАБСКИХ ИГР

Лабиди Абдеразак

Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины

Аннотация. В статье проведен анализ возникновения и развития Панарабских игр. Показано значение Панарабских игр для арабских государств. Охарактеризованы тенденции Панарабских игр.

Ключевые слова: Панарабские игры, тенденции, политико-идеологические цели.
Анотація. Лабіді Абдеразак. Політико-ідеологічна значущість Панарабських ігор. У статті дано аналіз виникнення та розвитку Панарабських ігор. Розкрито значущість Панарабських ігор для арабських країн. Охарактеризовано тенденції Панарабських ігор.

Ключевые слова: Панарабські ігри, тенденції, політико-ідеологічні цілі.

Annotation. Labidi Abdelrazak. Political ideological significance of Arab Games. The article analyzes origination and development of the Arab Games. There is shown significance of the Arab Games for Arab States. There was characterized the Arab Games tendencies.

Key words: Arab Games, tendencies, political ideological goals.

Введение.

Интенсивно развивающийся процесс глобализации в различных сферах, в том числе и в спорте, вызвал во многих странах активную ответную реакцию, направленную на противодействие процессу размывания национальных черт, особенностей и достижений. В спорте это проявилось в усилении заинтересованности государства в эффективности олимпийской подготовки, достижении высокого места в неофициальном командном зачете на олимпийских играх. Олимпийские победы тесно связаны как с развитием национального самосознания, так и с ростом авторитета страны на мировой арене [1].

Однако как показали итоги Игр XXVIII Олимпиады в Афинах в 2004 г. более 60 % стран-участниц не завоевали ни одной награды.

Для стран с низким уровнем развития спорта высших достижений занять на Играх Олимпиад призовые места очень сложно и проблематично. Для таких стран решению социально-значимых потребностей, для которых используются Олимпийские игры, могут способствовать соревнования более низкого уровня.

С олимпийским спортом связаны различные периодически устраиваемые соревнования в рамках различных сообществ, подразделенных по национальным признакам. К самым крупным играм такого рода следует отнести Панарабские игры [2]. У стран, участвующих в Панарабских играх присутствуют разного рода потребности в этих соревнованиях, достижения в них могут рассматриваются в качестве важного фактора национального престижа и развития национального самосознания. Из 16 стран завоевавших золотые награды на X Панарабских играх в 2004 г. на Играх XXVIII Олимпиады в Афинах медали высшей пробы смогли завоевать только 3 страны.

При анализе специальной литературы не выявлено работ, содержащих комплексные исследования Панарабских игр, также практически не наблюдается литературных источников, освещающих социальные, экономические и политические аспекты Панарабских игр, чем и вызвана актуальность данной работы.

Работа выполнена по плану НИР Научно-исследовательского института Национального университета физического воспитания и

спорта Украины.

Формулирование целей работы.

Осуществить исторический анализ возникновения и развития Панарабских игр и определить их значение для арабских государств.

Результаты исследований.

После получения арабскими государствами независимости политики стали использовать спорт для формирования нации и мобилизации масс и, наравне с сотрудничеством и интеграцией, спорт становится важным элементом в панарабской идеологии.

После Второй мировой войны началась новая стадия в историческом развитии арабского национализма. Его главная цель, особенно в 1950—1960-е годы, состояла в том, чтобы продвигать панарабизм, «гарантируя независимость отдельным арабским государствам, в то же время держать двери открытыми для сотрудничества, интеграции и объединения» [6]. Учреждение в 1945 г. Лиги арабских государств было формализацией этого процесса. В ноябре 1946 г. членами Лиги арабских государств был подписан договор, который содержал аспекты сотрудничества в сфере спорта.

Идеология панарабизма является макронационализмом или проецированием микронационализма на большую географическую область с общими интересами (религия, культура, раса) для стремления к политическому существованию в более чем одном государстве [12].

Панарабские игры были учреждены как средство выражения культурного единства между арабскими народами с философией этнокультурной идентичности (одна национальность и один язык). Этим они отличаются от Олимпийских игр (философия олимпизма и универсализм) и от континентальных игр (философия олимпизма и территориальные разделения), кроме того, Панарабские игры не находятся под патронатом МОК.

Для проведения I Панарабских игр в 1953 г. был выбран Египет, который будучи первым независимым государством среди арабских стран, участвовал в Играх Олимпиад с 1912 г. [2, 3]. Кроме того, Египет был центром освободительного движения против колониализма на арабской земле и Панарабские игры в этой обстановке служили средством укрепления арабского национализма и средством борьбы против вторжения западных государств на арабские территории.

Политические и военные кризисы в арабском регионе оказали влияние на организацию Игр. Так, из-за арабо-израильских войн, войны в Персидском заливе и Ираке были перерывы в проведении Панарабских игр [2, 9]. За 1953—2004 гг. Игры проводились 10 раз (табл. 1).

Таблица 1

Расширение масштабов Панарабских игр [7, 8]

| № п/п | Год проведения | Город, страна | Количество | | |
|-------|----------------|----------------------|------------|------------|-------------|
| | | | стран | участников | видов порта |
| 1. | 1953 | Александрия (Египет) | 8 | 650 | 10 |
| 2. | 1957 | Бейрут (Ливан) | 10 | 914 | 12 |
| 3. | 1961 | Касабланка (Марокко) | 9 | 1127 | 11 |
| 4. | 1965 | Каир (Египет) | 14 | 1500 | 13 |
| 5. | 1976 | Дамаск (Сирия) | 11 | 2174 | 18 |
| 6. | 1985 | Касабланка (Марокко) | 17 | 3442 | 18 |
| 7. | 1992 | Дамаск (Сирия) | 18 | 2611 | 14 |
| 8. | 1997 | Бейрут (Ливан) | 18 | 3253 | 22 |
| 9. | 1999 | Амман (Иордания) | 21 | 5504 | 26 |
| 10. | 2004 | Алжир (Алжир) | 22 | 5383 | 29 |

I Панарабские игры состоялись в 1953 г. в Александрии (Египет). В них участвовало 650 человек из 8 стран, которые соревновались в 10 видах спорта. В 1950—1960 гг. количество участников Игр было незначительным. Начиная с VII Панарабских игр (1992 г.) в соревнованиях принимают участие женщины.

IX Панарабские игры 1999 г. были посвящены памяти короля Иордании и установили рекорд по количеству участников (см. табл. 1). Впервые на Играх были представлены такие страны как Сомали, Джибути и Коморские острова.

В 2004 г. в X Панарабских играх участвовало 5383 представителей делегаций из 22 стран (из них 3230 спортсменов — 2395 мужчин (74,15 %) и 835 женщин (25,85 %)). Программа содержала 29 видов спорта (включая 3 вида для инвалидов) [6].

В настоящее время на Играх отсутствует квалификационная система для спортсменов, и это дает возможность привлечь в состав делегаций большое количество спортсменов. Панарабские игры являются соревнованиями со значительно меньшей конкуренцией, чем Игры Олимпиад и континентальные и даже Средиземноморские игры. Для многих арабских стран с низким уровнем развития спорта высших достижений эти Игры дают возможность ощутить радость победы или занять призовое место, удовлетворить определенные социальные потребности, продемонстрировать достижения своих спортсменов.

Так, например, спортсмены Катара, участвуя в Играх Олимпи-

ад (1984—2004 гг.) завоевали только две бронзовые медали [3]. На Панарабских играх (1985—2004 гг.) ими было завоевано 109 наград (34 золотых, 26 серебряных и 49 бронзовых).

Подобную ситуацию со спортивными достижениями можно наблюдать и у других стран-участниц Панарабских игр. Например, Тунис, участвуя в Играх Олимпиад за всю историю своих выступлений (1960—2004 гг.) завоевал всего лишь 6 медалей, из которых две золотые [3]. В то время как результаты участия тунисских спортсменов в Панарабских играх (1957—2004 гг.) являются вполне успешными — ими завоевано 520 медалей (из них 168 золотых). На IX и X Панарабских играх Тунис вошел в тройку сильнейших команд по количеству завоеванных наград.

Для Панарабских игр присущи и допинговые скандалы. Так, на Играх 1997 г. в Ливане 11 спортсменов из шести стран были уличены в применении допинга. На IX Панарабских играх в 1999 г. у 8 спортсменов из шести стран были положительные пробы на допинг. На X Панарабских играх в 2004 г. только один спортсмен был уличен в применении допинга.

Для некоторых стран значение и авторитет Панарабских игр не являются приоритетными. Сборная Египта по футболу предпочитает участвовать в других международных соревнованиях (которые более широко освещаются в СМИ) — из-за участия Египта в Кубке Конфедераций по футболу в Мексике в 1999 г. его сборная пропустила турнир на IX Панарабских играх. Иорданский оргкомитет принял решение начать баскетбольный турнир раньше открытия Игр, чтобы позволить сборным Ливана и Сирии участвовать в чемпионате Азии по баскетболу. На X Панарабских играх турниры по таким популярным видам спорта как футбол и гандбол не были проведены вообще из-за малого количества заявок национальных сборных (4 — футбол и 4 — гандбол). Эти примеры иллюстрируют уменьшение важности Панарабских игр для отдельных стран, однако в настоящее время Панарабские игры чисто со спортивной точки зрения вызывают интерес к спорту арабской молодежи и выступают как средство повышения спортивного мастерства для арабских спортсменов [9].

В арабских странах, расположенных на побережье Средиземного моря, спорт высших достижений стал развиваться значительно раньше, по сравнению с другими арабскими странами. Кроме того, отделение религии от государства дало возможность участвовать в Играх женщинам, что предоставило этим странам преимущество в завоевании медалей и более высоких мест в неофициальном командном зачете [5].

В табл. 2 представлены данные по количеству завоеванных медалей странами, участвовавшими в Панарабских играх. Высокие результаты на Играх обычно показывают также спортсмены Египта, Марокко, Сирии, Алжира и Туниса. Кроме того, участие в Играх дает возможность странам с очень низким уровнем развития спорта высших достижений (Сомали и Джибути) завоевывать медали.

Чувство солидарности и единства между арабскими странами не так легко достижимо. Так, например, на VII Панарабских играх в 1992 г. решением Сирийского оргкомитета к участию не был допущен Ирак из-за агрессии в Кувейте. Восемь арабских стран угрожали бойкотировать Игры, если Ирак будет в них участвовать.

В 1997 г. на VIII Панарабские игры в Ливане Ирак также не был допущен. Министр иностранных дел Ливана заявил: «Ливан поставили в трудное положение — пригласить Ирак и потерять участие стран, экономические отношения с которыми для Ливана являются очень важными, или исключить Ирак, чтобы сохранить относительное межарабское согласие» [10].

Таблица 2

Количество завоеванных медалей странами на Панарабских играх (1953—2004 гг.) [7, 8]

| № п/п | Страны | Количество медалей | | | Всего |
|-------|-------------------------------|--------------------|------------|-----------|-------|
| | | золотых | серебряных | бронзовых | |
| 1. | Египет | 506 | 322 | 169 | 997 |
| 2. | Марокко | 236 | 191 | 196 | 623 |
| 3. | Сирия | 214 | 216 | 263 | 693 |
| 4. | Алжир | 211 | 234 | 234 | 679 |
| 5. | Тунис | 168 | 151 | 201 | 520 |
| 6. | Ливан | 68 | 116 | 158 | 342 |
| 7. | Ирак | 65 | 91 | 119 | 275 |
| 8. | Иордания | 53 | 94 | 147 | 294 |
| 9. | Саудовская Аравия | 46 | 76 | 87 | 209 |
| 10. | Катар | 34 | 26 | 49 | 109 |
| 11. | Кувейт | 16 | 33 | 86 | 135 |
| 12. | Судан | 16 | 26 | 20 | 62 |
| 13. | Объединенные Арабские Эмираты | 15 | 21 | 31 | 67 |
| 14. | Ливия | 13 | 17 | 37 | 67 |
| 15. | Бахрейн | 9 | 9 | 31 | 49 |
| 16. | Оман | 5 | 7 | 10 | 22 |
| 17. | Йемен | 5 | 4 | 10 | 19 |
| 18. | Палестина | 3 | 17 | 53 | 73 |
| 19. | Сомали | 0 | 4 | 1 | 5 |
| 20. | Джибути | 0 | 1 | 0 | 1 |

Через два года на IX Панарабские игры спортсмены Ирака были допущены. Это можно интерпретировать, как усилие со стороны Лиги арабских государств вновь установить отношения с Ираком, начиная постепенный процесс решения внутреннего арабского конфликта из-за войны в Персидском заливе. Кувейт, протестуя против допуска иракских спортсменов, отказался от участия в Играх.

IX Панарабские игры были использованы королевской семьей в политико-идеологических целях. Так, например, на церемонии открытия Игр, новый король Иордании надел свитер сборной страны по футболу. Принцесса Хая также сыграла определенную роль в мобилизации национальных чувств, пронеся государственный флаг Иордании на церемонии открытия [11].

X Панарабские игры должны были состояться в 2003 г., однако из-за войны в Ираке сроки их проведения были перенесены на 2004 г. Общий бюджет этих игр в Аммане составил 257 млн долларов [9].

Алжирский президент А. Бутефлика на церемонии открытия X Панарабских игр отметил, что «игры дают возможность арабской молодежи узнать друг друга, установить дружеские и братские связи, а также способствуют укреплению единства арабской нации» [9].

Проведение Игр на высоком уровне дает возможность стране-организатору поднимать свой международный авторитет и решать внутривнутриполитические проблемы внутри страны. Как отмечал премьер-министр Ливана Р. Харрири, после проведения Игр 1997 г. «Ливан стал местом единства и мирной арабской солидарности». Президент Ассоциации Панарабских игр принц Фэйзал утверждал, что «это турнир солидарности между ливанскими людьми, которые восстановили доверие к их стране» [10].

При подготовке к Панарабским играм 1997 г. Ливан инвестировал 113 млн долларов в строительство крупного спортивного комплекса, возведение которого имело и политическое значение — создание удачного прецедента инвестирования в программе реконструкции Ливана для иностранных инвесторов. В качестве помощи для строительства спортивных сооружений Ливан получил 28 млн долларов от Саудовской Аравии и Кувейта [10].

В настоящее время политико-идеологическое значение Панарабских игр как консолидирующего события среди арабских стран очень велико. Главная цель этих Игр заключается в том, чтобы с помощью спортивных мероприятий еще больше сблизить между собой участников Лиги арабских государств, поддерживать идею тесной сплоченнос-

ти и пропагандировать стремление арабских народов к единству.

Новая геополитическая и экономическая ситуация (глобализация) оказывает воздействие на фрагментацию и локализацию арабского национализма в политическом, идеологическом и экономическом отношениях: разделение арабских стран между Магребским союзом и Советом сотрудничества Персидского залива, «исламизация» Судана, «африканизация» Ливии, политическое разделение Лиги арабских государств в течение войны в Персидском заливе, не всегда совпадающие точки зрения на конфликт между Палестиной и Израилем [4].

Противоречит панарабскому национализму и появление «исламистской» идеологии (исламское единство и универсализм) [6].

Таким образом, в дальнейшем изменение и фрагментация панарабской идеологии, скорее всего, будет оказывать непосредственное влияние на развитие Панарабских игр, которые имеют философию этнокультурной идентичности и служат средством выражения культурного единства между арабскими народами.

Выводы.

1. Панарабские игры возникли в основном из-за потребности в них как средства продвижения идеологии панарабизма. Они предоставляют арабским государствам возможность продвигать и формировать арабскую идентичность.

2. Участие в Панарабских играх дает реальную возможность странам с низким уровнем развития спорта высших достижений завоевывать награды и демонстрировать достижения своих спортсменов.

3. Для Панарабских игр характерны следующие тенденции:

- увеличение числа стран-участниц и спортсменов;
- использование Игр странами-организаторами в политических целях — повышения авторитета страны в арабском регионе.

4. Развитие Панарабских игр будет зависеть от внешних и внутренних факторов: место и потребность панарабизма в глобальном политическом, экономическом и культурном порядке; фрагментации и разбиении на области панарабской идеологии из-за национальных политических и экономических интересов.

Дальнейшее исследование социально-экономических и политических аспектов Панарабских игр позволит определить их влияние на политику развития спорта в отдельных арабских странах.

Литература:

1. Платонов В.Н., Масри М.С. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине /

- / Наука в олимпийском спорте. — 2005. — № 1, спец. вып. — С.5.
2. Платонов В.Н., Матвеев С.Ф., Томашевский В.В. Региональные, континентальные и другие игры // Энциклопедия олимпийского спорта. Т.1. — К.: Олимпийская литература. — 2002.— С. 364—368, 378 с.
 3. Платонов В.Н., Шинкарук О.А., Томашевский В.В. Игры Олимпиада // Энциклопедия олимпийского спорта. Т.3.— К.: Олимпийская литература.— 2004.— С.584—589 с.
 4. Ben Jelloun T. La memoire detroutee // M. Khelladi (ed.). Post colonialism, Decentrement, Deplacement, Dissemination. Vol. 5-6.— Paris: Debale revue international semestriel, 1997.— P.159.
 5. Maghreb states dominate Pan Arab Games // Reuters News Service.— 1997.— 13 July.
 6. Ibrahim S. E. Management and Mismanagement of Diversity: the Case of Ethnic Conflicts and State-Building in the Arab World.— UNESCO: Paris, 1996. — P.5—8.
 7. <http://www.angelfire.com/ak2/EgyptianSports/panarab.html>
 8. [http:// www.cojsa.dz/files/03noubdamain.html](http://www.cojsa.dz/files/03noubdamain.html)
 9. <http://www.internationalgames.net/arabgame.html>
 10. <http://www.lebanon.com/news/local//1997/7/14.html>
 11. Raad Z. Royal family brings magic, keen interest to Arab Games // Jordan Times.— 1999.— 25 August.
 12. Tibi, B. Arab Nationalism: A Critical Enquiry. London: Macmillan Press, 1981.— P.44.
- Поступила в редакцию 06.06.2005г.

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИХ ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Геннадий Лисенчук, Гарсалла Набилъ
Национальный университет физического воспитания и спорта

Аннотация. В статье представлена методика оценки перспективности юных футболистов и определена эффективность их предшествующей подготовки.

Ключевые слова: тесты, быстрота, ловкость, подготовленность, способность
Анотація. Лисенчук Геннадій, Гарсалла Набилъ. Аналіз взаємозв'язку показників, що обумовлюють перспективність юних футболістів. У статті представлена методика оцінки перспективності юних футболістів ті визначена ефективність їхньої попередньої підготовки.

Ключові слова: тести, швидкість, спритність, підготовленість, здібності
Annotation. Lisenchuk Gennadiy, Garsalla Nabil'. Analysis of correlation of parameters, conditioning prospects of the juvenile football players. In this article represented methodics of estimation of perspectiveness of junior football players and defined effectiveness of their previous preparation

Keywords: tests, speed, adroitness, preparatoneess, ability

Введение.

Современный футбол предъявляет исключительно высокие раз-

нообразные требования к здоровью спортсменов, к их физическим качествам, психическим возможностям. Однако, уровень подготовленности футболистов, прежде всего, определяется комплексом необходимых физических качеств, психических и индивидуальных особенностей. Обобщение передового опыта подготовки юных футболистов, а также ранее проведенные исследования по данному вопросу свидетельствуют, о том, что физические аспекты подготовленности футболистов находят свое отражение в первую очередь, в высокой стартовой скорости, скоростно-силовых способностях, скоростной выносливости, общей и специальной ловкости. Следует отметить, что особенно важным в данном направлении, является также определение комплекса и характера взаимозависимости данных физических качеств и способностей у футболистов. Большое значение для оптимизации отбора имеют показатели времени различных видов реагирования и особенно, антиципации [1-6].

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Формулирование целей работы.

С этой целью для определения перспективности юных футболистов и выяснения эффективности их предшествующей подготовки нами была разработана программа тренировочного воздействия специальной направленности и проведено тестирование юных футболистов (1994 г. рождения) СДЮШОР «Атлет».

Результаты исследования.

По завершению применения средств тренировочного воздействия специальной направленности (3месяца) было проведено тестирование физической и технической подготовленности юных футболистов, в которое были включены: бег 10 м, бег 30 м, прыжок вверх толчком двумя ногами, прыжок в длину с места, жонглирование мяча (стопой, головой, бедром), бросок мяча на дальность, м; удар по мячу на точность, количество попаданий; ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, с.

