

3. Апойко, Р.Н. Эволюция и тенденции развития спортивной борьбы в современном олимпийском движении / Р.Н. Апойко; Б.И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 7-12.
4. Любомуиров, Н.И. От Афин до Рима / Н.И. Любомуиров. – М. : Советская Россия, 1960. – 511 с.
5. Мартинетти, Р. ФИЛА: от замысла до их реализации (амбиции и достижения) / Р. Мартинетти // Олимпийский бюллетень.– №11. – М. : Русь-Олимп, 2010. – С. 3-6.
6. Миндиашвили, Д.Г. Вольная борьба: история, события, люди : монография / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев. – М. : Советский спорт, 2007. – 360 с.
7. Тараканов, Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы / Б.И. Тараканов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 28-30.
8. Чумаков, Е.М. Борьба самбо : справочник / Е.М. Чумаков. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
9. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю.А. Шахмурадов. – М. : Высшая школа, 1997. – 189 с.
10. Ercegan, M. After the summit – beginning of the changing process / M. Ercegan // Wrestling Review. – 1997. – № 2. – P. 1-2.

REFERENCES

1. Avdeev, Yu.V., Tarakanov, B.I. and Vorobyov, V.A. (2006), “Prospects of search for optimum system of competitions in the manumission and Greco-Roman wrestling”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 32-33.
2. Apoyko, R.N. and Tarakanov, B.I. (2013), “Ratio of levels of sporting achievements of fighters of different continents at the Olympic Games”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 100, No. 6, pp. 13-16.
3. Apoyko, R.N. and Tarakanov, B.I. (2013), “Evolution and tendencies of development of wrestling in the modern Olympic Movement”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 102, No. 8, pp. 7-12.
4. Lyubomirov, N. I. (1960), *From Athens to Rome*, Soviet Russia, Moscow.
5. Martinetti, R. (2010), “FILA: from the plan to realization (ambition and achievement)”, *the Olympic bulletin*, No. 11, Russia Olympic, Moscow, pp. 3-6.
6. Mindiashvili, D.G. and Podlivayev, B.A. (2007), *Free-style wrestling: history, events, people: Monograph*, Soviet sport, Moscow.
7. Tarakanov, B. I. (2000), “Critical analysis of current trends of development of wrestling”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 28-30.
8. Chumakov, E.M. (1985), *Sambo Fight: Reference book*, Physical culture and sport, Moscow.
9. Shakhmuradov, Yu.A. (1997), *Free-style wrestling (scientific and methodical bases of long-term training of fighters)*, The higher school, Moscow.
10. Ercegan, M. (1997), “After the summit – beginning of the changing process”, *Wrestling Review*, No. 2, pp. 1-2.

Контактная информация: apojkorn@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.02.2016

УДК 796.925

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Александр Евгеньевич Ардашев, кандидат медицинских наук, доцент, заведующий научно-методическим отделом, Анна Ивановна Попова, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой, Александр Николаевич Арефьев, старший научный сотрудник, Роман Борисович Пашкин, аспирант, Чайковский государственный институт физической культуры (ФГБОУ ВО «ЧГИФК»), г. Чайковский

Аннотация

В статье рассмотрено понятие и содержание научно-методического обеспечения спортивной подготовки. Проведен анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы

по прыжкам на лыжах с трамплина. Определены направления исследований за период с 1960 по 2015 годы. Обобщены проблемы научно-методического обеспечения физкультурно-спортивных организаций, реализующих подготовку прыгунов на лыжах с трамплина.

