

ciency of formation of valuable orientations at officers to pedagogical activity in military schools”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.86, No. 4, pp. 146-148.

6. Soshkin, P.A. (2012), “Factor defining valuable orientations of officers to pedagogical activity in military schools”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 87, No. 5, pp. 127-130.

**Контактная информация:** [sdd@mail.ru](mailto:sdd@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 30.12.2012.*

УДК 796.431

### **МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ И ТРОЙНЫМ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Татьяна Романовна Лебедева, заслуженный мастер спорта, соискатель,  
Владимир Васильевич Чёмов, кандидат педагогических наук, доцент,  
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

#### **Аннотация**

Обнаруженные в литературе модельные характеристики по ранее проверенным на надежность и информативность тестам технико-физической подготовленности прыгуний в длину и тройным от II разряда до мастера спорта международного класса сведены в единый информационный массив. Взаимным наложением найдены центральные тенденции по модельным показателям для каждой квалификационной группы. Доверительные диапазоны установлены на основе верификации по 1026 эмпирическим параметрам 86 спортсменов в возрасте от 15 до 28 лет (в среднем – 6,2 теста на обследованную спортсменку в динамике). Математически на основе минимизации суммарного относительного разброса вокруг значений центральных тенденций уточнены и в итоге рекомендованы в качестве должных квалификационные модельные диапазоны по 9 основным контрольным показателям. Расчетный критерий – попадание в искомые интервалы 100% эмпирически зафиксированных параметров 80% обследованных. Уточненные модельные диапазоны приведены в тексте статьи.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, прыжок в длину, тройной прыжок, спортсменка, технико-физическая подготовленность, модельные характеристики.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.12.94.p89-92**

### **MODEL SPECIFICATIONS OF PHYSICAL CONDITIONS OF LONG AND TRIPLE JUMPERS (WOMEN) WITH DIFFERENT QUALIFICATION**

*Tatyana Romanovna Lebedeva, Honored Master of Sport, competitor,  
Vladimir Vasilevich Chemov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Volograd State Physical Education Academy*

#### **Annotation**

Model characteristics found in literature by previously checked on reliability and informational content tests of technical and physical fitness of female long and triple jumpers in athletics with a wide range of qualification (from II range up to the international class Master of sports) have been brought together into a single data set. Central tendencies of model parameters have been found for each qualification group by the method of mutual overlapping. Confidence ranges are set on the basis of verification of 1026 empirical parameters of 86 athletes at the age from 15 to 28 years old (6.2 tests in average for every female athlete in dynamics). Mathematically by minimizing the total variation of the relative values around the central tendencies the qualification model ranges by 9 control indicators have been specified and eventually recommended as adequate. Calculated criteria – getting 100% empirically fixed parameters within provided intervals of 80% involved athletes. The updated model ranges are given at the end of the article.

**Keywords:** athletics, long jump, triple jump, female athlete, physical conditions, model characteristics.

## ВВЕДЕНИЕ

Модельные характеристики (или должные нормы, контрольные показатели и т.д.) разносторонней (или специальной) физической (или технико-физической) подготовленности прыгуний в длину и тройным различной квалификации ранее разрабатывались рядом специалистов [1-4, 6]. Необходимость подобных количественных ориентиров для управления тренировочным процессом очевидна, как очевидно и вытекающее из этого положения требование к их объективности. Вместе с тем, данные, приводимые авторами обнаруженных источников, как правило, носят фрагментарный характер, зачастую противоречивы, и поэтому нуждаются в дополнительной переработке.

## МЕТОДИКА

Понимая, что формирование полноценной эмпирической базы данных о тестовых показателях спортсменов рассматриваемых квалификационных групп – дело трудоемкое, а также то, что на такие показатели существенным образом влияют тренировочная концепция наставника, период макроцикла подготовки, возраст занимающихся, их тренировочный стаж, и т.д., мы решили использовать прием, ранее успешно апробированный в смежных исследованиях [2, 5, 7]. Его суть заключается в сведении в единый информационный массив обнаруженных литературных материалов о модельных показателях прыгуний в длину и тройным квалификационных уровней от II спортивного разряда до МСМК и их взаимном наложении для поиска центральных тенденций с последующим уточнением доверительных диапазонов при верификации по собранным нами выборочным показателям спортсменов. Такой теоретико-эмпирический подход позволяет выйти на квалификационные модельные диапазоны, в которые попадают контрольные показатели по всей тестовой батарее любой заранее определенной доли спортсменов.