Полученные результаты были сравнены с нормативными показателями по физической и технической подготовке юных футболистов, которые представлены в учебной программе для СДЮШОР (1995).

При сравнении полученных результатов с нормативами указанными в учебной программе для ДЮСШ (1995) по данному возрасту следует отметить, что в беге на 10м у 10 юных футболистов показатели выше требуемых, что составляет (43,5%).

Таблица 1

Примерный программный материал для групп начальной подготовки

| №/п. | Содержание материала | Возраст 9 – 10 лет | Возраст 10 – 11 лет |
|------|---|---------------------------------|----------------------------|
| 1. | <u>I. Специальная физическая подготовка</u> <u>Упражнения для развития стартовой скорости:</u> - рывки на 5 – 10 м с различных И.П. - стартовые рывки с мячом и последующим ударом по воротам | + + | + + |
| 2. | <u>Упражнения для развития дистанционной скорости:</u> - ускорения с мячом и без него на 15 м - бег змейкой - бег прыжками | + + | + + |
| 3. | <u>Упражнения для развития быстроты и переключения действия с одного на другое:</u> - бег с изменением направления - челночный бег 2Ч10 м; 4Ч5 м; - челночный бег 2Ч15 м; 4Ч10 м; - челночный бег (лицом вперед, назад - спиной вперед) - бег с «тенью» без мяча | + + + | + + + |
| 4. | <u>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:</u> - выпрыгивание вверх из приседа - тоже упражнение с продвижением - прыжки на одной и двух ногах с продвижениями - эстафеты с элементами бега - эстафеты с элементами прыжков - подвижные игры («Волк во рву») - броски футбольного и набивного мяча на дальность - прыжки со скакалкой на месте и в продвижение на одной и двух ногах | + - + + + + + | + + + + + + |
| 5. | <u>Упражнение для развития специальной выносливости:</u> - выполнение беговых и прыжковых упражнений повторно - эстафеты, подвижные игры в конце занятия | + + | + + |
| 6. | <u>Упражнения для развития ловкости:</u> - выпрыгивание с поворотом и имитацией удара головой и ногами - жонглирование мячом - ведение мяча в парах - ведение мяча с обводкой стоек - эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры: («Квач с мячом», «Живая цепочка») | + + + - + | + + + + + |
| 1. | <u>II. Техническая подготовка</u> <u>Техника полевого игрока</u> <u>Техника передвижений</u> <u>Бег:</u> | | |

Продолжение табл. 1.

| | | | |
|--|---|---|---|
| 2. | <u>в единоборстве с пассивной и активной опорой</u> | | |
| | <u>остановки мяча:</u> | | |
| | <u>подошвой:</u> | | |
| | - на месте | | |
| | - в движении | + | + |
| | - мяча, который катится | + | + |
| | - мяча, который в полете снижается | + | + |
| | <u>внутренней стороной стопы:</u> | + | + |
| | - на месте | | |
| | - в движении | + | + |
| | - мяча, который катится | + | + |
| | - мяча, который в полете снижается | + | + |
| | <u>средней частью подъема:</u> | + | + |
| | - на месте | | |
| | <u>бедром:</u> | - | + |
| | - на месте | | |
| | - в движении | + | + |
| | <u>грудью:</u> | + | + |
| | - на месте | | |
| | - в движении | + | + |
| | <u>ведение мяча:</u> | - | + |
| | - внешней стороной подъема стопы | | |
| | - по прямой, кругу, со сменой направления и скорости движения | + | + |
| | - средней частью подъема стопы | + | + |
| | -внутренней частью подъема носком | - | + |
| | - внутренней стороной стопы | - | + |
| | <u>в единоборстве:</u> | + | + |
| | - с пассивной опорой | | |
| | <u>обманные движения («финты») «отходом»:</u> | - | + |
| | - выпадом | | |
| | - перенесением ноги через мяч | + | + |
| | <u>«ударом» ногой:</u> | - | + |
| | - с отходом | | |
| - с «пропусканием» мяча | + | + | |
| - «остановкой» ноги с «пропусканием» мяча | - | + | |
| - «остановкой» туловищем с «пропусканием» мяча | - | + | |
| <u>в единоборстве:</u> | | | |
| - с пассивной опорой | + | + | |
| <u>отбирание мяча:</u> | | | |
| - в выпаде | + | + | |
| - в подкате | | | |
| <u>в единоборстве:</u> | + | + | |
| - с пассивной опорой | - | + | |
| <u>вбрасывание мяча:</u> | | | |
| - с места | + | + | |
| - на точность | | | |
| <u>Техника игры вратаря</u> | + | + | |
| <u>Техника передвижения:</u> | + | + | |
| - бег скрестный, приставными шагами | | | |
| - прыжки толчком одной и двумя ногами | | | |

| | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|
| 2. | <u>Техника владения мячом:</u> | | |
| | <u>ловля мяча двумя руками снизу:</u> | | |
| | - на месте | + | + |
| | - в движении | - | + |
| | - в прыжке | + | + |
| | <u>сбоку:</u> | | |
| | - на месте | + | + |
| | - в прыжке | + | + |
| | - мяч, который катится | + | + |
| | - мяч, который летит | + | + |
| | <u>отбивание мяча:</u> | | |
| | <u>одной рукой:</u> | | |
| | - без падения | + | + |
| | - с падением | - | + |
| | - на месте, в прыжке, в движении | - | + |
| | - мяч, который катится | + | + |
| | - мяч, который летит | + | + |
| | <u>двумя руками:</u> | | |
| | - без падения | + | + |
| | - с падением | - | + |
| | - на месте, в прыжке, в движении | - | + |
| | - мяч, который катится | + | + |
| | - мяч, который летит | + | + |
| | <u>бросок мяча:</u> | | |
| | <u>одной рукой:</u> | | |
| | - сверху | + | + |
| | - сбоку | + | + |
| | - снизу | - | + |
| | <u>перекидывание мяча:</u> | | |
| | <u>одной рукой:</u> | | |
| | - без падения | - | + |
| | - с падением | - | + |
| | - на месте | - | + |
| | - в прыжке | - | + |
| | <u>двумя руками:</u> | | |
| | - без падения | - | + |
| | - на месте | + | + |
| | - в прыжке | + | + |
| | <u>выбивание мяча с земли:</u> | | |
| | - на точность | + | + |
| | <u>с рук:</u> | | |
| | - на точность | + | + |

У 7 юных спортсменов (30,4%) соответствует среднему значению и у 5 (21,7%) они несколько хуже нормы. В беге на 30 м у 12 юных футболистов результаты лучше средних значений. Это равняется 52,2%. У 7 (30,4%) юных спортсмена они соответствуют норме и у 3 человек (13%) ниже требуемого уровня.

При сравнении полученных результатов в прыжке вверх толчком двумя ногами с общепринятыми нормативами оказалось, что у 16 юных футболистов (69,6%) они значительно выше средних значений. У 5 юных спортсменов (21,7%) они равны норме и только у одного человека (4,3%) они несколько хуже.

Таблица 2

Показатели тестирования физической подготовленности юных футболистов 1994 г. рождения СДЮШОР «Атлет»
Дата 03.09.2004

| № | Фамилия спортсмена | Бег 10м | Бег 30м | Прыжок вверх толчок 2-мя ногами | Прыжки в длину с места |
|----|--------------------|---------|---------|---------------------------------|------------------------|
| 1 | Компан | 2,6 | 5,4 | 37 | 161 |
| 2 | Писный | 2,2 | 5,1 | 38 | 167 |
| 3 | Тимошук | 2,3 | 5,3 | 36 | 162 |
| 4 | Шандура | 2,3 | 5,2 | 35 | 163 |
| 5 | Петровский | 2,1 | 5,2 | 36 | 165 |
| 6 | Васильев | 2,0 | 5,3 | 35 | 164 |
| 7 | Сичевский | | | | |
| 8 | Лозинский | 2,3 | 5,2 | 36 | 162 |
| 9 | Школа | 2,2 | 5,3 | 37 | 164 |
| 10 | Грязный | 2,4 | 5,2 | 35 | 160 |
| 11 | Перижок | 2,2 | 5,1 | 35 | 162 |
| 12 | Карпюк | | | | |
| 13 | Гук | 2,3 | 5,2 | 36 | 166 |
| 14 | Яковенко | 2,3 | 5,3 | 37 | 165 |
| 15 | Гасымов | 2,4 | 5,2 | 36 | 158 |
| 16 | Соловей | 2,2 | 5,1 | 38 | 165 |
| 17 | Давиденко | 2,4 | 5,5 | 37 | 162 |
| 18 | Циба | 2,3 | 5,6 | 34 | 157 |
| 19 | Нестерук | 2,3 | 5,3 | 38 | 162 |
| 20 | Шевчук | 2,2 | 5,3 | 35 | 161 |
| 21 | Рудницкий | 2,2 | 5,2 | 38 | 162 |
| 22 | Романец | 2,3 | 5,2 | 39 | 163 |
| 23 | Минаков | 2,2 | 5,1 | 40 | 164 |
| 24 | Стадник | 2,4 | 5,3 | 39 | 162 |

В прыжках в длину, результаты у 19 юных футболистов выше средних значений, что составляет (82,6%). У одного юного спортсмена (4,3%) он равен норме и у 2 человек (8,7%) хуже среднего значения.

Таким образом, сравнивая результаты юных футболистов с показателями предыдущего тестирования следует отметить, что скорректированная нами программа средств тренировочного воздействия имеет положительное влияние на физическую подготовленность юных

футболистов, а также наблюдается позитивная динамика в росте их спортивного мастерства.

При сравнении полученных результатов юных футболистов 10 лет со средними значениями общепринятых параметров оказалось, что при жонглировании мяча (стопой, головой, бедром) у 14 юных футболистов показатели значительно выше, что составляет 63,6 %, у 3 юных спортсменов (13,6%) соответствует средним значениям и у 4 человек (18,1%) несколько хуже нормы. В броске мяча на дальность у 15 юных футболистов (68,2%) результаты выше среднего значения, у 5 юных спортсменов (22,7%) соответствует норме и у 2 человек (9%) ниже среднего значения.

Таблица 3

Сравнительный анализ полученных показателей по общей физической подготовке (для полевых игроков и вратарей)

| № | Фамилия спортсмена | Бег 10м | Бег 30м | Прыжок вверх толчок 2-мя ногами | Прыжки в длину с места |
|----|--------------------|---------|---------|---------------------------------|------------------------|
| 1 | Компан | < 0,3 | < 0,1 | > 2 | > 1 |
| 2 | Писный | > 0,1 | > 0,2 | > 3 | > 6 |
| 3 | Тимошук | 0 | 0 | > 1 | > 2 |
| 4 | Шандура | > 0,1 | > 0,1 | 0 | > 3 |
| 5 | Петровский | > 0,2 | > 0,1 | > 1 | > 5 |
| 6 | Васильев | > 0,3 | 0 | 0 | > 4 |
| 7 | Сичевский | | | | |
| 8 | Лозинский | 0 | > 0,1 | > 1 | > 2 |
| 9 | Школа | > 0,1 | 0 | > 2 | > 4 |
| 10 | Грязный | < 0,1 | > 0,1 | 0 | 0 |
| 11 | Перижок | > 0,1 | > 0,2 | 0 | > 2 |
| 12 | Карпюк | | | | |
| 13 | Гук | 0 | > 0,1 | > 1 | > 6 |
| 14 | Яковенко | 0 | 0 | > 2 | > 5 |
| 15 | Гасымов | < 0,1 | > 0,1 | > 1 | < 2 |
| 16 | Соловей | > 0,1 | > 0,2 | > 3 | > 5 |
| 17 | Давиденко | < 0,1 | < 0,2 | > 2 | > 2 |
| 18 | Циба | 0 | < 0,3 | < 1 | < 3 |
| 19 | Нестерук | 0 | 0 | > 3 | > 2 |
| 20 | Шевчук | > 0,1 | 0 | 0 | > 0,1 |
| 21 | Рудницкий | > 0,1 | > 0,1 | > 3 | > 2 |
| 22 | Романец | 0 | > 0,1 | > 4 | > 3 |
| 23 | Минаков | > 0,1 | > 0,2 | > 5 | > 4 |
| 24 | Стадник | < 0,1 | 0 | > 4 | > 2 |

< - ниже показатели средних значений

0 – выполнение наравне со средними значениями

> - выше показатели средних значений

Таблица 4

Показатели тестирования технической подготовленности юных футболистов 1994 г. рождения СДЮШОР «Атлет»

Дата 01.09.2004

| № | Фамилия спортсмена | Жонглирование количество раз | Бросок мяча на дальность | Удар по мячу на точность количество попаданий | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам |
|----|--------------------|------------------------------|--------------------------|---|---|
| 1 | Компан | 7 | 12 | 6 | 12,0 |
| 2 | Писный | 18 | 14 | 8 | 11,4 |
| 3 | Тимошук | 13 | 15 | 7 | 11,5 |
| 4 | Минаков | 16 | 13 | 9 | 10,5 |
| 5 | Циба | 12 | 12 | 6 | 10,3 |
| 6 | Шандура | 14 | 13 | 8 | 10,2 |
| 7 | Петровский | 14 | 15 | 9 | 9,8 |
| 8 | Васильев | 15 | 13 | 8 | 11,1 |
| 9 | Лозинский | 12 | 14 | 7 | 11,6 |
| 10 | Школа | 15 | 14 | 7 | 10,4 |
| 11 | Шевчук | 16 | 13 | 6 | 10,5 |
| 12 | Грязный | 10 | 11 | 4 | 12,5 |
| 13 | Перижок | 15 | 16 | 7 | 11,3 |
| 14 | Карпюк | | | | |
| 15 | Гук | 17 | 18 | 8 | 10,2 |
| 16 | Яковенко | 10 | 12 | 6 | 12,3 |
| 17 | Гасымов | 8 | 11 | 5 | 13,2 |
| 18 | Соловей | 11 | 12 | 8 | 10,6 |
| 19 | Давиденко | 14 | 13 | 7 | 11,4 |
| 20 | Рудницкий | 15 | 14 | 9 | 11,1 |
| 21 | Романец | 12 | 13 | 8 | 12,0 |
| 22 | Повзун | 13 | 15 | 7 | 11,0 |
| 23 | Нестерук | 14 | 12 | 6 | 11,3 |

Количество попаданий в ударе по мячу на точность у 15 юных спортсменов превышает норму. Это составляет 68,2%. У 5 юных футболистов (22,7%) соответствует среднему значению и у 2 человек (9%) меньше общепринятых параметров.

Результаты ведения мяча, обводки стоек и удара по воротам выше у 17 юных футболистов – 77,2%, а у 2 юных спортсменов (9%) они соответствуют норме, и лишь у 3 человек (13,6%) несколько ниже.

Выводы.

Результаты проведенного тестирования свидетельствуют о том, что уровень физической и технической подготовленности юных футболистов экспериментальной группы значительно повысился по сравнению с предыдущими обследованиями. Положительное влияние на рост мастерства юных спортсменов оказала сбалансированная целенаправ-

ленная программа средств тренировочного воздействия, которая систематически использовалась в тренировочном процессе СДЮШОР «Атлет».

Таблица 5

Сравнительный анализ полученных показателей по технической подготовке (для полевых игроков) со средними значениями общепринятых параметров

| № | Фамилия спортсмена | Жонглирование количество раз | Бросок мяча на дальность | Удар по мячу на точность количество попаданий | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам |
|----|--------------------|------------------------------|--------------------------|---|---|
| 1 | Компан | <5 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Писный | >6 | >2 | >2 | > 0,6 |
| 3 | Тимошук | > 1 | > 3 | > 3 | > 0,5 |
| 4 | Минаков | > 4 | > 1 | > 3 | > 1,5 |
| 5 | Циба | 0 | 0 | 0 | > 1,7 |
| 6 | Шандура | > 2 | > 1 | > 2 | > 1,8 |
| 7 | Петровский | > 2 | > 3 | > 3 | > 2,2 |
| 8 | Васильев | > 3 | > 1 | > 2 | > 0,9 |
| 9 | Лозинский | 0 | > 2 | > 1 | > 0,4 |
| 10 | Школа | > 3 | > 2 | > 1 | > 1,6 |
| 11 | Шевчук | > 4 | > 1 | 0 | > 1,5 |
| 12 | Грязный | < 2 | < 1 | < 2 | < 0,5 |
| 13 | Перижок | > 3 | > 4 | > 1 | > 0,7 |
| 14 | Карпюк | | | | |
| 15 | Гук | > 4 | > 6 | > 2 | > 1,8 |
| 16 | Яковенко | < 2 | 0 | 0 | |
| 17 | Гасымов | < 4 | < 1 | < 1 | < 1,2 |
| 18 | Соловей | < 1 | 0 | > 2 | > 1,4 |
| 19 | Давиденко | > 2 | > 1 | > 1 | > 0,6 |
| 20 | Рудницкий | > 3 | > 2 | > 3 | > 0,9 |
| 21 | Романец | 0 | > 1 | > 2 | 0 |
| 22 | Повзун | > 1 | > 3 | > 1 | > 1 |
| 23 | Нестерук | > 2 | 0 | 0 | > 0,7 |

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем взаимосвязи показателей, обуславливающих перспективность юных футболистов.

Литература.

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М., 1997. – 207С.
2. Запорожанов В.А., Сахновский К.П., Кузьмин А.И. Система оценки перспективности спортсменов в условиях центра отбора //Теория и практика физ. культуры. – 1990. - №4.- с.27 – 29
3. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Х. Созаньски. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – с.30 – 36
4. Лисенчук Г.А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе// Наука в олимпийском спорте.-1997. - №1. – с.57 – 67.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
6. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 286 с.

Поступила в редакцию 29.06.2005г.

САМООЦЕНКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ляшенко В.Н.

Национального университета физического
воспитания и спорта Украины

Аннотация. Уровень самооценки играет существенную роль на формирования уверенности в себе. Когда у спортсмена она занижена, то и уровень уверенности в себе существенно снижается. Отсутствие уверенности в своих силах проявляется в форме подавленности, в снижении уровня концентрации внимания.

Ключевые слова: оценка, спорт, деятельность.

Анотація. Ляшенко В.Н. Самооцінка і її вплив на рівень упевненості в собі в спортивній діяльності. Рівень самооцінки відіграє істотну роль на формування впевненості в собі. Коли в спортсмена вона занижена, то й рівень упевненості в собі істотно знижується. Відсутність упевненості у своїх силах проявляється у формі пригніченості, у зниженні рівня концентрації уваги.

Ключові слова: оцінка, спорт, діяльність.

Annotation. Lyashenko V.N. Self-rating and its influencing on a level of reliance in itself in sporting activity. The level of a self-rating plays an essential role on shapings of reliance in itself. When for the sportsman she is undervalued, also level of reliance in itself is essentially reduced. The lack of confidence in one's strength shows in the form подавленности, in downstroke of a level of a concentration of attention.

Keywords: an assessment, sports, activity.

Введение.

Чувство уверенности является одним из существенных компонентов сложных волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, упорства и др. Без уверенности невозможно довести до конца волевое действие, обычно связанное с преодолением трудностей. Настоящая уверенность основывается на отражении в сознании человека объективных связей и отношений, на знании, оценке и проверке своих сил, оценке ситуации действия, сопоставлении и положительной оценке реальных средств для достижения преследуемых целей [3]. Прошлый опыт определяет способ оценки себя. Р.Зигмунд, подчеркивая ключевую роль самооценок в уверенном поведении показывал, что когда внимание концентрируется на негативных установках типа: «Я с этим не справлюсь..», «Это выше моих сил» и т.д., это тормозит уверенное пове-

дение. Таким образом, спортсмен, который уверен в себе, максимально проявляет свои физические качества. Если спортсмен не уверен в своих силах, то у него возникает чрезмерное эмоциональное переживание, которое снижает контроль над точностью действия и его своевременным выполнением.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Формулирование целей работы.

Для осуществления теоретического анализа состояния проблемы использовались теоретические методы научного поиска, анализ, осмысления и обобщение психолого–педагогической и научно-методической литературы по проблеме уверенности и ее детерминант в процессе деятельности.

Результаты исследования.