Ключевые слова: программы спортивной подготовки, прыжки на лыжах с трамплина, проблемы спортивной подготовки, научные исследования, контрольные нормативы.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.02.132.p41-46

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF SPORTS PREPARATION OF SKI JUMPERS

Alexander Evgenyevich Ardashev, the candidate of medical sciences, senior lecturer, Head of the scientific-methodical department, Anna Ivanovna Popova, the candidate of pedagogical sciences, Department chairman, Alexander Nikolaevich Arefiev, the senior researcher, Roman Borisovich Pashkin, the post-graduate student, Tchaikovsky State Physical Education Institute

Annotation

The article deals with the concept and content of the scientific and methodological support of sports preparation. There was the analysis of the domestic and foreign scientific and methodological literature covering the ski jumping. The authors identified the directions for the research for the period beginning from 1960 to 2015. It summarizes the problems of scientific and methodological support of physical culture and sports organizations implementing the training of ski jumpers.

Keywords: sports training program, ski jumping, problems of sports training, scientific research, benchmarking.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в развитии спорта большую роль играют вопросы, связанные с научным обоснованием процесса управления системой спортивной подготовки, в частности, совершенствованием методического обеспечения учреждений физкультурно-спортивной направленности.

Цель исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, отражающей аспекты организации спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина.

Содержание работы базируется на теоретическом анализе научно-методической литературы, результатах качественного анализа социально-педагогической информации и интерпретации полученных результатов.

Исследование выполнено в рамках реализации темы «Обоснование и разработка комплексной программы спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина», включенной на 2015-2017 гг. в тематический план государственного задания по выполнению прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научно-исследовательских институтов и вузов (приказ Минспорта России от 17 декабря 2014 г. № 1027).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изучение литературы по проблеме исследования позволяет сделать вывод о том, что в большей части деятельность в рамках подготовки прыгунов на лыжах с трамплина значительно устарела и не отвечает современным тенденциям.

Анализ диссертационных исследований, проведенных в нашей стране с 1960 г. по 2015 г., показывает, что общим вопросам различных аспектов спортивной подготовки посвящено около двух тысяч работ. Из них около 50 затрагивают тем или иным образом, либо ссылаются на публикации по прыжкам на лыжах с трамплина.

Начиная с 60-х годов вопросами научного обоснования подготовки прыгунов на лыжах с трамплина занимались: А.В. Аротшин, Г.Г. Захаров, Ю.М. Зубарев, К.Г. Коротков, Ю.В. Калинин, Р. Гюртлер, Е.А. Грозин, О.И. Данилов, Е.А. Кузьмин, А.А. Злыднев, Г.А. Хрисанфов, В.А. Сорокин, В.А. Кузнецов, Р.Р. Абраров, В.Ф. Славский, А.Н. Арефьев, А.А. Яковлев, Г.Р. Нирнберг и другие [11, 1, 7, 9].

В настоящее время дефицит фундаментальных исследований в области подготовки прыгунов на лыжах с трамплина еще более заметен. Среди доступных, встречаются единичные диссертации, затрагивающие данный вид спорта, написанные специалистами в области биологии и физико-математических наук. Это исследования: Р.И. Хуснуллиной о влиянии вестибулярной нагрузки на прыгунов с трамплина [10]; А.Р. Подгаец о влиянии антропометрических данных, спортивного инвентаря и экипировки спортсмена, а также параметров трамплина на дальность прыжка [5]; А.С. Назаренко о возможностях контроля вестибулярной нагрузки на спортсмена [3]. В.Н. Тихонов для оптимизации технической подготовки спортсменов предлагает использовать упражнения, которые обеспечивают освоение спортсменом взаимосвязей отдельных звеньев тела по амплитуде и времени в общей структуре прыжка и при взаимодействии с лыжной трамплина [8].

Последнее десятилетие внимание российских исследователей зимних видов спорта привлекают проблемы подготовки спортсменов различной квалификации, причем чаще – на этапе высшего спортивного мастерства. Встречаются работы отражающие особенности отбора, мало исследований в области медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Отсутствуют диссертации по истории, биомеханике прыжков на лыжах с трамплина и судейству соревнований.