Уточнение модельных диапазонов осуществлялось с привлечением специальной программы по разработанному в соответствии с нашим заказом алгоритму, который подразумевает автоматическую корректировку искомых границ доверительных интервалов таким образом, чтобы их минимальным совокупным расширением (минимизацией суммарного относительного разброса от средних значений) выйти на попадание в искомые диапазоны 100% зафиксированных тестовых показателей 80% испытуемых. В собственную эмпирическую базу данных включены показатели тестирования 86 спортсменов в возрасте от 15 до 28 лет по квалификации от II спортивного разряда до МСМК (в том числе членов юношеской, юниорской, молодежной и национальной сборных команд России, а также ведущих прыгуний Волгоградской области по различным возрастным группам). Непосредственное тестирование осуществлялось тренерами спортсменов и членами комплексных научных групп (КНГ) при сборных командах. Первичные данные взяты из отчетов КНГ, тренировочных дневников прыгуний, архивных записей тренеров. Явные артефакты во внимание не принимались. Во взаимосвязи с текущими спортивными результатами по прыжкам в длину или (и) тройным на соревнованиях (или результатами, зафиксированными в условиях контрольных тренировок) у каждой из спортсменок учтены от 3 до 9 показателей (в среднем – 6,2 показателя) технико-физической подготовленности, зарегистрированных в сопоставимые периоды времени.

Все 9 тестов ранее в содержательном плане и с привлечением аппарата математической статистики обоснованы в публикациях ведущих специалистов, широко используются на практике и не требуют (за исключением определения скорости на последних 5 м разбега) аппаратного обеспечения. Тестовые показатели большинства спортсменок в сопоставлении с их соревновательными результатами прослеживались на протяжении ряда лет. В частности, в эмпирическую базу включены контрольные показатели ЗМС Ле-

бедевой Т., зарегистрированные в течение 11 летних и 8 зимних сезонов. Суммарное количество учтенных параметров технико-физической подготовленности всех спортсменов – 1026.

### РЕЗУЛЬТАТЫ

Полученные результаты представлены в табл. 1. Мы считаем, что данный материал должен учитываться при индивидуально ориентированном построении многолетней тренировки перспективных молодых прыгуней.

Таблица 1

#### Уточненные модельные диапазоны показателей технико-физической подготовленности прыгуней в длину и тройным

№	Контрольные показатели	Спортивная квалификация				
		II разряд	I разряд	КМС	МС	МСМК
А	Результат прыжка в длину (м)	5,20÷5,59	5,60÷5,99	6,00÷6,29	6,30÷6,69	6,70÷7,10
Б	Результат тройного прыжка (м)	11,30÷12,09	12,10÷12,89	12,90÷13,49	13,50÷14,24	14,25÷15,00
1	Бег 30 м с хода (с)	3,50÷3,16	3,40÷3,10	3,32÷3,05	3,26÷3,00	3,18÷2,95
2	Бег 40 м с высокого старта (с, ручной хронометраж по движению)	5,60÷5,22	5,48÷5,25	5,39÷5,09	5,32÷5,02	5,24÷4,95
3	Скорость на последних 5 м разбега (м/с, фотохронометраж)	7,70÷8,20	7,90÷8,50	8,15÷8,75	8,35÷9,05	8,50÷9,40
4	Прыжок в длину с места (м)	2,20÷2,50	2,35÷2,65	2,50÷2,72	2,60÷2,90	2,75÷3,05
5	Тройной прыжок с места (м)	6,40÷7,30	6,85÷7,75	7,30÷7,95	7,75÷8,60	8,30÷9,15
6	Пятерной скачок с 6 шагов разбега (м)	15,20÷16,82	16,40÷18,18	17,57÷19,51	18,34÷20,47	19,40÷21,64
7	Бросок ядра 4 кг снизу-вперед (м)	9,90÷11,60	10,60÷12,30	11,30÷13,20	12,10÷13,90	12,60÷14,20
8	Присед со штангой до сгибания ног в коленях 90° (% собственного веса)	80÷140	100÷165	120÷190	140÷215	160÷240
9	Подъем штанги на грудь (% собственного веса)	50÷80	61÷93	73÷107	86÷122	100÷138