Не вызывает сомнения влияние волевой активности самосознания на эффективность решения поставленных задач. При этом, самосознание проявляется, прежде всего в объективном отношении человека к себе (к своим качествам, состояниям, способностям, потребностям, мотивам, интересам), т. е. в самооценке. Формирование личности спортсмена неразрывно связано с развитием объективной самооценки, без нее невозможно его самоопределение. Объективная самооценка характеризуется реальным, критическим отношением к себе, соотношением своих способностей с требованиями, предъявляемыми обществом, коллективом, анализом реальной ситуации, постановкой доступных, достаточно трудных целей. Такая самооценка формирует уверенность, стимулирует волевою активность, поддерживает достоинство спортсмена, дает ему моральное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе обуславливает либо психическую устойчивость, надежность, уравновешенность, либо неуверенность, отсутствие инициативы.

В процессе выполнения основных двигательных действий складывается самооценка, которая формируется также самоубеждением и самовнушением, убеждением и внушением тренера. Самооценка образуется на осознаваемом уровне, когда личность видит, понимает, осознает и делает выводы, и на неосознаваемом уровне, что проявляется в форме эмоций и интуиции. Эти две формы самооценки могут проявляться и несогласованно. При успехах и удачах у личности формируется соответствующее отношение к предстоящим трудностям оптимистическое, уверенное; при неудачах – неуверенное. Систематическое повторение ситуаций образует определенные принципы действий и поведения, которые позволяют быстро принимать решения на действия, создают

экономизацию энергии и времени.

Самооценка участвует в организации психической саморегуляции, формирует ее направление. Она определяет приемлемость тех или иных целей, решений, действий, прогнозирует степень их успешности и возможность их реализации, к тому же, по мнению Ю.Я.Киселева состояние уверенности это и есть субъективная оценка достижения возможного успеха.

То, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. Люди, осознающие собственную значимость, как правило, распространяют вокруг себя ореол удовлетворенности. По мнению Ф.Зимбардо, самооценка – это мнение человека о самом себе, сформировавшееся в результате сравнения себя с другими людьми. Осуществляя такое сравнение, необходимо помнить, что важным условием формирования верной самооценки является самоанализ, поэтому немаловажно, кого вы выбираете объектом для сопоставления. Выбрав для сравнения неадекватный образец, вы не только повергаете себя во фрустрацию, но и превращаете статус в самоцель, утратив наслаждение от процесса самосовершенствования и сосредоточившись лишь на идеальном результате. Самооценка начинается с обобщения своего опыта, достижений, поведения. На основе этого спортсмен познает свои способности, формирует навыки самоконтроля. Вслед за этим осознается отношение к себе окружающих, познается их мнение. На основе самоанализа принимаются те или иные решения, вырабатывается отношение к своим поступкам. При этом, могут возникать как самоодобрение, самооправдание, так и наоборот, самоосуждение, самокритика. Если спортсмен иногда себя переоценивает, это, как правило, приводит к самонадеянности, чрезмерной самоуверенности.

В процессе конфликтной деятельности и критического отношения спортсмена к себе может происходить изменение самооценки, которое осуществляется различными способами:

1) дискредитацией (она применяется спортсменом для неблагоприятной сравнительной оценки себя и противника);

2) идеализацией (корректировкой явно благоприятной оценки себя по сравнению с противником);

3) переоценкой (изменением отношений к действиям, последние которых расцениваются либо как очень неблагоприятные, либо очень благоприятные для субъекта);

4) стимуляцией (планированием и осуществлением таких действий, которыми намеренно вызывают трудности в собственной деятельности).

Люди с высокой самооценкой не огорчаются, когда их критикуют. И не опасаются быть отвергнутыми. Они скорее готовы поблагодарить за «конструктивный совет». Получив отказ, они не воспринимают его как унижение своей персоны. Человек же с низкой самооценкой, напротив, выглядит потерянным. Он (она), как правило, более пассивен, внушаем и менее популярен. Такие люди чрезмерно чувствительны к критике, полагая, что она свидетельствует об их неполноценности. Но и комплимент принять они не умеют. При этом, следует учитывать, что самооценка не всегда бывает адекватной, так как большинство людей склонны оправдывать себя или же проявлять снисхождение к самим себе. В связи с этим наряду с высоким или низким уровнем, большое значение приобретает и наличие адекватной самооценки у спортсменов. Например, завышенная самооценка своих способностей в спорте может привести к недооценке сил соперника, к тактическому проигрышу, а заниженная самооценка своих возможностей может породить неуверенность, скованность, препятствовать формированию волевой готовности. Как правило, после успешных выступлений в соревнованиях самооценка спортсменов повышается, а после поражений – может снижаться.

Выводы.

В процессе разносторонней длительной подготовки спортсмены формируют способность к достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. В процессе формирования стремления к рекордным результатам, иногда может быть оправдана умеренно завышенная самооценка, так как подобная форма самосознания помогает преодолеть трудности реальной спортивной деятельности. Таким образом, уровень самооценки играет существенную роль на формирования уверенности в себе и когда у спортсмена она занижена, то и уровень уверенности в себе существенно снижается. А в свою очередь, отсутствие уверенности в своих силах проявляется в форме подавленности, в снижении уровня концентрации внимания на процессе формирования волевой готовности и силы мотивации достижения успеха, в направленности сознания не на достижение успеха, а на избегание неудачи. А без уверенности в своих силах не может быть победы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем самооценки и ее влияния на уровень уверенности в себе в спортивной деятельности.

Литература.

1. Лабунская В.А. ред. Социальная психология в вопросах и ответах: Учебное пособие – М., 1999. – 400 с.

2. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия.- Самара: издательский дом «Бахрах – М», 2000. – 656 с.
3. Черникова о.А. Соперничество в спорте. – М.: Физ. и спорт, 1980. – 104 с.
4. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте.М.: Физ. и спорт, 1987.- 110 с.
5. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли. – Омск, 1990. – 256 с.

Поступила в редакцию 28.06.2005г.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РЕГБИСТОВ

Мартirosян А.А.

Регби-клуб «Легион» Харьков

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, связанного с определением эффективности экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов в подготовительном периоде.

Ключевые слова: регбисты, скоростно-силовые способности, методика, эффективность.

Анотація. Мартirosян А.А. Ефективність експериментальної методики розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів. У статті подані результати дослідження, пов'язаного з визначенням ефективності експериментальної методики розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді.

Ключові слова: регбісти, швидкісно-силові здібності, методика, ефективність.

Annotation. Martyrosyan A. A. Efficiency of experimental methods of development of speed and power abilities of qualified rugby players. The article contains the results of investigation connected with the definition of efficiency of experimental methods of development of speed and power abilities of qualified rugby players in the preparatory period.

Key words: rugby players, speed and power abilities, methods, effectiveness.

Введение.

Современное регби предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Особое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке регбистов, так как она является одним из ключевых факторов, влияющих на результативность игровых действий спортсменов [2, 5, 6]. Поэтому разработка эффективной методики развития скоростно-силовых способностей регбистов с учетом их игровой позиции является важным и актуальным вопросом.

Анализ литературных источников по вопросу оптимизации скоростно-силовой подготовки регбистов показал, что существует ряд мнений [3, 4, 7, 10] по использованию определенных средств и методов.

Однако в недостаточной мере присутствует информация о сочетании средств силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности, нормировании нагрузок с учетом амплуа игроков и особенностях планирования скоростно-силовой подготовки регбистов относительно календаря соревнований.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Целью данного исследования было определение эффективности экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов.

Задачей исследования был анализ данных динамики результативности экспериментальной и контрольной групп по специальным тестам, на основании которой можно оценивать каждый этап эксперимента.

Методика исследования. Исследование проводилось на базе харьковских регбийных клубов высшей лиги Чемпионата Украины «ХТЗ» и УИПА в подготовительном периоде 2002 – 2003 гг. В эксперименте принимали участие две группы (экспериментальная и контрольная) по 20 человек каждая, в которых к каждому амплуа соответствовали две, адекватные друг другу, пары игроков.

Для разносторонней оценки уровня развития скоростно-силовых способностей спортсменов был подобран блок специальных тестов, отвечающим требованиям надежности и эквивалентности [1, 8, 9]:

1. Бег на 10 метров с высокого старта;
2. Бег на 30 метров с высокого старта;
3. Бег на 20 метров с хода;
4. Челночный бег на 90 метров = 10-10-20-20-30м;
5. Прыжок в длину с места;
6. Подъем штанги на грудь;
7. Бросок набивного мяча весом 4 кг от груди.

Результаты исследования и их обсуждение.

На основании данных полученных в ходе эксперимента, подведем итоги применения разработанной программы скоростно-силовой подготовки квалифицированных регбистов в подготовительном периоде.

Подготовительный период экспериментальной программы делился на три этапа: общеподготовительный (ОПЭ), специальноподготовительный (СПЭ) и предсезоновательный (ПСЭ), см. рис. 1, относительно которых проводилась соответствующая физическая подготовка – ОФП, СФП и ПСП.

| Учебная группа | Среднеобразовательный | | | | | | | | | | Среднеспециализированный | | | | | | | | | | Среднепрофессиональный | |
|-------------------|-----------------------|----|----|----|----|--------------------------|----|----|----|----|--------------------------|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|------------------------|----|
| | Февраль | | | | | Март | | | | | Апрель | | | | | Май | | | | | Итого | |
| Методика: | Скоростно-силовой | | | | | Силовой (функциональный) | | | | | Силовой (функциональный) | | | | | Скоростно-силовой | | | | | Скоростно-силовой | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 16 | 17 |
| УЧП (14000) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| УЧП (14000) с ФП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| УЧП (14000) с СФП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Рис. 1. План-график экспериментальной методики скоростно-силовой подготовки на подготовительный период (к - контрольное тестирование)

Сравнительный анализ экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп (n = 20) путем вычисления критерия Стьюдента, в начале эксперимента показал их идентичность (рис. 2., первый столбец).

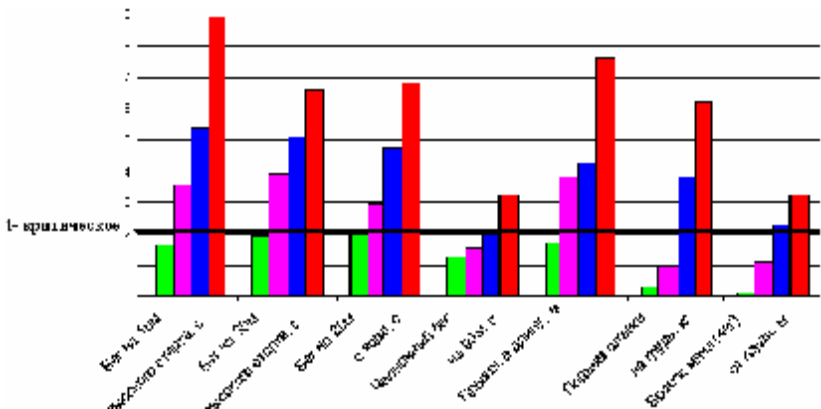


Рис. 2. Показатели t-критерия контрольной и экспериментальной групп по 7-ми тестам в ходе эксперимента

Во втягивающем мезоцикле ОПЭ направленность скоростно-силовой подготовки имела в основном общеразвивающий характер. Начиная с базового-развивающего общеподготовительного мезоцикла развитие скоростно-силовых способностей проводилось средствами ОФП и СФП с преимущественной направленностью на силовой компо-

нент. Этот мезоцикл являлся фундаментом для дальнейшего развития скоростно-силовых способностей испытуемых, так как с него началось развитие их силового потенциала.

Общеподготовительный этап нашего эксперимента характеризовался плавным ростом показателей контрольных упражнений в обеих группах (рис. 3). Однако, анализ результатов тестирования, проведенного по его окончании, показал достоверное различие между группами в пользу экспериментальной по трем беговым тестам и в прыжке в длину (рис. 2, второй столбец).

Скоростно-силовая подготовка на специальноподготовительном этапе подготовительного периода имела своей направленностью развитие способности проявлять в меньшее время большую величину силы тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при преодолении сопротивления соревновательного действия.

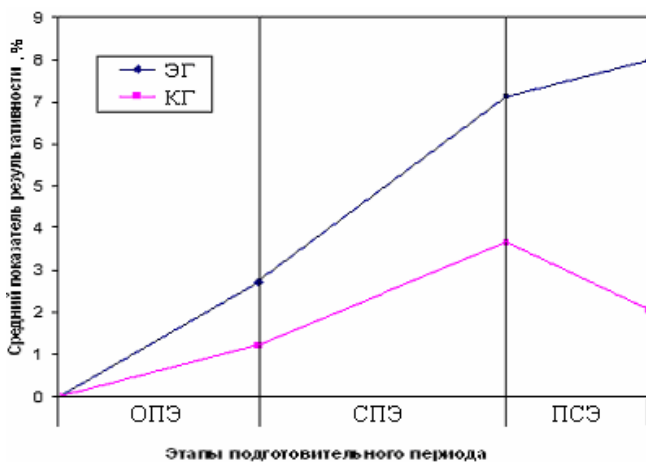


Рис. 3. Динамика результативности исследуемых групп в подготовительном периоде

Именно этот этап, на наш взгляд, являлся определяющим в создании высокого уровня скоростно-силовой подготовленности регбистов. В связи с этим была предложена его новая структура с увеличенной длительностью и разделением на две части базового-развивающего специальноподготовительного мезоцикла. Главным отличием этих частей были применяемые сочетания средств и методов развития скоростно-силовых способностей спортсменов.

В экспериментальной методике специальноподготовительный

этап был представлен в виде концентрированного блока силовой и скоростно-силовой подготовки, что позволило спортсменам экспериментальной группы достичь высоких показателей в контрольных упражнениях и существенно увеличить разницу с контрольной группой (рис. 2., третий столбец).

На предсоревновательном этапе проводилась работа по окончательному переносу достигнутого уровня скоростно-силовой подготовленности регбистов в условия их соревновательной деятельности, а также его стабилизации и последующего возможного повышения. Преимущественная направленность скоростно-силовой подготовки была связана с развитием скоростного компонента.

Данные заключительного тестирования показали, что: результативность экспериментальной группы за этот этап стала еще выше, в то время как показатели контрольной группы имели тенденцию к снижению (рис. 3). Это привело к тому, что в конце исследования показатели скоростно-силовой подготовленности испытуемых групп достигли существенной разницы в пользу экспериментальной группы (рис. 2., четвертый столбец).

Анализ динамики среднего процента прироста результативности по контрольным упражнениям экспериментальной и контрольной групп в ходе подготовительного периода (рис. 3.) показал, что на общеподготовительном этапе наблюдалось плавное повышение уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов обеих групп – 2,72%ЭГ, 1,22%КГ, на специальноподготовительном этапе – результативность значительно выросла, особенно у спортсменов экспериментальной группы – 4,31%, контрольной – 2,41%. Характерным отличием исследуемых методик стали показатели результативности регбистов в предсоревновательном этапе – у контрольной группы они понизились на 1,52%, а у экспериментальной – не только остались на достигнутом уровне, но еще имели тенденцию к повышению на 0,87%.

Итак, в результате применения экспериментальной методики уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов экспериментальной группы значительно превысил показатели контрольной группы ($P < 0,05$): в беге на 10 метров с высокого старта – на 5,7%; в беге на 30 метров с высокого старта – на 3,3%; в беге на 20 метров с хода – на 4,5%; в челночном беге на 90 метров – на 1,4%; в прыжке в длину с места – на 6,1%; в подъеме штанги на грудь – на 15,5%; в броске набивного мяча от груди – на 5,1%. В итоге средний прирост показателей по семи тестам в экспериментальной группе в 3,8 раза больше чем в контрольной, что свидетельствует об эффективности предложенной методики.

Выводы.

Таким образом, положительные результаты педагогического эксперимента убедительно свидетельствуют о том, что процесс развития скоростно-силовых способностей регбистов может быть оптимизирован на основе распределения тренировочной нагрузки относительно игровой специализации игроков и их индивидуальных особенностей, а также применения комплексной методики проведения упражнений скоростно-силового характера. Это дает нам право рекомендовать разработанную программу скоростно-силовой подготовки в тренировочный процесс команд по регби разного уровня квалификации, более того, данные проведенных исследований могут использоваться в других игровых видах спорта.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов.

Литература:

1. Мартиросян А.А. Комплексная оценка физической подготовленности высококвалифицированных регбистов // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2002.- №5.- с.84-87.
2. Biddle S., Corless B. et. al. (2002) Rugby Training. The Crowood Press. – 128 p.
3. Carpinter P. (1993) Training to develop power and speed. University of Canterbury Sport Science Centre: CP. – 214 p.
4. Chu D.A. (1996) Explosive power and strength training: Complex training for max results. Champaign: Human Kinetics. – 206 p. Ill.
5. Deutsch M. and Sleivert G. (2000) Fitness profiling. In Smart Training for Rugby (edited by McKenzie A., Hodge K. and Sleivert G.) pp.66-93.Auckland:Reed.
6. Hazeldine R. & McNab T. (1998). The RFU Guide to Fitness for Rugby. London. A & C Black (Publishers) Ltd. – 227 p. Ill.
7. Pearson A. (2001) Speed, Agility & Quickness for Rugby. A & C Black. London. – 148 p.
8. Reddin D. (1999) England Rugby Fitness Tests: Test Protocols. London: England Rugby Football Union. – 134 p. Ill.
9. Sale D.G. Testing strength and power - In physiological Testing of the High-Preformance Athlete Human Kinetics, 1991. – 106p.
10. Schmidtbleicher D. (1992) Training for Power Events. In Komi, P.V. (Ed): Strength and Power in Sport.(pp 381-395) Oxford, Blackwell.

Поступила в редакцию 18.06.2005г.

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Луганский профессиональный аграрный лицей

Аннотация. Анализируются соотношение средств ОФП и СФП в различных группах юных тяжелоатлетов с представителями других видов спорта, другими тяжелоатлетами и школьниками. Предложено распределение упражнений по характеру работы для трех групп юных тяжелоатлетов.

Ключевые слова: упражнения ОФП и СФП, контрольные нормативы, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения и силовые упражнения.

Анотація. Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А. Співвідношення засобів підготовки в різних групах юних важкоатлетів. Здійснено аналіз співвідношення засобів ЗФП і СФП у різних групах юних важкоатлетів із представниками інших видів спорту, іншими важкоатлетами та школярами. Запропоновано розподіл вправ за характером роботи для трьох груп юних важкоатлетів.

Ключові слова: вправи ЗФП і СФП, контрольні нормативи, швидкісно-силові вправи, швидкісні вправи та силові вправи.

Annotation. Oleshko V.G., Lutovinov Y.A. Interrelation of agents of preparation in different bunches juvenile weightlifters. The ratio of physical preparation and special physical preparation men's between the various groups of young weightlifters, representatives of others kinds of sport, weightlifters, and schoolboys are analyzing. Exercises distribution aborting to the work characteristic are proposed for the three groups of young weightlifters.

Key words: general physical preparation and special physical preparation exercises, control rules, strength velocity exercises, strength exercises, velocity exercises.

Введение.

В теории и практике подготовки юных тяжелоатлетов на этапе базовой подготовки остро стоит проблема разнообразия применяемых средств спортивной тренировки, рациональности их использования и эффективности применения [1, 5, 6, 13]. Вместе с тем, уровень достижения спортивных результатов немислим без оптимального применения средств ОФП и СФП, которое зависит от возраста, квалификации, весовых категорий спортсменов.

Специалистами спорта изучались средства ОФП, применяемые в контрольной и экспериментальной группах в других видах спорта, в группах тяжелоатлетов и школьников [2, 3, 4, 7-13 и др.]. Анализ литературы показывает, что специалистами в тяжелой атлетике не приведено подробного сравнения средств ОФП с представителями других видов спорта.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета

физического воспитания и спорта Украины.

Формулировка цели статьи.

Исследовать соотношение средства ОФП и СФП у юных тяжелоатлетов, по сравнению со спортсменами из других видов спорта и школьниками.

Методы исследований: 1) анализ контрольных нормативов; 2) анализ документов планирования и учета; 3) анкетирование и опрос тренеров и спортсменов; 4) педагогические наблюдения за тренировочным процессом: а) контрольное тестирование уровня ОФП (подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, отжимание в упоре лежа, бег 30 м); б) контрольное тестирование уровня СФП (кистевая динамометрия, становая динамометрия, прыжок в высоту с места по Абалакову, контрольные старты в рылке, толчке); 5) методы математической статистики.