В 2000-х появились исследования различных подходов к управлению спортивной подготовкой, возможностей применения информационно-коммуникационных технологий, аппаратно-программных комплексов оценки различных сторон подготовленности, внедрения в тренировочный процесс прыгунов инновационных технологий из смежных областей науки. При этом возможности применения инновационных технологий в тренировочном процессе и соревновательной деятельности не ограничиваются только совершенствованием спортивного инвентаря и экипировки (развитием, так называемых материально-технических инноваций), а включает социально-педагогические новшества в оценке спортивной деятельности, планирование и периодизацию, методики, средства контроля подготовленности и т.п. на основе интеграцией инновационных подходов разных областей науки [6].

Можно говорить о том, что совершенствование научно-методической базы спортивной подготовки прыгунов на лыжах с трамплина создает условия для внедрения в тренировочный процесс и соревновательную деятельность инновационных технологий, базирующихся на интеграции аналитических механизмов построения спортивной подготовки.

В исследованиях А.А. Зайцева научно обоснована технология создания программ управления процессом специальной технической подготовки спортсменов в сложных условиях среды на основе активации вестибулярной системы с возможностью оценки равновесия спортсмена и коррекции его эмоционального состояния [2]. Н.М. Яровой предлагает формировать у спортсменов навыки оперативного управления выполнением физических упражнений с помощью использования такого инновационного средства как видео-фонографический тренинг (видеоряд с голосовым сопровождением в виде команд), основанный на механизме формирования обратной связи [12].

Стоит отметить, что целенаправленное изменение состояния процесса подготовки в спорте посредством управляющих воздействий, оптимизация тренировочной и соревновательной деятельности возможны лишь в случае решения задач конструктивной деятельности тренерского состава и комплексного контроля с учетом преемственности содержания программ на всех этапах спортивной подготовки.

Научно-методическое обеспечение прыгунов на лыжах с трамплина затрагивает вопросы: контроля спортивной подготовленности спортсменов, переносимостью физических нагрузок и восстановлением; допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям, зачисления на этапы спортивной подготовки, отбора на тренировочные мероприятия и соревнования; внедрения современных образовательных технологий в процесс формирования знаний и двигательных навыков спортсменов в сложных условиях среды; моделирование и корректировка тренировочной и соревновательной деятельности; создание баз данных и индивидуальных карт спортивной подготовки спортсменов; внедрение федеральных стандартов спортивной подготовки; разработку программ спортивной подготовки; использование инновационных технологий спортивной подготовки; воспитательная работа и подготовка кадрового состава.

Анализ методических материалов спортивных школ Москвы, Нижнего Новгорода, Нижнего Тагила, Перми, Южно-Сахалинска, Сочи, Санкт-Петербурга, Томска, показал наличие полного комплекта или частичных их публикаций в сети Интернет. В частности, отмечена практически полная идентичность программам разной направленности (пред-профессиональных программ, программ спортивной подготовки), несоответствие сроков реализации этапов подготовки, нормативов общей и специальной подготовленности для зачисления в группы и максимального объема тренировочной нагрузки, содержания контрольных упражнений.

С целью оценки готовности педагогического персонала спортшкол к реализации федеральных стандартов спортивной подготовки были подготовлены и предложены для заполнения анкеты для тренеров. Наибольшие затруднения вызвали пункты с вопросами, касающиеся отображения объемов планирования процесса спортивной подготовки. Отсюда вывод о необходимости осуществления методической помощи и обучения тренерского состава методологии реализации стандартов спортивной подготовки, например, через семинары, публикации методических материалов, в том числе и примерных (типовых) программ спортивной подготовки.

Анализ особенностей спортивной подготовки в странах Западной Европы выявил, что вопросам научного обеспечения спорта большое значение [4]. Вместе с тем, отметим, что существует проблема адаптации имеющихся научно-методических наработок к современным условиям спортивной деятельности российских прыгунов [12].