### ЛИТЕРАТУРА

1. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
2. Макаров, А. Ю. Индивидуализация разносторонней физической подготовки прыгуней 12 – 15 лет в длину и тройным : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Макаров А.Ю. – Волгоград, 2003. – 24 с.
3. Назаров, А. П. Тройной прыжок: научные подходы в подготовке спортсменов / А. П. Назаров, В. П. Губа, И. Н. Мироненко. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 160 с.
4. Оганджанов, А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / А. Л. Оганджанов. – М. : Физическая культура, 2005. – 200 с.
5. Слесаренко, Е. В. Технология индивидуально ориентированного моделирования тренировки квалифицированных прыгуней в высоту при переходе в юниорскую и молодежную возрастные группы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Слесаренко Е.В. – Волгоград, 2011. – 24 с.
6. Таранов, В. Ф. Программированное становление и совершенствование спортивного мастерства в тройном прыжке / В. Ф. Таранов, И. Н. Мироненко ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2009. – 209 с.
7. Черкашин, В. П. Теоретические и методические основы проектирования тех-

нологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Черкашин В.П. – М., 2001. – 50 с.

#### REFERENCES

1. Zelichenok, V. B., Nikitushkin, V.G. and Guba, V. P. (2000), *Athletics: the selection criteria*, publishing house “Terra-Sport”, Moscow, Russian Federation.
2. Makarov, A. Yu. (2003), *Individualization of physical preparation of girls with the age of 12 – 15 years old who are specialized in long and triple jumps, thesis of candidate of sciences dissertation*, Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russian Federation.
3. Nazarov, A. P., Guba, V. P. and Mironenko I. N. (2007), *Triple jump: scientific approaches in athletes training*, publishing house “Physical Culture and Sport”, Moscow, Russian Federation.
4. Ogandzhanov, A. L. (2005), *Training management of qualified jumpers in athletics*, publishing house “Physical Culture”, Moscow, Russian Federation.
5. Slesarenko, E. V. (2011), *Individually oriented modeling technology of a training for qualified jumpers (women) in the transition to junior and youth age groups*, thesis of candidate of sciences dissertation, Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russian Federation.
6. Taranov, V. F. and Mironenko I. N. (2009), *Programmed development and improvement of sport skills in triple jump*, publishing house of Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russian Federation.
7. Cherkashin, V. P. (2001), *Theoretical and methodological basis of the individual technologies design of training process for young athletes in speed-strength athletics disciplines*, thesis of doctor of sciences dissertation, All Russia Research Institute of Physical Culture and Sport, Moscow, Russian Federation.

**Контактная информация:** chemov58@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 10.12.2012.*

**УДК 378.147:81’243**

### **МОТИВАЦИЯ КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ ЛИНГВОКОМПЕТЕНТНОГО СПЕЦИАЛИСТА**

*Ханиф Фахретдинович Макаев, кандидат педагогических наук, доцент,  
Филиал Уфимского государственного нефтяного технического университета в г. Стерлитамак (филиал ФГБОУ ВПО УГНТУ в г. Стерлитамак)*

#### **Аннотация**

В настоящее время владение иностранным языком становится неотъемлемым показателем профессиональной компетентности современного специалиста любого профиля. Но в период обучения у студентов обычно отсутствует мотивация к изучению языка, а возможные перспективы его использования в будущей профессиональной деятельности им пока неясны. Для решения этой проблемы необходимо внесение таких изменений в преподавание иностранного языка в вузе, которые будут надежно формировать мотивацию к профессиональному и карьерному росту

В статье рассматривается важность решения проблемы мотивации как условия подготовки лингвокомпетентного специалиста в современных условиях. Термин «мотив» определяется автором как побуждение человека к учению, используя доводы в пользу возможности изучения языка, устраняя страх и неуверенность в своих знаниях. Даются данные экспериментального доказательства возможности обучения через повышение внешней мотивации.

**Ключевые слова:** мотивация к учению, лингвокомпетентный, внутренняя и внешняя мотивации.