Исследованы показатели ОФП юных спортсменов (14 лет) из других видов спорта (пловцы, лыжники, легкоатлеты, гребцы, баскетболисты, футболисты, гимнасты, велосипедисты, гандболисты), тяжелоатлетов трех групп весовых категорий (1-я группа – средства ОФП составляли – 10 %, СФП – 90 %; 2-я группа – 70 и 30 % и 3-я группа 50 и 50: % .

Результаты исследований.

Сравнение показателей физического развития, средств ОФП, СФП в 1-3 группах юных тяжелоатлетов с представителями других видов спорта показало. У юных тяжелоатлетов контрольные нормативы в подтягивании, наклонах, прыжках в длину с места, беге на 30 м, отжимании в упоре лежа, прыжках в высоту с места, динамометрии кистевой и становой, ЖЕЛ выше, а ЧСС в покое ниже (табл. 1). Все результаты проверены посредством определения достоверности ($p < 0,05$).

Анализ контрольных нормативов юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий с представителями других видов спорта показывает, что разница в показателях юных тяжелоатлетов с пловцами составляет в 1-3 группах – 11,1, а в целом – 7,7 %; с легкоатлетами – 43,8 и 26,8 %; с лыжниками – 10,4 и 3,6 %; с гребцами – 50,0 и 54,0 %; с гимнастами – 90 и 53,4%; с баскетболистами – 71,4 и 52,4 %; с футболистами – 33,4 и 22,2 % и с велосипедистами – 25 и 8,4%.

Анализ сравнительных данных контрольных нормативов юных тяжелоатлетов с другими тяжелоатлетами, школьниками и представителями других видов спорта (табл. 2) показывает, что разница (в %) у юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий и другими спортсменами составляет – 28,0, а в целом – 26,6%; с другими тяжелоатлетами – соответственно 45,4 и 37,6 %; со школьниками – 53,8 и 41,0 %.

Таблица 1

Показатели физического развития, средств ОФП и СФП в 1-3 группах юных тяжелоатлетов с представителями других видов спорта и школьниками

| Показатели физического развития, контрольные упражнения | Группа | | | | | | Школьники |
|---|--------|--------|--------|-------|-------------------|----------------------|------------|
| | Первая | Вторая | Третья | Все | Другие спортсмены | Другие тяжело атлеты | |
| Рост, см | 161,4 | 163,4 | 163,7 | 162,8 | 163,9±5,3 | 158,3 | 161,7±3,1 |
| Масса, кг | 52,3 | 57,2 | 57,8 | 55,7 | 54 ± 8,4 | 49,2 | 50,6 ± 2,5 |
| Подтягивание, см | 8,3 | 9,3 | 10,0 | 9,23 | 7,74± 2,3 | 6,0 | 4,3±1,5 |
| Наклон, см | 10,1 | 11,05 | 11,3 | 10,8 | 7,04±5,0 | — | — |
| Прыжок в длину с места, см | 208,5 | 216,5 | 226,0 | 217,0 | 207,2±10,5 | 208,6±18,7 | 194,8±17,0 |
| Бег 30 м, сек | 5,0 | 4,81 | 4,67 | 4,82 | 5,15±0,3 | 4,8 | 5,0±0,1 |
| Отжимание в упоре лежа, (кол. раз) | 18,3 | 19,8 | 23,2 | 20,43 | 24,8±5,5 | 17,0±7,5 | 31,1±4,7 |
| Прыжок в высоту с места, см | 44,2 | 47,7 | 56,2 | 49,36 | 44,2±4,92 | 43,2±1,4 | 46,8±3,8 |
| Динамометрия левой кисти, кг | 37,8 | 40,5 | 44,3 | 40,9 | 38,4± 10,9 | 29,4± 4,4 | 30,2±0,4 |
| правой, кг | 39,5 | 43,0 | 46,5 | 43,0 | 40,4±11,7 | 36,1±9,8 | 32,3±0,5 |
| Динамометрия становая, кг | 93,5 | 114,0 | 119,0 | 108,8 | 92,8±24,5 | 110,6±18,7 | 83,7±1,5 |
| Рывок, кг | 38,75 | 46,5 | 56,25 | 47,2 | — | 50,7±14,2 | — |
| Толчок, кг | 48,5 | 59,0 | 73,25 | 60,2 | — | 66,3±18,7 | — |
| ЧСС в покое, кол. уд. в мин. | 72,5 | 72,4 | 70,7 | 71,9 | 74,5±5,0 | — | 72,0 |
| ЖЕЛ, куб. см | 2990 | 3540 | 3670 | 3400 | 3209±824 | 3380 | 3163±441 |

Таблица 2

Уровень физической подготовленности юных тяжелоатлетов и представителей других видов спорта

| Группа спортсменов | Показатель | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---|---|
| | Оптимальная масса тела | Развитие силы мышц спины | Отношение мышечной силы к массе тела, (%) |
| | Масса тела/рост Кг/дм | Результат становой динамометрии/масса | — |
| Атлеты силовых видов спорта | Нормальная масса 4,3–3,2 | Средний уровень и ниже среднего – 191–210 и 176–190 | Средний показатель: 65–80% |
| Первая | 3,2 | 178,7 | 75,5 |
| Вторая | 3,5 | 199,3 | 75,2 |
| Третья | 3,5 | 205,9 | 80,4 |
| Все | 3,4 | 195,3 | 77,2 |
| Другие виды спорта | 3,3 | 171,8 | 74,8 |
| Другие тяжелоатлеты | 3,38 | 206,9 | 67,35 |
| Школьники | 3,15 | 196,5 | 67,5 |

Сравнение результатов физического развития, средств ОФП и СФП у юных тяжелоатлетов 1-3 групп с другими тяжелоатлетами показывает, что показатели во всех группах выше. По сравнению с результа-

тами Б.Е. Подскоцкого (1957) в рывке, толчке, кистевой и становой динамометрии различия оказались достоверными. По сравнению с В.И.-Харитоновым (1982) показатели в прыжках в длину с места и в высоту с места оказались также достоверными.

Силовые показатели тестирования у юных тяжелоатлетов сравнивались с силовыми показателями школьников 12–14 лет в зависимости от массы тела (по Ш.Г. Гусейнову, 1974). Все показатели в группах весовых категорий спортсменов выше средних. Прирост результатов в рывке в 1-3 группах выше, чем у исследуемых тяжелоатлетов-разрядников (по Ю.Т. Черкесову, 1989).

Сравнение результатов тестирования с данными оценки специальной физической подготовленности юношей 14–15 лет для отбора в ДЮСШ по тяжелой атлетике (Н.С. Ипполитов, 1975) показывает, что во всех группах юных тяжелоатлетов результаты в становой силе соответствуют оценке – «5», а в приседаниях в 3-й группе оценке – «4» через год занятий после отбора.

Сравнение результатов физического развития, средств ОФП, СФП у юных тяжелоатлетов 1-3 групп со школьниками показало, что все результаты также выше ($p < 0,05$).

В таблице 3 приведены данные физической подготовленности в группах юных тяжелоатлетов, представителей других видов спорта, других тяжелоатлетов и школьников в сравнении с оценкой физической подготовленности представителей силовых видов спорта (по В.Г. Олешко, 1999) и экспресс-оценкой уровня физического здоровья (по Г.Л. Апанасенко, 1988).

Таблица 3
Оценка физической подготовленности группы юных тяжелоатлетов 14 лет, с представителями других видов спорта в сравнении с экспресс-оценкой уровня физического здоровья (по Г.Л. Апанасенко, 1988)

| Группа | Оценка | | | |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------|---------|--------------------------------|
| | Масса тела /рост, г/см | ЖЕЛ/масса тела, мл/кг | | Динамометрия кисти/масса, % |
| | | Средний | Средний | Выше среднего |
| | 450 и менее | 56–60 | 61–65 | 71–80 |
| Первая | 324 | 57,1 | — | 75,5 |
| Вторая | 350 | — | 61,8 | 75,1 |
| Третья | 353 | — | 63,5 | 80,4 |
| Все | 342,5 | — | 60,9 | 77,1 |
| Другие виды | 329,5 | 59,4 | — | 74,8 |
| Другие тяжелотлеты | 338,5 | — | 63,0 | 67,35 |
| Школьники | 315,5 | — | 61,7 | 67,0 |

Анализ данных таблицы показывает, что показатели во второй и третьей, первой и третьей группах выше.

В таблицах 4 и 5 приведены данные исследований по распределению упражнений в зависимости от характера работы (в %) в 1-3 группах юных тяжелоатлетов по подъемам и подходам.

Таблица 4

Распределение упражнений СФП и ОФП по характеру работы (в %) в 1-3 группах юных тяжелоатлетов

| Упражнения | Группа | | |
|-------------------------------|--------|--------|--------|
| | Первая | Вторая | Третья |
| Упражнения СФП: | | | |
| Скоростно-силовые | 32,4 | 32,4 | 32,4 |
| Силовые упражнения | 14,7 | 14,7 | 14,7 |
| Скоростные упражнения | 52,9 | 52,9 | 52,9 |
| Упражнения ОФП: | | | |
| а) упражнения на выносливость | 21,5 | 11,3 | 12,2 |
| б) скоростные упражнения | 17,8 | 27,7 | 28,0 |
| в) скоростно-силовые | 17,8 | 23,0 | 20,8 |
| г) силовые упражнения | 28,6 | 28,7 | 28,7 |
| д) упражнения на гибкость | 14,3 | 9,2 | 10,4 |

В таблице 6, 7 приведено распределение всех упражнений в зависимости от характера работы (в %) в 1-3 группах по подходам.

Анализ данных показывает, что наибольшая величина скоростно-силовых, скоростных и упражнений на силу находится во второй и третьей группах с соотношением средств ОФП и СФП – 70-50 и 30-50 %.

Таблица 5

Распределение упражнений по характеру работы (в %) в контрольной и 1-3 группах юных тяжелоатлетов

| Группа | Упражнения | | | | | |
|-------------------|-------------------|---------|---------|---------|------------|---------|
| | Скоростно-силовые | | Силовые | | Скоростные | |
| | Подъемы | Подколы | Подъемы | Подколы | Подъемы | Подколы |
| 1-3 и контрольная | 32,4 | 40,9 | 14,7 | 11,9 | 52,9 | 47,2 |

Таблица 6

Распределение упражнений по характеру работы (в %) в 1-3 группах юных тяжелоатлетов (по подходам)

| Упражнения | Группа | | | |
|------------------------------|--------|--------|--------|------|
| | Первая | Вторая | Третья | Все |
| Скоростно-силовые упражнения | 36,1 | 31,8 | 32,0 | 32,9 |
| Скоростные упражнения | 47,6 | 41,1 | 42,8 | 43,4 |
| Силовые упражнения | 13,2 | 18,2 | 17,3 | 16,8 |
| Упражнения на выносливость | 2,0 | 4,7 | 4,1 | 3,8 |
| Упражнения на гибкость | 1,1 | 3,6 | 3,7 | 3,0 |

Таблица 7

Распределение всех упражнений по характеру работы (в %) в 1-3 группах юных тяжелоатлетов (по подходам)

| Упражнения | Группа | | | |
|------------------------------|--------|--------|--------|------|
| | Первая | Вторая | Третья | Все |
| Скоростно-силовые упражнения | 9,2 | 12,5 | 11,2 | 11,0 |
| Скоростные упражнения | 12,2 | 16,2 | 15,0 | 14,5 |
| Силовые упражнения | 3,4 | 7,4 | 6,0 | 5,6 |
| Упражнения на выносливость | 0,5 | 1,8 | 1,4 | 1,26 |
| Упражнения на гибкость | 0,3 | 1,4 | 1,3 | 1,0 |

Выводы.

1. В теории и практике подготовки юных тяжелоатлетов на этапе базовой подготовки еще недостаточно полно исследованы аспекты сравнения контрольных нормативов среди средств ОФП и СФП.

2. Проведена сравнительная характеристика показателей ОФП и СФП у юных тяжелоатлетов с представителями других видов спорта, другими тяжелоатлетами и школьниками.

3. Установлено, что показатели ОФП и СФП во 2-3 и 1-3 группах юных тяжелоатлетов выше, чем у представителей других видов спорта, других тяжелоатлетов и школьников. Результаты подтверждаются своей достоверностью ($p < 0,05$).

4. Полученные данные распределения упражнений по характеру работы юных тяжелоатлетов подтверждаются исследованиями ведущих специалистов и тренеров.

5. На основании изложенного выше можно сделать следующее: выявленные в работе закономерности будут использованы для повышения эффективности тренировочного процесса юных тяжелоатлетов путем оптимизации средств ОФП и СФП с учетом показателей текущего контроля юных спортсменов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем подготовки в различных группах юных тяжелоатлетов.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная способность индивида // Теория и практика физ. культуры, 1988 – № 4 – С. 29 – 31.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978.– 223 с.
3. Булгакова Н. Ж, Чеботарева И. Изменение тренировочных программ и специальной подготовленности юных пловцов 11-16 лет за период 1970-1990 г.г //Наука в олимпийском спорте, 2001 – № 1.–С. 49-53.
4. Годик М.А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школе //Теория и практика физической культуры, 1990 – № 9.– С. 15–

- 16.
5. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет.- М.: Физкультура и спорт, 1982.-160 с.
6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. – Свердловск: Изд-во Уральского ин-та, 1989.-200 с.
7. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике.-М.: Физкультура и спорт, 1986. -272 с.
8. Олешко В.Г. Силові види спорту.-К.:Олімпійська література, 1999.-288с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.- К.:Олимпийская литература, 2004.-808с.
10. Подскоцкий Б.Е. Особенности отбора и занятий тяжелой атлетикой с подростками 13-14 лет.//Тяжелоатлет.-1970.-С.5-15.
11. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – М.: Физкультура и спорт,1986.-176с.
12. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів.- К.:Олімпійська література, 2001.– 439с.
13. Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике.//Теория и практика физической культуры, 1967.– № 8.– С. 38 – 39.

Поступила в редакцию 21.06.2005г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНФОРМАТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АМЕРИКАНСКОМ ФУТБОЛЕ

Подольяка О.Б.

Харьковский национальный аграрный университет им. В.В. Докучаева

Аннотация. В работе установлена значимость показателей различных сторон соревновательной деятельности в американском футболе.

Ключевые слова: американский футбол, факторный анализ, показатели.

Анотація. Подольяка О.Б. Визначення інформативних показників змагальної діяльності в американському футболі. У роботі визначена значущість різних сторін змагальної діяльності в американському футболі.

Ключові слова: американський футбол, факторний аналіз, показники.

Annotation. Podolyaka O.B. Definition of informative parameters of competitive activity in American football. The importance of parameters various sides of competitive activity in American football is established in the article.

Keywords: American football, factorial analysis, parameters.

Введение.

В теории регби и американского футбола (В.А. Шварц, В. Аненков, В. Хроменков, Т. Landry, В. Walsh, S. Gillman и др.) достаточно основательно изучены вопросы техники выполнения элементов, методики обучения и тренировки, развития специальных качеств. При этом нет ответа на вопрос: как наиболее эффективно реализовать достигнутый уровень мастерства, так как практически отсутствуют работы, изучающие вопросы информативности показателей соревновательной деятель-

ности, а имеющиеся отдельные публикации не позволяют с позиций системного и деятельностного подходов раскрыть проблему повышения эффективности соревновательной деятельности команд.

Исследование проведено согласно сводному плану научно-исследовательских работ Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта на 2001-2005 гг. по теме 1.2.13. «Теоретико-прикладные аспекты информационного обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности в спорте» № 0101U006470.

Формулирование целей работы.

Целью данного исследования было определение наиболее значимых показателей различных сторон соревновательной деятельности в американском футболе. Задачей исследования был анализ данных соревновательной деятельности команд различных стран и уровня подготовленности.

Методы исследования. Проведен анализ литературных источников, техническое протоколирование игр.

Применены методы математической статистики с применением корреляционного анализа, множественной регрессии.

Полученные данные были подвержены обработке с помощью методов факторного анализа для *сокращения* числа переменных (редукции данных) и *определения структуры* взаимосвязей между переменными, т.е. *классификации*. Анализ проводился с помощью статистической компьютерной программы - STATISTICA/w 5.0.

Результаты исследований.

Для решения педагогических задач, на первом этапе исследования, мы провели анализ факторов, влияющих на ход и результат игры в американском футболе, что позволило нам определить структуру соревновательной деятельности в американском футболе и степень эффективность показателей соревновательной деятельности.

На втором этапе исследований обосновывались основные компоненты соревновательной деятельности в американском футболе, количественные и качественные характеристики игроков.

Анализ GO-ситуаций показал, что они отличаются друг от друга в зависимости от степени влияния других факторов: полевого положения, времени игры и счета, но характерные особенности, присущие только им, прослеживаются всегда. Некоторые положения GO-ситуации вызывают сомнение и требуют дальнейших исследований.

Так как результатом игры можно считать счет, т. е. набранные очки одной и другой командой, то факторами влияющими на результат

игры служат:

Количество технико-тактических действий -

1. число розыгрышей (down)
2. пройденное расстояние (yds)

Эффективность технико-тактических действий -

1. количество результативных действий к общему ко-

личеству выполненных действий - $K_{эф.} = \frac{CMP}{ATT} \cdot (1)$

2. общее количество пройденных ярдов к общему числу попыток, как общее за игру, так и при игре на бег и пас - $K_{эф.} = \frac{YDS}{ATT} (2)$

Анализ встреч между командами по американскому футболу, разных стран и квалификации, показал различную степень влияния этих факторов на результат игры. Очевидно (таблица 1), что основные показатели игры не оказывают существенного влияния на результат, т. е. большее их количество не гарантирует победу.

Проведя корреляционный анализ, зависимости общего количества розыгрышей и пройденного расстояния к набранным очкам, дал ожидаемый результат, т. е. счет игры и набранные очки командой имеют среднюю корреляционную зависимость от пройденного расстояния - 0,53 и практически отсутствующую - 0,19 по отношению к количеству розыгрышей.

Исследуем также коэффициенты эффективности. При определении коэффициента эффективности (1), попытка считается результативной, даже если происходит прием мяча перед линией розыгрыша с остановкой игры без пересечения ее. Этот факт уже вызывает сомнение о надежности этого коэффициента, не учитывая пройденное расстояние в каждой попытке.

Результаты корреляционного анализа, зависимости между количественными и эффективными технико-тактическими действиями и к результативности, т.е. набранным очкам, показаны в таблице 2.

Из таблицы видно, что только факторы общего количества ярдов и соотношение общего количества пройденных ярдов к общему числу попыток имеют тесную зависимость, а зависимость количества результативных действий к общему количеству выполненных действий и общее количество пройденных ярдов к общему числу попыток по отношению к результату игры – слабую.

Таблица 1

*Пример основных показателей встреч между различными командами
(n=100)*

| Игра | Количество розыгрышей (down) | Пройденное расстояние (yds) | Набранные очки |
|------|------------------------------|-----------------------------|----------------|
| 1 | 61 | 200 | 17 |
| | 55 | 165 | 10 |
| 2 | 64 | 216 | 16 |
| | 53 | 195 | 27 |
| 3 | 55 | 260 | 7 |
| | 56 | 275 | 17 |
| 4 | 57 | 441 | 35 |
| | 48 | 282 | 31 |
| 5 | 58 | 178 | 24 |
| | 44 | 375 | 10 |
| 6 | 66 | 291 | 17 |
| | 48 | 295 | 14 |
| 7 | 59 | 282 | 17 |
| | 43 | 309 | 21 |
| 8 | 61 | 428 | 26 |
| | 59 | 403 | 33 |
| 9 | 57 | 386 | 26 |
| | 58 | 369 | 38 |
| 10 | 67 | 332 | 10 |
| | 58 | 322 | 38 |

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа коэффициентов эффективности к основным показателям и результату игры

| | Коэффициенты эффективности | |
|-------------------------------------|----------------------------|-------------|
| | (1) | (2) |
| Пройденное расстояние (yds) | 0,28 | 0,89 |
| Количество розыгрышей (down) | -0,26 | -0,35 |
| Набранные очки | 0,29 | 0,38 |

Проведем анализ вышеперечисленных факторов с помощью статистического метода множественной регрессии [1, 2, 3].