ВЫВОДЫ

Таким образом, теоретический анализ научно-методической литературы, показал основные проблемы планирования и организации тренировочного процесса; возможные перспективы совершенствования научно-методического обеспечения и стратегии модернизации системы спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина. Выявлена необходимость адаптации имеющихся научно-методических наработок к современным условиям спортивной деятельности российских прыгунов, с учётом организационного, нормативно-правового, программно-методического, научного, материально-технического, финансового обеспечения, спортивного менеджмента и региональных особенностей функционирования физкультурно-спортивных учреждений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гюртлер, Р. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина [Электронный ресурс] // Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России [Официальный сайт]. // URL: http://www.skijumpingrus.ru/data/files/16/posobie_dlya_trenerov.pdf (дата обращения 24.11.2015 г.).
2. Зайцев, А.А. Теоретические аспекты технологии создания социально-педагогических программ в физической культуре на основе активации вестибулярной системы : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Зайцев Анатолий Александрович. – СПб., 1999. – 418 с.

3. Назаренко, А.С. Влияние вестибулярного раздражения на сердечно-сосудистую систему и двигательные функции в разных видах спорта : дис. ... канд. биол. наук: 03.03.01 / Назаренко Андрей Сергеевич. – Набережные Челны, 2010. – 145 с.
4. Особенности подготовки спортивного резерва в ведущих спортивных державах [Электронный ресурс] : аналитический обзор // Библиотека международной спортивной информации [Офф. сайт]. URL:<http://bmsi.ru/issueview/ec870d73-a70d-4118-833c-87e04b55a0f8/> (дата обращения 28.08.2015 г.)
5. Подгаец, А.Р. Математическое моделирование прыжка на лыжах с трамплина : дис. ... канд. физ.-мат. наук : 05.13.18 / Подгаец Александр Романович. – Пермь, 2002. – 118 с.
6. Попова, А.И. Актуальные проблемы спортивной подготовки квалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина / А.И. Попова, Р.Б. Пашкин // Экология. Здоровье. Спорт : сб. трудов конференции. – Чита : [б. и.], 2015. – С. 329-333.
7. Сорокин, В.А. Взаимосвязь физической и технической подготовки в совершенствовании спортивного мастерства лыжников-прыгунов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сорокин Владимир Андреевич. – Алматы, 1996. – 26 с.
8. Тихонов, В.Н. Геометрия масс тела спортсмена и оптимизация его технической подготовки в видах спорта с заданной кинематикой : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04, 01.02.08 / Тихонов Виктор Николаевич. – Малаховка, 2004. – 395 с.
9. Хрисанфов, Г.А. Особенности тренировочного процесса в предсоревновательной подготовке лыжников-прыгунов / Г.А. Хрисанфов // Диагностика предсоревновательного состояния спортсмена : сб. научных трудов. – Л. : ЛНИИФК, 1991. – С. 78-86.
10. Хуснуллина, Р.И. Влияние вестибулярной нагрузки на сердечно-сосудистую систему и двигательные реакции детей и подростков, занимающихся прыжками на лыжах с трамплина : дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Хуснуллина Рузина Инзировна. – Казань, 2008. – 139 с.
11. Южки 100-лет. Вчера, сегодня, завтра : сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2011. – С. 10-11, 23-24, 29-31, 33-36.
12. Яровой, Н.М. Формирование навыков управления выполнением физических упражнений на основе видео-фонографического тренинга : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Николай Михайлович Яровой. – Ставрополь, 2006. – 222 с.