Парные коэффициенты корреляции (r_{yx_i}) используем для выявления тесноты связи между двумя исследуемыми признаками без учета их взаимодействия с другими признаками, включенными в корреляционную модель. В таблице видим, что только один фактор общего количества ярдов имеет средний коэффициент парной корреляции с результатом игры – 0,53, остальные факторы – слабый. β - коэффициенты показывают на сколько средних квадратических отклонений изменяется результативный признак при изменении данного фактора на одно значение среднеквадратического отклонения. Они характеризуют влияние отдельных факторов на результативный признак. Вычисленные β - коэффициенты показывают, что при увеличении количества ярдов на одно среднеквадратическое отклонение результат игры (количество набранных очков) увеличится на 0,53 среднеквадратического отклонения, а при соответственном увеличении остальных факторов изменение будет незначительным. Поэтому, наибольшим резервом для увеличения результативности можно считать увеличение общего количества ярдов.

β - коэффициент используем для разложения общей вариации результативного признака на включенные в корреляционную модель факторы. Для этого определим парные коэффициенты детерминации как произведение парных коэффициентов корреляции на β - коэффициенты соответственных факторов.

Данные в таблице 3 подтверждают ранее сделанный вывод о том, что основным фактором, который оказывает влияние на результативность, есть общее количество ярдов набранных командой: 14,84 % общего изменения результативности обусловлено этим фактором. Общий процент всех выше перечисленных признаков, всего 23,24 %, говорит о том, что существуют такие факторы, которые могут оказывать большее влияние на результативность.

Таблица 3

Разложение общей вариации результативности на факторы

| Фактор | r_{yx_i} | β_{xi} | Коэффициент | Процент | Общий процент |
|--------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Пройденное расстояние (yds) | 0,53 | 0,28 | 0,15 | 14,84 | 23,24 |
| Количество розыгрышей (down) | 0,19 | 0,04 | 0,01 | 0,76 | |
| Коэффициенты эффективности (1) | 0,29 | 0,08 | 0,02 | 2,32 | |
| Коэффициенты эффективности (2) | 0,38 | 0,14 | 0,05 | 5,32 | |

Исследуя большое количество факторов, которые могут оказывать влияние на результативность, определены два наиболее приемлемых коэффициента влияющих на результат игры в американском футболе. Это разработанные нами коэффициенты дауна и драйва. Они

определены с учетом нескольких вариантов интерпретации ГО – ситуации [4].

При анализе правил и задач игры, определено, что основной задачей дауна есть очередной первый даун или набор очков, драйва – набор очков. Поэтому результативность дауна определяется по его продолжению, т.е. первый даун или набор очков, результативность драйва (одной серии попыток), только по набранным очкам командой. Мы сделали вывод, что задачей выигрывающей команды менее одного тач-дауна, в конце игры, служит удержание счета, поэтому было принято последнее драйв и дауны в нем считать результативными, т.е. приведшими к удержанию счета игры.

Проведенные исследования по выявлению информативных показателей, показанных выше, свидетельствуют о принципиально новом подходе в оценке эффективности ГО – ситуации. Следует оценивать лишь сложившуюся ГО – ситуацию и пути выхода из нее, а эффективность ГО – ситуации может быть только одна - последующий первый даун.

Проведем тот же анализ этих двух факторов с помощью статистического метода множественной регрессии.

В приведенной таблице 4, парные коэффициенты корреляции (r_{yx}) показали $u_{\text{дауна}}$ – среднюю и $u_{\text{драйва}}$ – тесную зависимость, а проценты влияния факторов на результативность оказались большими нежели в исследованных ранее.

Таблица 4

Разложение общей вариации результативности на факторы

| Фактор | r_{yx} | β_{x_i} | Коэффициент | Процент | Общий процент |
|---------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| $k_{\text{дауна}}$ | 0,56 | 0,31 | 0,17 | 17,36 | 61,36 |
| $k_{\text{драйва}}$ | 0,76 | 0,58 | 0,44 | 44 | |

Исследуемые нами факторы выявили различную степень влияния на результат игры, так $k_{\text{дауна}}$ - 17,36, что выше наиболее информативного параметра и всех основных показателей, а $k_{\text{драйва}}$ выше всех вместе взятых исследованных параметров (рис. 1).

Исследование данных проведенного факторного анализа позволяет сделать следующие заключения:

1. Имеется общий (вторичный) фактор влияющий на игру, общее количество пройденных ярдов к общему числу попыток, которому, по-видимому, подвержены все типы факторов, измеренные для 7 переменных;

2. Имеются две первичные уникальные области, которые могут быть описаны как основные показатели количества (число розыгрышей) и качества (набранные очки) технико-тактических действий соревновательной деятельности в американском футболе.

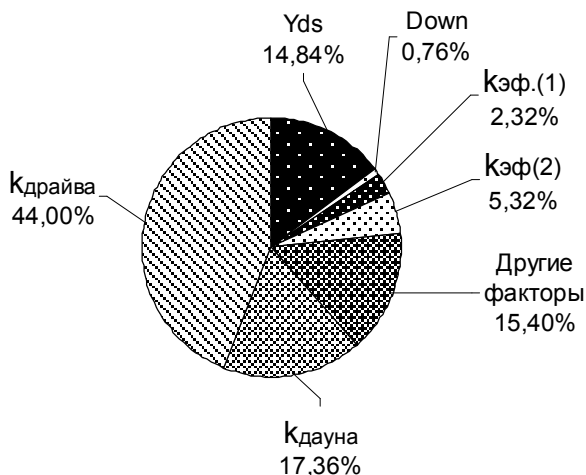


Рис. 1. Влияние исследованных факторов на результат игры

Для получения достоверных данных во время исследования соревновательной деятельности в американском футболе определена степень взаимосвязи между показателями, а также установлено влияние отдельных факторов в формирование спортивного результата. Показана возможность практического применения разработанных коэффициентов дауна и драйва.

Рассматривая вклад каждого из шести исследуемых в этой главе игровых факторов в общую суммарную дисперсию, можно констатировать, что наибольший вес имеет фактор $k_{\text{драйва}}$ – 44%. Это положение подчеркивает преимущественное влияние драйва и говорит о наиболее эффективной значимости этого показателя в соревновательной деятельности. Одно из ведущих мест в структуре показателей соревновательных действий в американском футболе занимает второй фактор $k_{\text{дауна}}$ – 17,36%, в основу которого вошел новый взгляд на интерпретацию GO-ситуации.

Кроме этого следует отметить, что сумма первого и второго факторов соответствует 61,36% от общей суммы дисперсии выборки, что в свою очередь составляет 72,53% от общей суммы выборки всех факторов. Применение этих коэффициентов послужит повышению эф-

фективности дальнейших исследований.

Из количественных факторов наибольшее влияние оказывает показатель общего количества набранных ярдов – 14,84%.

По итогам исследований методами факторного анализа был произведен анализ главных компонент, который показал, что имеются две первичные уникальные области соревновательной деятельности, которые могут быть описаны как показатели качества (набранные очки) и количества (число розыгрышей), а также имеется общий (вторичный) фактор, влияющий на игру (общее количество пройденных ярдов к общему числу попыток), которому, по-видимому подвержены все типы факторов.

Произведенная классификация переменных показала, что на набор очков (первый фактор) оказывают влияние такие показатели соревновательной деятельности как: пройденное расстояние и разработанные нами коэффициенты драйва и дауна.

Таким образом, вышеприведенные исследования убеждают в необходимости корректировки и построения тренировочного процесса и соревновательной деятельности с учетом определенных нами наиболее информативных показателей.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем определения информативных показателей соревновательной деятельности в американском футболе.

Литература

1. Булдык Г. М. Теория вероятности и математическая статистика.- Минск: Вышэйшая школа, 1989. – С. 37-39.
2. Горкавий В.К. Статистика: Підручник. – К.: Вища шк., 1995. – 415 с.: іл.
3. Гочаров Г.П., Печинкин А.В. Теория вероятностей. Математическая статистика. - М.: Гаруарина, 1998.- 328 с.
4. Подоляка О.Б. Роль полевой позиции в американском футболе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХХПИ, 2002. - № 8. - С. 11-18.

Поступила в редакцию 28.06.2005г.

ЧАСТЬ II
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ
ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ПУТИ
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ОРГАНОВ МВД**

Артемьев В.А.

Национальный университет внутренних дел

Аннотация. В статье определены пути повышения эффективности процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудник милиции, эффективность.

Анотація. Артем'єв В.О. Сучасні вимоги і шляхи удосконалення підготовки фахівців з фізичного виховання в структурах МВС. В статті визначені шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки співпрацівників органів внутрішніх справ.

Ключові слова. Фізична підготовка, співпрацівник міліції, ефективність.

Annotation. Artemjev V.O. The modern requirements and ways of physical trainers' preparation improvement in the structure of MIA. In the article the ways of increasing of MIA staff's physical training effectiveness are determined.

Key words: physical training, policeman, effectiveness.

Введение.

В условиях сложной криминогенной ситуации чрезвычайно важное значение для успешного решения задач обеспечения соответствующего правопорядка и общественной безопасности в государстве имеет высокий уровень подготовленности работников милиции к эффективным действиям в штатных и, особенно, экстремальных ситуациях. Профессиональная подготовленность сотрудников милиции является решающим фактором качества правоохранительной деятельности обеспечения законности при охране правопорядка и борьбы с преступностью.

Работникам органов внутренних дел приходится вступать в противоборство с правонарушителями, в том числе и тогда, когда результат противоборства в значительной степени зависит от уровня физической подготовленности сотрудника и его умения использовать приемы физического воздействия.

К сожалению, можно привести множество фактов, когда в стычке с преступниками, особенно вооруженными, работники милиции часто получают ранения или гибнут. Так, только за 5 месяцев 2005 года при выполнении служебных обязанностей погибло 11 и получили ранения 69 сотрудников (1).

Как отмечается в приказе МВД Украины №495 от 30 июня 2005 года, такая ситуация – следствие низкого уровня специальной физической подготовленности и профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел в целом. Поэтому работники милиции в экстремальных условиях очень часто проявляют растерянность и беспомощность, уступают преступникам в силе и ловкости, неумело используют приемы самозащиты.

Из анализа исследований и последних публикаций можно определить, что главными причинами такого положения в подготовке работников правоохранных структур являются малые объемы общей и специальной физической подготовки, низкий методический уровень организации и проведения занятий на местах, отсутствие соответствующей материальной базы, допуск к проведению занятий лиц не имеющих профессиональной подготовки, соответствующего опыта обучения и образования в отрасли физического воспитания и спорта (1,2,3,4).

В связи с этим есть необходимость целенаправленно готовить специалистов по физической подготовке для органов и подразделений МВД.

Работа выполнена согласно плана НИР Национального университета внутренних дел.

Формулирование целей работы.

Целью данной работы явилось определение путей совершенствования процесса подготовки специалистов по физическому воспитанию для органов и подразделений Министерства внутренних дел.

Результаты исследования.

Анализ программы профессиональной подготовки сотрудников милиции выявил, что этот процесс имеет свою специфическую особенность. В связи с этим, физическая подготовка работников правоохранительных органов должна вестись с учетом особенностей их профессиональной деятельности, требующей строго придерживаться служебной этики и законности при задержании правонарушителя, ограничивающей превышение полномочий по применению силы.

К сожалению, на сегодняшний день ни одно учебное заведение не готовит преподавателей или инструкторов по специальной физической подготовке для органов внутренних дел. Такое положение приводит

к тому, что к работе с сотрудниками правоохранительных органов привлекаются бывшие спортсмены. Так, инструкторами и преподавателями по физической подготовке в структурных подразделениях МВД в среднем работает 40% не имеющих специального образования. В связи с этим есть острейшая необходимость открыть факультет для подготовки таких специалистов в учебных заведениях по физическому воспитанию и спорту. А для работающих специалистов, организовать курсы повышения квалификации при кафедре физической подготовки одного из головных вузов системы МВД.

Особенности профессиональной деятельности преподавателя по физической подготовке в органах внутренних дел требуют высокого профессионализма, глубокого знания психологии не только физического воспитания и спорта, но и специальной прикладной психологии (2,5).

Анализ предложений опытных специалистов, приводимых в анкетном вопросе, свидетельствует о необходимости интенсификации и повышения эффективности обучения за счет использования современных технологий обучения и спортивной подготовки, моделирования экстремальных ситуаций по временным, пространственным и силовым характеристикам.

В высших учебных заведениях системы МВД Украины, во избежание разного подхода к проблеме физической подготовки желательно ввести единую унифицированную программу, рассчитанную согласно приказа №495 от 30.06.2005 года на 140 часов в учебный год и предусматривающей оптимальное соотношение базовой (общезначимой) и специальной физической подготовки.

Анкетный опрос курсантов позволил выявить наиболее ими ценные профессиональные и личностные качества преподавателя физического воспитания. Так, профессиональные качества по степени важности выделены следующим образом:

- знание, умение и владение приемами физического воздействия;
- качество преподавания;
- отношение к работе и обучаемым;
- умение организовать и управлять учебно-тренировочным процессом;
- оптимальное соотношение требовательности, объективности, справедливости и принципиальности.

Личностные качества преподавателя распределились так: доброта, чуткость, честность, сдержанность, веселость, настойчивость.

Учитывая важность организаторских и управленческих действий

учебно-тренировочным процессом (5,6), с целью повышения эффективности этих действий преподавателям кроме знаний общедидактических принципов (сознательности, активности, наглядности и др.), принципов физического воспитания (всестороннего и гармонического развития, оздоровительной направленности и др.) необходимо знать и управленческие принципы:

- системность (позволяющая рассматривать процесс физической подготовки как систему взаимосвязанных элементов и смена одного элемента вызывает смену всей системы);
- комплексность (в процессе физической подготовки необходимо учитывать влияние психологических, медико-биологических, профессиональных и организационных факторов);
- научность (предусматривающей необходимость использования в учебно-тренировочном процессе научно методически обоснованные средства и методы физической и психологической подготовки).

Выводы

С целью повышения эффективности и качества физической подготовки сотрудников органов внутренних дел необходимо:

- целенаправленно готовить преподавателей и инструкторов по специальной физической подготовке;
- для разных структур и подразделений МВД разработать унифицированные программы по физической подготовке;
- шире внедрять в учебно-тренировочный процесс современные эффективные технологии обучения и спортивной подготовки;
- в процессе подготовки специалистов по физическому воспитанию необходимо особое внимание уделять профессионализму, умению и желанию учить, гуманизму и демократизму по отношению к обучаемым.

Дальнейшие исследования будут направлены на поиск наиболее эффективных средств и методов обучения приемам физического воздействия и повышения функциональных возможностей будущих сотрудников правоохранительных структур.

Література

1. Приказ МВД №495 от 30.06.2005.
2. Антонечко С.А. Проблема формирования навыков рукопашного боя в системе физической подготовки учебных заведений силовых структур // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків.: ХДАДМ (ХХП). – 2002. - №5. – С. 15-20.

3. Бабенко В. Сучасна система фізичної підготовки та перспективи її удосконалення в органах і підрозділах МВС України //Матеріали відкритої науково-методичної конференції “Фізична підготовка військовослужбовців”. – К.: НУФВСУ, 2003. – С.7-11.
4. Камаєв О.І., Артем’єв В., Саблев О. Теоретичні та методичні основи службово-прикладної фізичної підготовки курсантів навчальних закладів системи МВС // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Івано-Франківськ: ПЮІ, 2005. –С.120-122.
5. Крамской С.И., Зайцев В.П. Преподаватель физической культуры в системе современного научного познания //Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр.під.ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. - №10. – С.40-49.
6. Турлей А. Особисті якості і авторитет тренера з боротьби при роботі зі студентами // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Івано-Франківськ: ПЮІ, 2005.-С. 241-246.

Поступила в редакцію 27.06.2005г.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Брискин Ю.А.

Львовский государственный институт физической культуры

Аннотация. В статье представлена история Движения Специальных Олимпиад, рассматриваются особенности организации Игр Специальных Олимпиад. Определены требования к видам спорта и минимальные требования к проведению соревнований по программе Специальных Олимпиад.

Ключевые слова: Движение Специальных Олимпиад, Игры Специальных Олимпиад, виды спорта

Анотація. Бріскін Ю.А. Організація змагань серед спортсменів з відхиленнями інтелектуального розвитку. У статті подається історія Руху Спеціальних Олімпіад, розглядаються особливості організації Ігор Спеціальних Олімпіад. Визначено вимоги до видів спорту та мінімальні вимоги до проведення змагань за програмою Спеціальних Олімпіад.

Ключові слова: Рух Спеціальних Олімпіад, Ігри Спеціальних Олімпіад, види спорту

Annotation. Briskin Y.A. Architecture of competings among the sportsmen with deflections of intellectual development. In the article the history and organization of the Special Olympic movement and Special Olympic Games are presented. The requirements for kinds of sports and minimal requirements for competition pursuing according to the Special Olympic Program are defined.

Keywords: Special Olympics movement, Special Olympic Games, kinds of sport

Введение.

Спортсмены с отклонениями интеллектуального развития принимают участие в различных спортивных мероприятиях, вплоть до Па-

ралимпийских Игр (в период 1992-2000 гг). Приоритет же в организации и проведении массовых спортивных соревнований среди лиц с отклонениями интеллектуального развития принадлежит Международной организации Специальных Олимпиад, официально признанной МОК. Это официальное признание состоялось в феврале 1988 года, на XV Зимних Олимпийских Играх в Калгари, "...принимая во внимание усилия, которые оказывают содействие распространению занятий спортом среди лиц с умственной отсталостью, Международный Олимпийский комитет в официальном порядке признает Международную организацию Специальных Олимпиад, которая получает разрешение на использование наименования «Олимпиада»...". Таким образом, Международная организация Специальных Олимпиад - организация, которой МОК официально позволил включить в свое название слово «олимпийский» [1, 5, 8], а Игры Специальных Олимпиад являются составляющей олимпийского движения инвалидов, наряду с Паралимпийскими и Дефлимпийскими играми [4]. В то же время, Игры Специальных Олимпиад часто отождествляют с Паралимпийскими, несмотря на существенные различия в целях и организации этих соревнований [3]. Организационного и научно-методического обеспечения требует развитие программ Специальных Олимпиад в Украине [6].

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Львовского государственного института физической культуры.

Формулирование целей работы.

Целью настоящей работы является обобщение сведений о программах Специальных Олимпиад и особенностях организации Игр Специальных Олимпиад различного уровня.

Результаты работы.

Программы Специальных Олимпиад открыты для спортсменов любого возраста от 8 лет независимо от их физических возможностей. По «Программе двигательной активности» соревнования проводятся даже на самом низком их уровне [1, 6]. Региональные программы предусматривают проведение собственных комплексных соревнований (Игр) на ежегодной или двухгодичной основе, которые завершаются проведением Всемирных летних и зимних Игр Специальных Олимпиад.

Каждый атлет Специальных Олимпиад имеет шанс победить, потому, что он соревнуется в группе с другими спортсменами таких же или практически таких же возможностей. В одну соревновательную группу включаются спортсмены, чьи результаты различаются не более чем на 10-15% (дивизионирование по принципу равенства)[1,2,5,8].

Игры Специальных Олимпиад включают Летние и Зимние. Все-

мирные Летние Игры Специальных Олимпиад проводятся раз с 1968 г., Зимние Игры Специальных Олимпиад - с 1977 г. Хронология и программы Игр Специальных Олимпиад приведены в таблицах 1-2.