REFERENCES

1. Gürtler, R. (2013), “Special technique for training in ski jumping”, available at: www.skijumpingrus.ru/data/files/16/posobie_dlya_trenerov.pdf (accessed 24 November 2015).
2. Zaitsev, A.A. (1999), *Theoretical aspects of the technology of social and educational programs in physical education based on the activation of the vestibular system*, dissertation, Lesgaft University, St. Petersburg.
3. Nazarenko, A.S. (2010), *Influence of vestibular stimulation on the cardiovascular system and the motor functions in different sports*, dissertation, Kama State Academy of Physical Education, Naberezhnye Chelny.
4. Library of international sports information (2015), “Features of preparation of sports reserve in the leading sports powers”, available at: <http://bmsi.ru/issueview/ec870d73-a70d-4118-833c-87e04b55a0f8/> (accessed 28 August 2015).
5. Podgayets, A.R. (2002), *Mathematical modeling of ski jumping*, dissertation, Perm State Technical University, Perm.
6. Popova, A.I. and Pashkin, R.B. (2015), “Actual problems of sports training of the skilled jumpers in ski jumping”, *Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference*, Chita, pp. 329-333.
7. Sorokin, V.A. (1996), *The correlation of the physical and technical training to improve the sports skills of ski-jumpers*, dissertation, Kazakh State Institute of Physical Education, Almaty.
8. Tikhonov, V.N. (2004), *The geometry of the athlete's body mass and the optimization of its technical training in sports with a given kinematics*, dissertation, Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka.
9. Chrysanthos, G.A. (1991), “Features of the training process during the precompetitive preparation of ski-jumpers”, *article presented at the Diagnostics of the precompetitive condition of the athlete*, LNIIFK, St. Petersburg, pp. 78-86.
10. Husnullina, R.I. (2008), *Influence of vestibular load on the cardiovascular system and motor reactions of children and adolescents involved in ski jumping*, dissertation, Kama State Academy of Phys-

ical Education, Naberezhnye Chelny.

11. *Jukka 100 years. Yesterday, Today and Tomorrow*, (2011), Proceedings of the All-Russian scientific-practical conference, St. Petersburg: FSI SPBNIIFK, pp. 10-11, 23-24, 29-31, 33-36.

12. Yarovoy, N.M. (2006), *Formation of skills of controlling the execution of physical exercises based on video-phonographic training*, dissertation, Stavropol State University, Stavropol.

Контактная информация: lab.chifk@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.02.2016

УДК 796.856.2

СИСТЕМА ОБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ В ТХЭКВОНДО

Сергей Евгеньевич Бакулев, доктор педагогических наук, профессор, Александр Михайлович Симаков, кандидат педагогических наук, доцент, Антон Валерьевич Павленко, кандидат педагогических наук, доцент, Владимир Анатольевич Чистяков, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); Олег Евгеньевич Пискун, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет

Аннотация

Перед тренерами сборных команд по тхэквондо, в период проведения ответственных соревнований постоянно возникает вопрос: кого из двух практически равных в тактическом, физическом и психологическом плане спортсменов выставить на поединок. Похожая проблема возникает практически во всех видах спорта. Одной из основных причин срыва выступления, даже высококвалифицированным спортсменом, является предстартовое волнение, по возможности, тщательно скрываемое.

Ключевые слова: тхэквондо, предстартовое состояние, объективные методы контроля, психическое состояние.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.02.132.p46-49

SYSTEM OF OBJECTIVE CONTROL OF THE PRESTARTING STATE IN TAEKWONDO

Sergey Evgenyevich Bakulev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Alexander Mikhailovich Simakov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Anton Valerievich Pavlenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Vladimir Anatolyevich Chistyakov, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Oleg Evgenyevich Piskun, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, St. Petersburg Polytechnical University

Annotation

The taekwondo coaches of the national teams constantly face a question during the responsible competitions: which of two athletes almost equal in the tactical, physical and psychological plan, is ready to fight in the duel. The similar problem arises practically in all sports. One of the main reasons for failure in the performance, even of the highly skilled athlete, is the pre-starting nervousness that is, whenever possible, carefully hidden.

Keywords: taekwondo, pre-starting state, objective control methods, mental state.

Хорошо известно, что все психические явления делятся на три группы:

«1) психические процессы; 2) психические состояния; 3) психические свойства личности» (<http://www.psychological.ru/default.aspx?0a1=301&0o1=1&0p1=8&0s1=0&p=38&s=0>). «При всей пластичности, изменчивости психических проявлений личности все-таки отчетливо