Таблица 1

*Виды спорта в программах Всемирных Летних игр
Специальных Олимпиад*

| Год и место проведения игр | Легкая атлетика | Водный спорт | Баскетбол | Гимнастика | Роллер-скейтинг | Софтбол | Боулинг | Велоспорт | Волейбол | Конный спорт | Теннис | Настольный теннис | Боччи | Пауэрлифтинг | Футбол | Гандбол | Парусный спорт | Гольф | Бадминтон |
|----------------------------|------------------------------------|--------------|-----------|------------|-----------------|---------|---------|-----------|----------|--------------|--------|-------------------|-------|--------------|--------|---------|----------------|-------|-----------|
| 1968, Чикаго | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1970, Чикаго | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1972, Лос-Анжелес | ■ | ■ | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1975, Маунт Плезант | ■ | ■ | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1979, Брокпорт | ■ | ■ | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1983, Батон-Роудж | ■ | ■ | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1987, Саус Бенд | ■ | ■ | | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| 1991, Миннеаполис | ■ | ■ | | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| 1995, Нью-Гейвен | ■ | ■ | | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| 1999, Ралли | ■ | ■ | | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ |
| 2003, Дублин | ■ | ■ | | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ |
| | Виды программы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Национально-популярные виды спорта | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

При составлении программы Игр Специальных Олимпиад необходимо соблюдать следующие требования относительно соотношения официальных и демонстрационных видов спорта [1, 2]:

- На каждых Играх Специальных Олимпиад проводятся соревнования по максимальному количеству официальных и демонстрационных видов спорта;
- В программу Летних Игр Специальных Олимпиад включаются соревнования не менее чем по четырем официальным видам спорта, в одном из которых обязательно проводятся соревнования с командным зачетом.
- В программу Зимних Игр Специальных Олимпиад включаются соревнования не менее чем по двум официальным видам спорта;
- Демонстрационные виды спорта не входят в число обязательного минимума официальных видов спорта.
- Допускается включение в программу Специальных Олимпиад

популярных местных видов спорта, не являющихся официальными или демонстрационными, с присуждением официальных наград Специальных Олимпиад. Такое включение допускается при условии проведения соревнований по установленному количеству официальных видов спорта. Количество местных видов спорта не может превышать количества официальных и демонстрационных видов спорта. Для включения в программу Специальных Олимпиад местный вид спорта должен быть признанным НОК страны, где проводятся Игры Специальных Олимпиад.

Таблица

*Виды спорта в программах Всемирных Зимних игр
Специальных Олимпиад*

| Год и место проведения игр | Лыжный спорт | Фигурное катание | Конькобежный спорт | Горнолыжный спорт | Хоккей на полу | Сноубординг | Сноушугинг |
|----------------------------|--|------------------|--------------------|-------------------|----------------|-------------|------------|
| 1977, Стим Боунт Спригз | | | | | | | |
| 1981, Смоглерз Нотч Стоу | | | | | | | |
| 1985, Парк Сити | | | | | | | |
| 1989, Рено - Лейк-Тахо | | | | | | | |
| 1993, Зальцбург-Шладминг | | | | | | | |
| 1997, Торонто-Коллингвуд | | | | | | | |
| 2001, Анкоридж | | | | | | | |
| | Виды программы Национально-популярные виды спорта | | | | | | |

В Специальных Олимпиадах существуют также запрещенные виды спорта. К запрещенным видам спорта и спортивных соревнований относятся те, что не отвечают минимальным нормам здравоохранения и безопасности. Кроме соображений о здоровье и безопасности, существуют определенные причины этического характера для запрета того или иного вида спорта. Например, единоборства, схватка вступает в противоречия с основными принципами Специальных Олимпиад. Следует отметить, что последнее положение не является догматичным, и в рамках Специальных Олимпиад начинают культивировать дзюдо, как «неагрессивный» вид спорта [8].

Первичные соревнования Специальных Олимпиад проводятся по образцу Олимпийских игр и преследуют цель предоставить атлетам

возможность приобщения к спортивной жизни. Участвуя в первичных соревнованиях, спортсмены могут достичь спортивных показателей, дающих право участия на более высоких уровнях соревнований в рамках Специальных Олимпиад, в том числе районных, областных и международных встречах, чемпионатах, играх.

Первичные соревнования, организованные в школах, специальных заведениях и учреждениях, проводятся с соблюдением определенных минимальных требований к обязательным церемониям - торжественного открытия соревнований; проведения индивидуальных соревнований по двум или нескольким видам спорта и (либо) проведение командных соревнований по одному или нескольким видам спорта; торжественного закрытия соревнований [7].

Церемония торжественного открытия соревнований включает торжественный парад спортсменов к месту проведения соревнований; внесение Факела Специальных Олимпиад одним из спортсменов; провозглашение торжественной клятвы Специальных Олимпиад; торжественное объявление соревнований открытыми. Церемония торжественного открытия соревнований предполагает проведение предварительной подготовки, которая включает в себя приглашение почетных гостей (известных спортсменов, учителей, директора школы, руководителей организации, представителей спонсорских организаций и др.); подбор музыкального сопровождения или приглашение оркестра с соответствующим музыкальным репертуаром для игры во время церемонии торжественного открытия соревнований; отбор спортсменов, которым будет поручено нести знамя и факел Специальных Олимпиад; поиск спортсмена и почетного гостя, которым будет поручено зачитать торжественную клятву Специальных Олимпиад; составление и проверка плана проведения церемонии торжественного открытия и определение места разминки и маршрута парада спортсменов.

Отличительной чертой проведения соревнований является то, что участники соревнований разбиваются на группы согласно возрасту, полу и, что особенно важно, уровню спортивного мастерства. Необходимо сделать все возможное, для того, чтобы спортсмены равного спортивного мастерства попали в одну группу, и каждый из них имел бы реальные шанс на успех. Группа, в которой проводятся соревнования, включает в себя не менее трёх и не более восьми участников. По возрастному признаку спортсмены разбиваются на следующие группы - 3 - 15 лет; 16 - 21 год; 22 года и старше.

Допускается сочетание спортсменов различного возраста в одной группе для достижения установленного количественного минимума

участников или команд. Спортсмены разделяются на группы по уровню спортивного мастерства. В каждой из этих групп, в составе от 3 до 8 спортсменов, разница между лучшим и худшим спортивным результатом её участника не должна превышать 10% (а в случае невозможности этого – 15%). Для определения уровня мастерства спортсменов проводятся предварительные соревнования на время или классификационные соревнования.

Награждение в каждой группе участников проводится непосредственно по окончании соревнований. Церемония награждения должна засвидетельствовать достижения спортсменов в торжественной и радостной атмосфере, отражающей олимпийские традиции. В этой связи, вручение спортсменам наград должно происходить празднично, с музыкальным сопровождением и в присутствии зрителей, друзей, родственников, почетных гостей. Все спортсмены, принимавшие участие в каком-либо соревновании Специальных Олимпиад, награждаются почетными лентами.

Те спортсмены, которые были дисквалифицированы или выбыли из соревнований по разным причинам, получают ленты участника соревнований. Спортсмены-победители располагаются на почетном пьедестале на различной высоте, в соответствии с занятыми ими местами. Как и на Олимпийских играх, занявший первое место должен стоять выше, чем тот, кто занял второе место, и так далее, по нисходящей. За стойкой с наградами должно находиться знамя Специальных Олимпиад. Сопровождающий эскортирует спортсменов с места проведения соревнования до места награждения. Лицо, вручающее награды, лично поздравляет каждого награждаемого. Вручение каждой награды должно сопровождаться интервалами, с тем, чтобы родные и друзья награжденного могли сфотографироваться со спортсменом и поздравить его.

Церемония торжественного закрытия соревнований предполагает торжественный парад спортсменов и образование «круга дружбы». После объявления соревнований закрытыми добровольные помощники, спортсмены, их друзья и родные, судьи и почетные гости вместе покидают место соревнований под музыкальное сопровождение.

Выводы

1. Соревнования по программам Специальных Олимпиад имеют неопределимое гуманитарное значение т.к. дают возможность спортсменам с отклонениями в интеллектуальном развитии принять участие в соревнованиях, являющихся по форме Олимпийскими Играмми; предоставляют каждому спортсмену возможность почувствовать себя победителем; стимулируют самооценку и самоуважение спорт-

смена; оптимизируют субъективное восприятие социального статуса спортсмена.

2. Программа Игр Специальных Олимпиад характеризуется постоянным увеличением количества видов спорта.
3. Положения формирования программ соревнований Специальных Олимпиад с учетом запрещенных видов спорта постепенно пересматриваются.
4. Организация соревнований Специальных Олимпиад любого уровня предполагает соответствие церемониям Всемирных Игр Специальных Олимпиад.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем организации соревнований среди спортсменов с отклонениями интеллектуального развития.

Литература

1. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. – Львів: “Ахіл”, 2003. – 128 с.
2. Бріскін Ю., Передерій А.В., Строкатов В.В. Параолімпійський спорт: навчальний посібник за заг.ред. Ю.А.Бріскіна, передмова д.пед.наук, професора, академіка АПН України Н.Г.Ничкало.-Львів: «Арал», 2001.- 141 с.
3. Бріскін Ю. Цільово-результативні аспекти Паралімпійського спорту //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХПІ, 2002. - № 14. - С. 61-68.
4. Брискин Ю.А., Матвеев С.Ф. Олимпийское движение инвалидов // Энциклопедия Олимпийского спорта: В 5 т. / Под общ. ред. В.Н.Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004. - Т.2. Ч.5, гл.7.– С.556-580
5. Мудрік В.І. Спеціальні Олімпіади.Special Olympics.-К.:Нора-прінт,2001.-52с.
6. Слиявчук К.П. Перспективы и пути развития программы Специальная Олимпиада в Украине // Наука в олимпийском спорте. - 2002.- №2.- С. 70-78
7. Строкатов В.В., Брискин Ю.А. Организация и проведение спортивных соревнований с инвалидами-олигофренами. // Международный научный конгресс: «Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ»: Материалы в 2 ч. Ч.1 / Под. ред. Б.Н.Рогатина и др.- М.: Из-во фонда им. М.Ю.Лермонтова, 1999.-С.232-236.
8. www.specialolympics.org

Поступила в редакцию 27.05.2005г.

ОБ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УКРАИНЫ

Веселова В.В.

Министерство Украины по делам семьи, молодежи и спорта

Аннотация. В статье анализируются результаты определения уровня физической подготовленности студентов разных областей Украины за 2002-2003 учебный год, которое было проведено в соответствии с системой государственного

тестирования, обсуждается соответствие этой системы современным условиям. Ключевые слова: физическая подготовленность студентов, тестирование физической подготовленности, область Украины.

Анотація. Веселова В.В. Про рівень фізичної підготовленості студентів України. У статті аналізуються результати визначення рівня фізичної підготовленості студентів різних областей України за 2002-2003 навчальний рік, що було проведено відповідно до системи державного тестування, обговорюється відповідність цієї системи сучасним умовам.

Ключові слова: фізична підготовленість студентів, тестування фізичної підготовленості, область України.

Annotation. Veselova V. About level of students physical preparedness in Ukraine. The results of definition of physical preparedness level of students from different regions (oblasts) of Ukraine for 2002-2003 school year are analyzed in the article, which was conducted in accordance with the system of the state testing, conformity of this system to the modern conditions are discussed.

Key words: physical preparedness of students, testing of physical preparedness, oblast of Ukraine.

Введение.

Молодая украинская держава за время своей независимости добилась значительных успехов в сфере физической культуры и спорта.

В современных условиях в Украине создается своя нормативно-правовая база, в 1993 году был принят Закон Украины «О физической культуре и спорте» (сейчас подготовлена его новая редакция). В соответствии с Программой государственного тестирования населения Украины, принятой в 1996 году, в настоящее время проходит оценивание физической подготовленности разных групп населения [3]. В 1998 Указом Президента Украины был дан старт Целевой комплексной программе «Физическое воспитание – здоровье нации». Указом Президента Украины в 2004 году была утверждена «Национальная доктрина развития физической культуры и спорта» [1]. Одним из заданий Доктрины в сфере физической культуры является разработка и усовершенствование нормативов физической подготовки для разных групп населения.

В современных условиях урбанизации, сидячего образа жизни, повышения заболеваемости, очень важным является привлечение людей к занятиям физической культурой и спортом, повышение их мотивации, привлечение родителей и детей к активной физической деятельности. Большая часть населения проживает в городах, где не хватает оборудованных площадок, большинство спортивных секций и клубов были закрыты или требуют высокой абонементной платы, возрастает необходимость вовлечения людей в иные формы занятий физической культурой и спортом [2].

Однако основной формой занятий физической культурой для детей являются уроки в школе, а для молодежи - в средних и высших учебных заведениях. Два занятия в неделю не обеспечивают физиологически обусловленного эффекта тренированности организма человека, а во многих высших учебных заведениях, вообще физическое воспитание сведено до одного занятия в неделю, что оказывает негативное воздействие на уровень физической подготовленности студентов.

Программа тестирования физической подготовленности населения Украины вызывала и вызывает много замечаний и вопросов, связанных с отсутствием дифференцированного подхода (городская и сельская местность, географические различия), отсутствием, например, бассейнов для сдачи теста по плаванию и т.д. Несмотря на это, она является и в настоящий момент единственным критерием, обязательным для всех, по которому, кроме всего, можно проследить динамику изменений уровня физической подготовленности в разных регионах за последние почти десять лет.

Работа выполнена по плану НИР Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта.

Формулирование целей работы.

В нашей статье мы исследовали уровень физической подготовленности студентов ВУЗов 3-4 уровня аккредитации за 2002/2003 учебный год в соответствии с уровнем их физической подготовленности и регионом, в котором находится ВУЗ.

Результаты исследования.

Для этого были использованы данные Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта за соответствующий период. Были проанализированы результаты тестирования студентов в АР Крым, 24 областях, городах Киеве и Севастополе (всего 264 ВУЗа из 274 по Украине) [4]. Уровень физической подготовленности оценивался по пятибальной системе, определялось количество людей, не прошедших тестирование, не учитывались результаты студентов, которые не сдавали тест по плаванию. Тест по плаванию, включен в систему тестирования и является одним из его составляющих суммы баллов системы оценки. Однако, именно этот тест, по ряду причин (главными являются отсутствие бассейнов или умение тестируемых плавать), не позволяет информативно оценить уровень физической подготовленности. Нет соответствующей системы оценки физической подготовленности без оценивания теста по плаванию, поэтому, студенты, которые его по каким либо причинам не сдавали, не получают достоверный результат тестирования.

Таблица 1.

Результаты тестирования студентов

| % | всего | В органи- зациях по отчетам | Допущен- ных к тести- рованию с т.б. | % | "5", высокие | % | "4", выше среднего | % | "3", средние | % | "«»" Неудов- летворе- тельные | % | "1", плохие | % | Не сдали тесты | % | Не тести- ровался по плава- нию с т.г. | % |
|------|--------|-----------------------------------|---|------|-----------------|------|--------------------------|------|-----------------|------|--|------|----------------|-----|----------------------|-----|--|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 20217 | 20217 | 15958 | 78,9 | 1054 | 6,6 | 6900 | 43,2 | 5330 | 33,4 | 1286 | 8,1 | 757 | 4,7 | 631 | 4 | 8568 | 53,7 |
| 100 | 18475 | 18475 | 12975 | 70,2 | 1775 | 13,7 | 3817 | 29,4 | 5849 | 45,1 | 1026 | 7,9 | 311 | 2,4 | 197 | 1,5 | 5455 | 42 |
| 100 | 10929 | 10929 | 9852 | 90,1 | 838 | 8,5 | 1996 | 20,3 | 6550 | 66,5 | 246 | 2,5 | 99 | 1 | 123 | 1,2 | 503 | 5,1 |
| 100 | 63396 | 63396 | 44931 | 70,9 | 3122 | 6,9 | 15149 | 33,7 | 18773 | 41,8 | 5600 | 12,5 | 1313 | 2,9 | 974 | 2,2 | 21181 | 47,1 |
| 100 | 65476 | 65476 | 38190 | 75,8 | 1392 | 3,6 | 11295 | 29,6 | 16347 | 42,8 | 6551 | 17,2 | 1709 | 4,5 | 896 | 2,3 | 22559 | 59,1 |
| 60 | 14601 | 11451 | 10924 | 95,4 | 290 | 2,7 | 3655 | 33,5 | 3821 | 35 | 1350 | 12,4 | 1004 | 9,2 | 804 | 7,4 | 9189 | 84,1 |
| 100 | 8240 | 8240 | 4874 | 59,2 | 690 | 14,2 | 1883 | 38,6 | 2156 | 44,2 | 145 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 907 | 18,6 |
| 100 | 21400 | 21400 | 18125 | 84,7 | 3930 | 21,7 | 7920 | 43,7 | 3895 | 21,5 | 1438 | 7,9 | 623 | 3,4 | 319 | 1,8 | 2560 | 14,1 |
| 100 | 11842 | 11842 | 8219 | 69,4 | 327 | 4 | 2710 | 33 | 2980 | 36,3 | 1720 | 20,9 | 309 | 3,8 | 173 | 2,1 | 3815 | 46,4 |
| 86,7 | 19648 | 19648 | 12784 | 65,1 | 434 | 3,4 | 3769 | 29,5 | 6346 | 49,6 | 1199 | 9,4 | 154 | 1,2 | 882 | 6,9 | 11986 | 93,8 |
| 100 | 12546 | 12546 | 11432 | 91,1 | 1856 | 16,2 | 3767 | 33 | 3423 | 29,9 | 1234 | 10,8 | 513 | 4,5 | 639 | 5,6 | 9478 | 82,9 |
| 100 | 26687 | 26642 | 17175 | 66 | 1598 | 9,3 | 5386 | 31,4 | 6543 | 38,1 | 2828 | 16,5 | 442 | 2,6 | 378 | 2,2 | 11180 | 65,1 |
| 80 | 33477 | 22388 | 18264 | 81,6 | 961 | 5,3 | 5723 | 31,3 | 6748 | 36,9 | 3402 | 18,6 | 1019 | 5,6 | 411 | 2,3 | 7638 | 41,8 |
| 100 | 12508 | 12508 | 10463 | 83,7 | 1255 | 12 | 3875 | 37 | 4435 | 42,4 | 690 | 6,6 | 132 | 1,3 | 76 | 0,7 | 4119 | 39,4 |
| 94,7 | 52821 | 45807 | 45793 | 100 | 9036 | 19,7 | 15534 | 33,9 | 15439 | 33,7 | 3603 | 7,9 | 1245 | 2,7 | 936 | 2 | 34607 | 75,6 |
| 100 | 15928 | 15928 | 10693 | 67,1 | 1466 | 13,7 | 3282 | 30,7 | 4181 | 39,1 | 1190 | 11,1 | 254 | 2,4 | 320 | 3 | 1947 | 18,2 |
| 100 | 17088 | 17088 | 11344 | 66,4 | 166 | 1,5 | 1400 | 12,3 | 6036 | 53,2 | 2440 | 21,5 | 885 | 7,8 | 417 | 3,7 | 8638 | 76,1 |
| 100 | 13679 | 13679 | 9542 | 69,8 | 1280 | 13,4 | 3174 | 33,3 | 3541 | 37,1 | 1287 | 13,5 | 225 | 2,4 | 35 | 0,4 | 5898 | 61,8 |
| 100 | 21813 | 21813 | 16616 | 76,2 | 331 | 2 | 3769 | 22,7 | 8931 | 53,7 | 1724 | 10,4 | 977 | 5,9 | 884 | 5,3 | 15015 | 90,7 |
| 100 | 72426 | 69870 | 50314 | 72 | 6377 | 12,7 | 16426 | 32,6 | 18594 | 37 | 4442 | 8,8 | 902 | 1,8 | 3573 | 7,1 | 18230 | 36,2 |
| 100 | 11833 | 11833 | 11044 | 93,3 | 1236 | 11,2 | 3528 | 31,9 | 4817 | 43,6 | 791 | 7,2 | 586 | 5,3 | 86 | 0,8 | 9641 | 87,3 |
| 100 | 14159 | 14159 | 10145 | 71,7 | 546 | 5,4 | 2523 | 24,9 | 5146 | 50,7 | 1246 | 12,3 | 384 | 3,8 | 300 | 3 | 4481 | 44,2 |
| 100 | 10997 | 10997 | 6739 | 61,3 | 418 | 6,2 | 1067 | 15,8 | 2396 | 35,6 | 1965 | 29,2 | 617 | 9,2 | 276 | 4,1 | 6221 | 92,3 |
| 100 | 14282 | 14282 | 10613 | 74,3 | 1692 | 15,9 | 5665 | 53,4 | 2300 | 21,7 | 863 | 6,2 | 106 | 1 | 187 | 1,8 | 8921 | 84,1 |
| 100 | 11691 | 11691 | 10738 | 91,8 | 1820 | 16,9 | 2963 | 27,6 | 3883 | 36,2 | 936 | 8,7 | 595 | 5,5 | 541 | 5 | 7016 | 65,3 |
| 100 | 75775 | 69677 | 54000 | 78 | 10702 | 19,8 | 22151 | 41 | 8326 | 15,4 | 7073 | 13,1 | 2598 | 4,8 | 560 | 5,8 | 20928 | 38,7 |
| 100 | 5859 | 5859 | 4992 | 85,2 | 1264 | 25,3 | 1549 | 31 | 1684 | 33,7 | 270 | 5,4 | 121 | 2,4 | 104 | 2,1 | 0 | 0 |
| 97,1 | 677793 | 632134 | 486739 | 77,4 | 55856 | 10,8 | 160876 | 31,8 | 178470 | 39 | 56345 | 11,5 | 17880 | 3,8 | 17312 | 3,1 | 260682 | 54,2 |

Хотим отметить, что система тестирования студентов ВУЗов включает восемь упражнений для определения таких физических качеств, как выносливость, сила, скорость, ловкость и гибкость, а также для определения прикладных навыков – плавания. Именно при тестировании студентов, плавание является одним из упражнений (бег на 3 000 м или 2 000 м) для определения физического качества – выносливости.

Из 100 % студентов, допущенных по состоянию здоровья к тестированию физической подготовленности, 54,2 % студентов Украины не получили соответствующих оценок тестирования из-за отсутствия результатов теста по плаванию, а это больше половины студентов.

Наибольшее количество студентов, не сдававших тест по плаванию, оказалось в Ивано-Франковской области (93,8 %), Черкасской (92,3%), Тернопольской (90,4 %) и Кировоградской (82,9 %). Сдавали тест все студенты в г. Севастополе, Только 5,1 % студентов не плавали в Волынской области, 14,1 % - в Запорожской и 18,2 % - в Полтавской.

Другая часть студентов, сдавших тест по плаванию, составляла 46,8 %. В среднем по Украине оценку «отлично» получили 10,8 % учащихся ВУЗов, «выше среднего» – 31,8 %, «средний» бал – у 38,4 %, «ниже среднего» – у 11,5 %, «низкий» – у 3,8 % и совсем не сдали тест – 3,1 %.

При более детальном анализе результатов тестирования можно

отметить, что наивысшую оценку «5» получили студенты г. Севастополя (25,3 %), Запорожской области (21,7 %), г. Киева (19,8 %) и Одесской области (19,7 %). Меньше всего «отличников» в Ровенской (1,5 %), Тернопольской (2 %), Житомирской (2,7 %) и Киевской (4 %) областях.

Наибольший процент студентов, получивших оценку «выше среднего» наблюдался в Черновицкой (53,4 %), Запорожской (43,7 %) областях и АР Крым (43,2 %), меньше всего учащихся получили «4» в Ровенской (12,3 %) и Черкасской (15,8 %) областях.

«Средний» бал оценки физической подготовленности имел разброс в 51,1 % и колебался от 15,4 % в г. Киеве и до 66,5 % в Волинской области. Среднему по Украине результату в 38,4 % отвечали данные Луганской (38,1 %) и Полтавской (39,1 %) областей.

Наиболее «неудовлетворительными» оказались результаты тестирования в Черкасской (29,2 %) и Ровенской (21,5 %) областях. Меньше всего «двоечников» было определено в Волинской (2,5 %) и Закарпатской (3 %) областях. Оценка «плохо» получили больше всего в Житомирской и Черкасской областях (по 9,2 %), меньше всего в Волинской и Черновицкой (по 1 %) и 0 % в Закарпатской области.

Больше всего студентов, не прошедших тестирование физической подготовленности, оказалось в Житомирской (7,4 %) и Харьковской (7,1 %) областях. Меньше всего – в Закарпатской области (0 %), Сумской и Николаевской областях (соответственно 0,4 и 0,7 %).

Наибольшее количество ВУЗов находится в Донецкой области (28), 22 – в Харьковской, 21 – в г. Киеве, в Одесской области 19, то есть в районах крупных городов. Меньше всего учебных заведений 3 и 4 уровня аккредитации находится в г. Севастополе (2), в Ивано-Франковской области (3) и по 5 в Закарпатской, Луганской и Сумской областях. В связи с этим, наполнение каждого процента отличается, так как в г. Севастополе, например, к тестированию было допущено 4 992 студентов, что составило 85,2 % от всего числа учащихся, а в г. Киеве – 54 000 (соответственно 78 %).

В 17 высших военных учебных заведений, в которых в указанный период времени обучалось 17 859 учащихся, к тесту были допущены 17 176 студентов (96,2 %). Тест по плаванию не сдавали 5062 студентов. «Высокие» оценки получили 29,8 % тестируемых, 43,1 % получили оценку «выше среднего», «средняя» оценка – у 25 % студентов, «ниже среднего» – у 1,9 %, «низкая» – у 0,2 %. Не сдал теста всего один студент, что составило 0,006 %. В результате проведенного анализа уровня физической подготовленности студентов военных ВУЗов можно говорить о том, что они имеют значительно более высокий уровень по срав-

нению с учащимися всех остальных учебных институций, что отражено в большем количестве людей, получивших оценки «5» и «4».

Выводы.

На основании проведенного анализа можно делать следующие выводы:

1. Существуют значительные различия в количестве ВУЗов и, соответственно, обучающихся в них студентов в каждом определенном регионе Украины, материально-технического обеспечения и наличия соответствующей инфраструктуры.

2. Наибольшее количество студентов, не сдававших или не сдавших тест по плаванию, наблюдается в городах с населением менее 500 тыс. человек, что может быть связано с наличием плавательных бассейнов и их состоянием.

3. Результаты физической подготовленности имеют существенные отличия по каждому отдельному региону, не показывают реальное состояние физической подготовленности студентов украинских ВУЗов.

4. Почти половина студентов не получила объективной оценки за сдачу тестов из-за отсутствия оборудованного места для плавания (тест по плаванию входит в оценку результатов).

5. Система тестирования физической подготовленности населения Украины и, конечно же, студентов нуждается в создании адекватных нормативов для ее определения в соответствии с условиями региона, количества учащихся, инфраструктуры.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физической подготовленности студентов Украины.

Литература:

1. Указ Президента «Про національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» № 1148/2004 від 28 вересня 2004 р.
2. Веселова В.В. О тестировании физической подготовленности школьников, проживающих на территориях радиационного загрязнения// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХХІІІ, 1998. – № 4. – С.14-16.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д.Зубалія. – 2-е вид., перероб. і доп. – К, 1997. – 36 с.
4. Україна спортивна в цифрах та коментарях /Держкомспорт України – К, 2004. – 230 с.

Поступила в редакцію 26.06.2005г.

ВЛИЯНИЕ ПРЕВЕНТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ ГОРНОСПАСАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

Соколова Н.И.

Донецкий областной врачебно-физкультурный диспансер

Аннотация. Отражены значительные изменения функционального состояния, уровень физического здоровья и работоспособности горноспасателей после проведения индивидуальных схем превентивной реабилитации.

Ключевые слова: горноспасатели, функциональное состояние, здоровье, работоспособность, превентивная реабилитация.

Анотація. Соколова Н.І. Вплив превентивної фізичної реабілітації на функціональний стан і рівень фізичного здоров'я осіб гірничорятувальної служби. Відбито значні зміни функціонального стану, рівня фізичного здоров'я і працездатності гірничорятувальників після проведення індивідуальних схем превентивної реабілітації.

Ключові слова: гірничорятувальники, функціональний стан, здоров'я, працездатність, превентивна фізична реабілітація.

Annotation. Sokolova N.I. Influencing of a preventive physical aftertreatment on a functional state and level of physical health of faces of the mine rescue service. The considerable modifications of a functional state, level of physical health and work capacities the mining salvors after holding the personal circuits of a preventive aftertreatment are reflected.

Keywords: the mining salvors, functional state, health, work capacity, preventive after treatment.

Введение.

При авариях и катастрофах на угольных шахтах возникают определенные поражающие факторы (механические воздействия, высокая температура воздуха, высокая концентрация окиси углерода, низкое содержание кислорода и т.д.). В таких сложных условиях и приходится работать лицам горноспасательной службы.

Увеличение повреждающих факторов приводит к нарушению функционального состояния, поломке адаптации организма горноспасателей, что вызывает более быстрое развитие физического утомления. Так, при работе в нагревающем микроклимате возникает тепловой стресс с вовлечением различных анатомо-функциональных систем организма. Диапазон приспособительных реакций по поддержанию теплового гомеостаза снижается, появляются неврологические синдромы (невроподобные состояния и вегетативные кризы, астения, головные боли, замедляются зрительно-моторные реакции). Одной из первых реагирует система кровообращения. Возникают поражения печени, почек, нару-

шения обмена веществ с угнетением белково-билирубино-мочевино-образовательной функции печени, изменяется водно-электролитный обмен, при этом теряется большое количество натрия, хлора, калия, кальция, магния, что нередко приводит к солевому истощению, особенно натрия и хлора. Все это говорит о том, что горноспасатели Государственной военизированной горноспасательной службы (ГВГСС), ликвидируя последствия аварий в угольных шахтах в экстремальных условиях, испытывают значительные функциональные сдвиги и психо-эмоциональную нагрузку. Однако следует отметить, что в литературе не удалось встретить указаний о комплексной методике повышения работоспособности лиц горноспасательной службы, коррекции их физиологических сдвигов до, во время и после спасательных работ различными методами превентивной физической реабилитации с целью повышения физической работоспособности и снятия психо-эмоциональных нагрузок для более быстрого восстановления и продолжения спасательных работ.

Для того чтобы рационально использовать комплекс методов и средств для профилактики физического утомления, повышения работоспособности и быстрого восстановления функций организма, необходимо понять физиологический механизм развития утомления.

Принято считать, что физическое утомление - особое физиологическое состояние, характеризующееся дискоординацией функций и временным снижением работоспособности после выполнения тяжелой и напряженной работы. Сформулирована концепция роли и механизмов развития утомления различных, но взаимосвязанных функциональных систем организма.

Вначале снижение работоспособности наблюдается в периферических отделах нервно-мышечной системы. Затем возникает торможение в спинальных двигательных центрах и позднее в центральной нервной системе (ЦНС). Ведущая и интегрирующая роль в изменении работоспособности, мобилизации защитных реакций на развитие утомления, проявление симптомов утомления в виде дискоординации функций отдельных органов и систем принадлежит ЦНС, и особенно коре головного мозга.

Нарушения в системах кровообращения и дыхания, функционирующих при работе с предельным усилием или очень продолжительное время, бывают связаны с ослаблением сократительной способности и миокарда, и дыхательных мышц. При этом не обеспечивается кислородное снабжение организма на должном уровне, нарушаются процессы окисления и удаления продуктов обмена.

Изменение частоты сердечных сокращений является начальным

физиологическим механизмом, обеспечивающим адаптацию системы кровообращения к мышечной работе, затем увеличивается сила сокращения миокарда, что приводит к повышению систолического давления. Возрастает ударный объем крови, выбрасываемой сердцем во время систолы. Соответственно увеличивается и минутный объем крови, что играет важную роль в увеличении объемной скорости кровотока. С развитием утомления наблюдаются закономерные изменения зубцов и интервалов ЭКГ, отмечается увеличение зубца Р, снижение вольтажа QRS, смещение Р-Q и S-T ниже изолинии. В начале работы возникает уплощение зубца Т, затем его повышение.

Параллельно с этим при интенсивной утомительной работе ритм дыхания учащается вплоть до развития одышки. Резко возрастает легочная вентиляция за счет учащения и углубления дыхания. Резко увеличивается газообмен. Возникает гипервентиляция с вымыванием углекислоты, потребление кислорода значительно увеличивается.

Нарушения функции эндокринного аппарата связаны либо с чрезмерным поступлением в кровь гормонов гипофиза и надпочечников при эмоциональном напряжении, либо с ослаблением функции гипофизадrenalовой системы при длительной и истощающей работе.

Усиление гликолиза приводит к повышению уровня молочной и пировиноградной кислот в крови. Отмечается снижение резервной щелочности крови. Содержание сахара уменьшается. Меняется белковый спектр крови. Увеличивается общее количество белка за счет более низкомолекулярных фракций при максимальной и субмаксимальной работе, а при длительной - повышаются фракции глобулинов. Может увеличиваться содержание аммиака и небелкового азота или мочевины. Повышается уровень липидов и кетонных тел, снижается уровень фосфолипидов.

При утомлении, вызванном длительной мышечной работой, наблюдается снижение активности ферментов (дегидрогеназы, цитохромоксидазы), развитие гипоксии и вторичное усиление гликолиза. Резко угнетается использование липидов и синтез фосфолипидов, ослабляется мобилизация углеводов.

В мышце сердца усиливаются окислительные процессы, утилизация сахара крови и образование молочной кислоты. Для печени характерно усиление фосфорилиза гликогена и продукции сахара. При длительной работе по мере расходования гликогена и усиления мобилизации резервных липидов последние поступают из крови в клетки печени, где подвергаются гликолизу с последующим окислением глицерина и жирных кислот или использованием их для синтеза метаболитических

высокоактивных фосфолипидов. По мере развития утомления метаболизирование нейтральных липидов, равно как и синтез фосфолипидов, угнетается. Это приводит к увеличению содержания в печени нейтрального жира, который расщепляется только в период отдыха.

На все физиологические сдвиги в организме при работе горнопасателей оказывают дополнительное влияние средства индивидуальной защиты. Например, использование изолирующих кислородных респираторов повышает расход энергии на 25-27%, функциональные изменения становятся более выраженными, быстрее наступает утомление.

Продолжительность восстановительного периода после окончания работы устанавливалась в зависимости от степени изменения функций организма. По степени выраженности физиологических сдвигов оценивалась тяжесть работы, определялась длительность необходимого отдыха и разрабатывались мероприятия по восстановлению функций. При этом следует отметить, что процесс восстановления не ограничивался равномерной нормализацией биохимизма и физиологических функций, а в отдельные периоды приводил и к сверхвосстановлению (суперкомпенсации), превышающему исходный уровень. Восстановление функциональных систем организма во время отдыха протекало неравномерно, волнообразно, то усиливаясь, то ослабевая, и заканчивалось упрочением восстановительного состояния и работоспособности.

Следует отметить, что непрерывная деятельность сердца и дыхательных мышц совершается без выраженного утомления, потому что осуществляется в определенном режиме, соотношение между периодами работы и временем отдыха 1:3. За время отдыха полностью купируются изменения, возникающие в период работы. С учетом этих особенностей, возникающие в процессе длительной физической нагрузки функциональные сдвиги в системе кровообращения и дыхания довольно быстро восстанавливались во время предоставляемых после работы периодов отдыха и реабилитации. Значительно медленнее происходило восстановление отклонений в центральной нервной системе и биохимических сдвигов.

Установлено, что в период восстановления наиболее быстро возвращается к исходному уровню содержание молочной и пировиноградной кислот в крови и мышцах. Более продолжительно идет процесс возвращения к начальному уровню креатинфосфата и еще медленнее - гликогена и белков. Скорость восстановления гликогена в разных органах различна. Быстрее всего он восстанавливается в головном мозге, затем в сердце, скелетных мышцах, печени. Уровень обмена веществ в

организме восстанавливается после продолжительной и напряженной физической работы лишь через 30-40 часов. Знание протекания процессов утомления дает возможность разработать и рекомендовать к применению комплексы превентивной физической реабилитации, которые позволят предотвратить переутомление и перенапряжение организма в результате максимальных психоэмоциональных и физических нагрузок и провести восстановительные мероприятия при выявленных патологических процессах.

Для предупреждения развития в организме значительных функциональных отклонений, возникающих при выполнении тяжелых горноспасательных работ, особенно в неблагоприятных микроклиматических условиях горных выработок, повышения работоспособности респираторщиков, более быстрого восстановления физиологических сдвигов после окончания работ и сохранения здоровья проводились специальные мероприятия превентивной физической реабилитации. Был разработан комплекс различных методов и средств, куда входили мероприятия, которые проводились перед началом и во время выполнения работ, непосредственно после подъема из шахты, по возвращении во взвод и в межаварийные периоды.

Методы и средства повышения и более быстрого восстановления работоспособности горноспасателей разделили на три группы: организационные и педагогические мероприятия с рациональным отбором людей, специальными тренировками и подготовкой для выполнения особо важных, тяжелых и опасных работ с большими нервно-эмоциональными нагрузками; медико-биологические по коррекции физиологического состояния организма; психологические по повышению психоэмоциональной устойчивости

Организационные мероприятия были направлены на повышение и восстановление физической работоспособности горноспасателей, определяли правильное сочетание производственных нагрузок и отдыха в процессе службы, на всех стадиях ликвидации аварий. Они включали:

- отбор и определение физической работоспособности лиц горноспасательной службы согласно требованиям, изложенным в методических рекомендациях «Профессиональный отбор горноспасателей» (М., Минуглепром СССР, 1988 г.);

- проведение четырех тренировочных серий в респираторах в учебной шахте для стажеров с элементами отработки навыков дыхания в аппарате во время физических нагрузок, эргометрических воздействий в тепловой камере, психологической приспособляемости к специфическим условиям трудовой деятельности в соответствии с ин-

струкциями по специальной тренировке респираторщиков и командиров ВГСЧ (1987г.);

- выполнение специальных физических упражнений в ежедневных, недельных, месячных и годовых циклах подготовки в соответствии с инструкциями;

- отработку специальных заданий прикладного характера с элементами физических нагрузок в респираторах. («Наставления по тактической подготовке респираторщиков и командиров ВГСЧ Минуглепрома СССР», Донецк, ВНИИГД, 1984, ч.1, 1985, ч.2);

- распределение нагрузок при ежедневной физической подготовке в соответствии с функциональными возможностями организма горноспасателей, последовательное сочетание упражнений в развитии общей выносливости, гибкости, быстроты, силы;

- определение уровня физической работоспособности на медицинском освидетельствовании;

- проведение мероприятий превентивной физической реабилитации;

- выполнение специальных физических упражнений, выполняемых в респираторах и в тепловых камерах в соответствии с инструкциями (1988 г.);

- проведение еженедельных тепловых тренировок в парных банях для повышения общей устойчивости организма и лучшей переносимости эргометрических нагрузок во время аварий на шахтах.

Радикальные режимы труда и отдыха лиц горноспасательной службы предусматривали такую продолжительность чередующихся периодов труда и отдыха, которая способствовала бы поддержанию оптимального или допустимого теплового состояния и предупреждала бы развитие раннего физического утомления. В процессе превентивной физической реабилитации проводилось обучение лиц горноспасательной службы постепенному вхождению в трудовую деятельность, оптимальному сочетанию периодов работы и отдыха, умеренности темпа, ритмичности. Чем тяжелее были тепловые условия труда и интенсивнее работа, тем короче периоды непрерывной работы и чаще производственные паузы. При выполнении горноспасательных работ в угольных шахтах в противотепловых средствах индивидуальной защиты и респираторах время однократного пребывания ограничивалось температурой воздуха в горных выработках. В зависимости от температуры воздуха определялось время работы горноспасателей.

Рекомендовалось придерживаться режимов труда и отдыха лицам с низкой и средней тепловой усталостью, а также тем, у кого был

длительный (30 дней и более) перерыв в работе. Им предлагалось работать только в дневные смены, т.к. активность процессов жизнедеятельности не является постоянной: днем она повышается, а ночью снижается. Подобным образом изменяется и работоспособность, которая в ночное время снижается и быстрее развиваются процессы физического утомления. Переход горноспасателей из одной смены в другую производился раз в две недели. В период адаптации (реадаптации) они находились под постоянным медицинским наблюдением. При появлении признаков перегрева или физического переутомления работа прекращалась и проводилась превентивная физическая реабилитация. В загазованных выработках горноспасатели работают в изолирующих кислородных регенеративных респираторах. Вдыхаемая из респиратора газовая смесь содержит 92-96% кислорода по объему, ее температура повышается до 40⁰-43⁰С, оптимальная влажность - до 100%. Дыхание в аппаратах затруднено из-за дополнительного сопротивления воздухопроводной системы на вдохе и выдохе. Вес респиратора 11,6-12,4 кг. Работа в них сопровождается дополнительными энергозатратами. Во время работы отмечается напряжение кардиореспираторной системы, механизмов терморегуляции, нарушение водно-электролитного баланса организма, потеря водорастворимых витаминов и микроэлементов при значительной потливости, изменения в клинической картине крови, утомление нервной и нервно-мышечной системы. Указанные изменения сохраняются до 40 минут, а при продолжительной, многодневной работе по ликвидации аварии наблюдается кумуляция утомления, появление симптомов органического утомления. В лабораторных условиях выполнялась физическая нагрузка в изолирующем респираторе (четыре серии). Степень напряжения организма оценивалась по частоте пульса, который не превышал 170 ударов в минуту, и артериальному давлению. Согласно инструкциям (1988 г.), допустимое артериальное давление в покое: систолическое - 100-140 мм рт.ст., диастолическое – 60-90 мм рт.ст., пульс в покое – 60-80 ударов в минуту. Перед тепловой тренировкой в респираторах допускались предельные значения артериального давления и частоты пульса: систолическое АД – 100+возраст мм рт.ст., диастолическое - 100 мм рт.ст., пульс – 90 ударов в минуту.

Особенности горноспасательной службы, предполагающей эпизодическое выполнение тяжелых аварийных работ, приводит к снижению физической работоспособности организма лиц горноспасательной службы на 17-20% и негативно отражаются на продуктивности работы.

Поэтому формирование и поддержка высокого уровня физической работоспособности у горноспасателей является одной из актуаль-

ных проблем Государственной военизированной горноспасательной службы.

Нормирование физических нагрузок в респираторах во время проведения тренировок и тактико-технических занятий позволило добиться оптимального напряжения основных систем организма и быстрого восстановления физиологических функций, т.е. достичь максимального эффекта от организационных мероприятий и превентивной физической реабилитации и повысить физическую работоспособность горноспасателей.

Работа выполнена в соответствии с региональной программой экономического и социального развития и программой охраны здоровья населения и окружающей среды (г. Донецк, 1997 год).

Формулирование целей работы.

Цель работы – изучение влияния превентивной физической реабилитации на функциональное состояние и уровень физического здоровья лиц горноспасательной службы. В работе были поставлены следующие целевые задачи:

1. разработать комплексы методов и средств превентивной физической реабилитации для лиц горноспасательной службы.
2. определить эффективность превентивной физической реабилитации на здоровье горноспасателей.

Комплексы методов и средств превентивной физической реабилитации были направлены на улучшение функционального состояния и повышение уровня физического здоровья лиц горноспасательной службы после выполнения работ в экстремальных условиях («Методика экспериментальных исследований», 1989 г., номер 1926149000).

Лица горноспасательной службы работали в изолирующем респираторе при комфортных (25°C) и повышенных (40°C) температурах по заданной программе, чередуя дозированные физические нагрузки с периодами кратковременного отдыха, до полного утомления. Регистрировались сдвиги в основных физиологических системах организма.

Результаты исследования.

Был выполнен комплекс исследований, а затем ко всем испытуемым горноспасателям применены индивидуальные схемы превентивной физической реабилитации, разработанные нами и направленные на улучшение функционального состояния, повышение уровня физического здоровья и физической работоспособности. Курс превентивной физической реабилитации все горноспасатели перенесли хорошо. Побочных явлений не было. Контрольными явились показатели 50 спортсменов того же возраста. Структура обследованных до и после проведения

превентивной физической реабилитации по возрасту, полу, профессиональному стажу была сохранена.

При анализе уровня физического развития обследованных до и после проведения превентивной физической реабилитации было выявлено, что средние показатели длины тела достоверно не отличались.

Средний показатель массы тела после физической нагрузки I и II серии снизился у горноспасателей на 3,3 кг (в контроле – 2,2 кг), «индекс массы тела» у горноспасателей после физической нагрузки снизился на 1,09 кг (контроль - на 0,9 кг). После проведения превентивной физической реабилитации средний показатель массы тела у горноспасателей достоверно повысился на 2,6 кг, но был ниже, чем до физической реабилитации (в контроле – повышение на 2,0 кг).

«Индекс массы тела» после проведения превентивной физической реабилитации у лиц горноспасательной службы стал достоверно выше ($26,1 \pm 0,22 \text{ кг/м}^2$), чем после серий физических нагрузок, и сравнялся с исходными величинами (контроль - $24,8 \pm 0,22 \text{ кг/м}^2$).

Показатели динамометрии, времени удержания максимального мышечного усилия, стабилотрии после превентивной физической реабилитации у горноспасателей также достоверно изменились.

«Силовой индекс» у горноспасателей после физической нагрузки достоверно снизился: правой кисти – $60,4 \pm 0,47\%$, левой кисти – $58,8 \pm 0,47\%$, у спортсменов (контроль) левая кисть – $59,3 \pm 0,47\%$, правая – $59,0 \pm 0,47\%$.

После превентивной физической реабилитации показатели «силового индекса» как у лиц горноспасательной службы, так и в контрольной группе достоверно увеличились. У горноспасателей «силового индекса» правой кисти – $61,4 \pm 0,47\%$, левой - $62,0 \pm 0,47\%$, в контрольной группе «силового индекса» правой кисти – $60,0 \pm 0,47\%$, левой – $59,9 \pm 0,47\%$, но это несколько ниже, чем исходные показатели.

Время удержания максимального мышечного усилия и стабилотрии у лиц горноспасательной службы после серий физических нагрузок достоверно снизилось: правая кисть - $10,31 \pm 0,35 \text{ сек}$, левая - $8,12 \pm 0,35 \text{ сек}$, контроль: правая кисть - $9,89 \pm 0,35 \text{ сек}$, левая - $8,73 \pm 0,35 \text{ сек}$. Стабилотрия у горноспасателей - $14,28 \pm 0,59 \text{ сек}$, контроль – $16,7 \pm 0,59 \text{ сек}$. После проведения превентивной физической реабилитации время удержания максимального мышечного усилия и стабилотрии в обеих группах достоверно выше, но несколько меньше исходных данных. У горноспасателей правая кисть – $12,4 \pm 0,35 \text{ сек}$, левая – $10,3 \pm 0,35 \text{ сек}$, стабилотрия – $20,2 \pm 0,59 \text{ сек}$. В контрольной группе правая кисть – $12,6 \pm 0,35 \text{ сек}$, левая – $10,6 \pm 0,35 \text{ сек}$, стабилотрия –

21,98±0,59сек.

Достоверно улучшились у лиц горноспасательной службы показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и «жизненный индекс». Показатели жизненной емкости легких у горноспасателей после физической нагрузки I и II серии достоверно снизились - 3880±70,71мл, контроль - 402570,71мл.

Достоверно снизился в обеих группах «жизненный индекс». У горноспасателей после физической нагрузки он стал 53,0±0,35 мл/кг, контроль – 57,3±0,35 мл/кг. После превентивной физической реабилитации показатели жизненной емкости легких и «жизненный индекс» в той и другой группе достоверно возросли и достигли у горноспасателей исходных величин. ЖЕЛ у них после превентивной физической реабилитации - 4220±70,71мл, «жизненный индекс»–55,7±0,35мл/кг, контроль – 4380±70,71мл и 60,8±0,35мл/кг соответственно.

Показатели частоты сердечных сокращений как у лиц горноспасательной службы, так и в контрольной группе достоверно изменились в зависимости от уровня физической нагрузки и после превентивной физической реабилитации. Показатели частоты сердечных сокращений у лиц горноспасательной службы достоверно повысились после серий физических нагрузок - 152,0±0,35 уд. в мин (в контрольной группе - 151,4±0,35 уд. в мин).

Мероприятия превентивной физической реабилитации благоприятно повлияли на частоту сердечных сокращений членов обеих групп. Так, у горноспасателей после превентивной физической реабилитации частота сердечных сокращений составила 71,02±0,35уд. в мин, в контроле – 71,0±0,35 уд. в мин и равна исходным величинам.

После физической нагрузки I и II серии уровень систолического артериального давления у лиц горноспасательной службы по нормотоническому типу был у 18 (36%) человек, до физической нагрузки - у 46 (92%), контроль – 13 (26%) человек до физической нагрузки и четыре (8%) после физической нагрузки. Диастолическое артериальное давление по нормотоническому типу у горноспасателей было у 16 человек (32%), контроль – девять (18%).

Значительное количество лиц горноспасательной службы после физической нагрузки имели атипичную реакцию артериального давления. Достоверно повысилось систолическое артериальное давление у 32 (64%) человек, диастолическое - у 34 (68%), в контроле достоверно повысилось систолическое артериальное давление у 41 (82%) человека, диастолическое – у 39 (78%) человек. Артериального давления по гипотоническому типу у лиц горноспасательной службы не было, а в кон-

троле пять (10%) человек имели пониженное систолическое артериальное давление и 2 (4%) человека – пониженное диастолическое давление.

После курса превентивной физической реабилитации 44 (88%) горноспасателя имели нормальное систолическое артериальное давление и 46 (92%) – нормальное диастолическое. В контрольной группе – 15 (30%) и 40 (80%) человек соответственно. Повышенного систолического и диастолического артериального давления после превентивной физической реабилитации у горноспасателей не имел никто. В контрольной группе после реабилитации у двоих (4%) была гипертоническая реакция систолического артериального давления. Гипотоническую реакцию систолического артериального давления после превентивной физической реабилитации имели два (4%) горноспасателя и 33 (66%) спортсмена. Гипотоническую реакцию диастолического артериального давления имели три (6%) горноспасателя и 10 (20%) спортсменов.

Таким образом, после курса превентивной физической реабилитации увеличилось количество лиц горноспасательной службы, имеющих нормотоническую реакцию систолического артериального давления (после физической нагрузки - 36%, а после превентивной физической реабилитации - 88%). Диастолическое артериальное давление после превентивной физической реабилитации по нормотоническому типу было в 92% случаев. Значительно снизилось число имеющих атипичный тип реакции артериального давления: систолического – до двух (4%) человек, диастолического – до трех (6%).

Таким образом, по данным реакции сердечно-сосудистой системы проведенный курс превентивной физической реабилитации оказал положительное воздействие на организм. Та же закономерность выявлена при анализе динамики физической работоспособности у лиц горноспасательной службы (Гарвардский степ тест).

Уровень физической работоспособности лиц горноспасательной службы после серии физических нагрузок значительно изменился. Оценку физической работоспособности после физической нагрузки ниже средней имели 32 (64%) горноспасателя (до физической нагрузки – четыре (8%) человека), среднюю - только 10 (2%) человек (до нагрузки - 14 (28%)), хорошую - 6 (12%) горноспасателей (до физической нагрузки – 26 (52%)) и отличную оценку - два (4%) горноспасателя. Та же картина наблюдалась и в контрольной группе. Оценку физической работоспособности ниже средней имел 21 (42%) спортсмен, среднюю – 12 (24%), хорошую - 17 (34%), отличной не имел никто. Снизился показатель максимального потребления кислорода (МПК): горноспасателями до $40,4 \pm 0,02$

мл/мин/кг, в контроле – до 42,6±0,2 мл/мин/кг.

После курса превентивной физической реабилитации оценку физической работоспособности ниже средней имел один (2%) горноспасатель, среднюю – 24 (48,0%), хорошую - 17 (34,0%), отличную - восемь (16%). В контрольной группе также увеличилась оценка средней физической работоспособности - до 28%. Оценка хорошей физической работоспособности повысилась до 54%, отличная была у девяти (18,0%) спортсменов.

Выводы.

Таким образом, показатели функционального состояния, уровня физического здоровья, работоспособности у лиц горноспасательной службы после превентивной физической реабилитации значительно улучшились.

Перспективы. Предложенные схемы превентивной физической реабилитации рекомендованы лицам горноспасательной службы для сохранения здоровья, физической работоспособности и трудоспособности.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем влияния превентивной физической реабилитации на функциональное состояние и уровень физического здоровья лиц горноспасательной службы.

Литература.

1. Агицук В.А., Маткова Е.В. Технология повышения личного здоровья.- М.,1989.- 320с.
2. Акимов А.Б. Физическая культура как вид активного отдыха и подготовки к труду шахтеров. // Вопросы гигиены труда и профзаболеваний: Материалы науч. конф. - Караганда,1972.- С.3-5.
3. Актуальные вопросы физической и восстановительной терапии: Тр. ин-та / ЦНИИ курортологии и физиотерапии. - М., 1988.- 134с.
4. Березин И.П. Индивидуальные способности оздоровления, омоложения и восстановления : (Система детоксикации // Твое здоровье. -1996. - №1. – С.64-93.
5. Власенко Н.Л. Реактивность организма и проблема исследования предболезненных состояний // Реактивность организма. – Уфа,1983. – 178с.
6. Голиков С.Н, Саноцкий Н.В., Тиунов Л.А. Общие механизмы токсического действия.- Л.:Медицина.-1986.-246с.
7. Жамбаров Х.Х. Острое профессиональное отравление взрывными газами на шахтах среди рабочих цветной металлургии КБ АССР // Вопросы теоретической и практической медицины.- Нальчик,1975.-С.36-37
8. Жеглов В.В. Медицинское обеспечение при авариях кораблей и судов в море // Воен-мед.журн.-1990.-№4.-С.18-21.
9. Левин М.Я., Бухарин О.В., Бичева Р.И. К оценке гуморального иммунитета у спортсменов // Медицинские проблемы исследования и управления тренированностью спортсменов.-М,1969.-С.59-60.
10. Маянский Д.Н. Резервы фагоцитарных клеточных систем как интегральный критерий здоровья // Проблемы оценки функциональных возможностей человека и

- прогнозирование здоровья.-М.:Ин-тут биофизики МЗ СССР,1985.- С.280.
11. Нечаев Э.А., Резник М.И. Методологическое обоснование системы медицины экстремальных ситуаций // Воен.-мед.журн.-1990.-№4.-С.5-10.
 12. Панин Л.Е. Иммунологическая защита организма как гомеостатическая детерминантная системе // Здоровье человека в условиях НТР: Методол.аспекты: Сб.науч.тр. – Новосибирск: Наука,Сиб.отд-ние,1989. – С.100-107.
 13. Саутин М.Ф., Иванова Т.В. Значение физической работоспособности в оценке неспецифической резистентности организма // Проблемы оценки функциональных возможностей человека и прогнозирование здоровья.-М.:Ин-т биофизики МЗ СССР,1985.-С.382-385.
 14. Фрадкин В.А., Тетдоева М.Г. Дальнейшее изучение теста ППН.// Иммунологическая реактивность в патологии.-Киев; Винница,1976.-С.301-302.
 15. Фролов А.Ф. Иммунологическое состояние, заболеваемость спортсменов и организация тренировочных занятий в годичном цикле.// Некоторые вопросы биоритмологии, врачебного и педагогического контроля.-Иркутск,1974.-С.104-106.
 16. Шубик В.М. Иммуниетг у спортсменов // Журн. гигиены, эпидемиологии, микробиологии и иммунологии.-1990.-№1.-С.121-127.
 17. Jolec L., Markiewicz L. Tolerancia astrego niedothlenicznia wzalezności do Wydolności fizycznej // Post. Astronaut.-1989.-Т.22, №1-2.-S.55-61.
 18. Kolb P. Die rechtlichen Grundblagen des medizinischen Katastrophen schultres und der Bundesrepublil Deuschland // Therapheiwoche.-1981.-Bd.31, №14.-S.2362-2368.
 19. Leon A.S. Physical activity levels and coronary heart disease // Med. Clin. N. Amer.-1985.-Vol.69,№1.-P.3-20.
 20. Sunders B.S. Measuring community health levels // Amer.J.publ.Hlth. – 1964. – Vol.54. – P.1063.

Поступила в редакцию 10.06.2005г.

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

Текст объемом 6 и более страниц формата А4 (до 70 знаков в строке, до 30 строк на страницу) на русском языке в редакторе WORD переслать по электронной почте. В статью можно включать графические материалы - рисунки, таблицы и др. Шрифт - Times New Roman 14, поля 2см, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5.

Структура статьи: название статьи, фамилия и инициалы автора, название организации, аннотации и ключевые слова (на трех языках для авторов из Украины - укр., рус., англ., объем каждой аннотации 4 строки, ключевых слов - 1 строка, для авторов из др. стран - на 2-х языках), текст статьи согласно Постановления ВАК Украины от 15.01.2003 N 7-05/1, литература.

Редакция на протяжении 1 месяца вышлет по указанному Вами адресу 1 экз. сборника. Переписка с авторами только по e-mail. Сообщение о принятии статьи к публикации (или отклонении) высылается автору после рецензирования статьи членами редколлегии.

Условия по оформлению списка литературных источников: при наличии ссылок на сборники «Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта» и «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» редколлегия рассматривает статью в первую очередь.

Справки: E-mail: pedagogy@ic.kharkov.ua; тел. сл. (057) 706-15-66; 720-22-89; тел./факс (057) 706-15-60, Ермаков Сергей Сидорович. 61068, г. Харьков-68, а/я 11135, Ермакову С.С.

Срочная справка: 8-097-910-81-12.

Электронная почта:

pedagogy@ic.kharkov.ua; pedagogy@mail.ru.

Структура статьи.

НАЗВАНИЕ

Фамилия, инициалы автора

Полное название учебного заведения

Аннотации:

Раздел должен содержать на 3-х языках (укр., рус., англ.):

- фамилия и инициалы автора, название статьи (кроме языка статьи).
- аннотации;
- ключевые слова.

Кроме этого, структура статьи должна отвечать Постановлению ВАК Украины от 15.01.2003 N 7-05/1 “О повышении требований к профессиональным изданиям, внесенным в перечни ВАК Украины” (бюл. ВАК №1, 2003г.) и иметь такие разделы:

Введение.

Раздел должен содержать:

- постановка проблемы в общем виде;
- связь работы с важными научными или практическими задачами;
- анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решения данной проблемы и на которые опирается автор;
- выделение нерешенных прежде частей общей проблемы, которым посвящается обозначенная статья.

Формулирование целей работы.

Раздел должен содержать: формулирование целей статьи или постановка задачи. Автор также может включать: материал и исследовательский приемы, объект и предмет исследования.

Результаты исследования.

Раздел должен содержать: изложение основного материала исследования по полным обгрунтуванням полученных научных результатов.

Выводы.

Раздел должен содержать выводы из данного исследования.

В конце указать перспективы дальнейших разведок в данном направлении.

Литература.

Аннотации статей печатаются во Всеукраинском реферативном журнале «Источник».

Электронные версии статей представлены по адресу:

<http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/>

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| <i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> | 3 |
| Белых С.И. Центр здоровья при спортивном клубе и аппаратно-программные средства для диагностики, прогноза и коррекции психофизиологических резервов организма | 3 |
| Бобровник В.И. Теоретико-методические основы формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации | 14 |
| Кудряшов Е.В. Заключительный отбор и ориентация волейболисток на этапе сохранения достижений | 21 |
| Лабиди Абдеразак. Политико-идеологическая значимость Панарабских игр | 26 |
| Лисенчук Геннадий, Гарсалла Набиль. Анализ взаимосвязи показателей, обуславливающих перспективность юных футболистов | 34 |
| Ляшенко В.Н. Самооценка и ее влияние на уровень уверенности в себе в спортивной деятельности | 44 |
| Мартиросян А.А. Эффективность экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов | 48 |
| Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А. Соотношение средств подготовки в различных группах юных тяжелоатлетов | 54 |
| Подольяка О.Б. Определение информативных показателей соревновательной деятельности в американском футболе | 60 |
| <i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> | 68 |
| Артемьев В.А. Современные требования и пути усовершенствования подготовки специалистов по физическому воспитанию для органов МВД | 68 |
| Брискин Ю.А. Организация соревнований среди спортсменов с отклонениями интеллектуального развития | 72 |
| Веселова В.В. Об уровне физической подготовленности студентов Украины | 78 |
| Соколова Н.И. Влияние превентивной физической реабилитации на функциональное состояние и уровень физического здоровья лиц горноспасательной службы | 84 |
| Требования к статьям | 97 |
| Структура статьи. | 98 |

Научное издание

Физическое воспитание студентов творческих специальностей

Научная монография

Банковские реквизиты: счет №262085113 в Харьковской областной дирекции АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095.

Назначение платежа: перечисление средств на сч. №П07000308 Ермакову С.С. на издание сборника.

Копию квитанции направлять по адресу: pedagogy@ic.kharkov.ua

или почтовый перевод по адресу: 61068, г. Харьков-68, а/я 11135, Ермакову Сергею Сидоровичу. В графе квитанции «Для письменного сообщения» указать Ф.И.О. и почтовый адрес автора, на который необходимо выслать сборник.

Издание зарегистрировано в государственном комитете
информационной политики, телевидения и радиовещания Украины.

Свидетельство: серия КВ №7110 от 25.03.2003г.

Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта
издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.

Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ
Компьютерная верстка: Ермакова Т.

Подп. к печати 30.06.2005. Формат 60x80 1/16. Бумага: типогр.
Печать: ризограф. Усл. печ. л. 6,25. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.
Отпечатано с оригинал-макета в типографии Фонда
Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.