

финансируемых за счет средств бюджета Санкт-Петербурга» [Электронный ресурс] // URL: <http://www.bestpravo.ru/leningradskaya/bz-instrukcii/c1k.htm>. – Дата обращения 17.02.2012.

2. Методические рекомендации по применению системы оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности, финансируемых за счет бюджета Санкт-Петербурга [Электронный ресурс] // URL: <http://kfis.spb.ru/index.php?pg=155&news=2464>. – Дата обращения 17.02.2012.

REFERENCES

1. The governmental order of St.-Petersburg from 11/1/2005 No. 1675 "About system of payment of workers of establishments of the physical training and sport orientation financed at the expense of means of the budget of St.-Petersburg", available at: www.bestpravo.ru/leningradskaya/bz-instrukcii/c1k.htm (accessed 31 January 2012).

2. "Methodical recommendations about application of system of payment of workers of official bodies of the physical training and sports orientation financed at the expense of the budget of St.-Petersburg", available at: <http://kfis.spb.ru/index.php?pg=155&news=2464> (accessed 31 January 2012).

Контактная информация: prorektor_zao@mail.ru

УДК 796.015

СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Владимир Викторович Фудимов, соискатель,

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Тренировочный процесс следует понимать не только как средство достижения спортивных результатов, но и как процесс формирования личности спортсмена, в котором необходимо учитывать его индивидуальные, социальные и национальные особенности. Принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности занимающихся. Многолетние ежедневные тренировочные занятия, участие в многочисленных соревнованиях развивают те физические качества и психические функции, которые лежат в основе спортивной деятельности. Несмотря на то, что изучение личности спортсменов привлекает внимание ученых уже несколько десятилетий, исследования в этом направлении еще только разворачиваются. Вопросы, связанные со степенью выраженности отдельных черт личности у спортсменов различной специализации, являются предметом изучения многих специалистов. Средства спорта являются универсальными. Интегрирование средств различных видов спорта и направленное их воздействие может оказать помощь в решении этой важной задачи.

Ключевые слова: средства спорта, личностные качества, достижение спортивных результатов, профессиональная адаптация, спортивная карьера.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p163-166

MEANS DIRECTED ON PERFECTION OF PERSONAL QUALITIES OF SPORTSMEN WITH VARIOUS SPECIALIZATIONS

Vladimir Viktorovich Fudimov, the competitor,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Annotation

Training process should be understood not only as means of achievement of sports results, but also

as a process of formation of the athlete's person in which it is necessary to consider its individual, social and national features. It is considered that sports influences positively on formation and development of the person of the engaged. Long-term daily training, participation in numerous competitions develops those physical qualities and mental functions, which underlie sports activity. In spite of the fact that studying of the athlete's person draws attention of scientists for ten years already, the researches in this direction are being just developed. The questions connected with degree of expressiveness of separate athlete's personal traits with various specialization, are a subject of studying of many experts. Sports means are universal. Integration of means of various sports and their directed influence can assist in the decision of this important problem.

Keywords: sports means, personal qualities, achievement of sports results, professional adaptation, sports career.

Пилотажные исследования по изучаемой проблеме показали, что средства физической культуры универсальны и с их помощью можно решать задачи, связанные с формированием различных качеств людей, занимающихся любыми видами спорта. Однако механизмами повышения уровня личностных качеств спортсменов в отдельно взятых видах спорта является рациональный и эффективный подбор средств. Эти средства должны быть направлены на совершенствование важных качеств, необходимых для адаптации после завершения спортивной карьеры, но которые не были сформированы в процессе занятий избранным видом спорта.

Результаты анализа педагогических наблюдений и опроса 174 тренеров по различным видам спорта позволили выявить арсенал средств, которые направлены на формирование качеств, позволяющих успешно адаптироваться спортсменам в различных условиях деятельности, в рамках занятий избранным видом спорта. Так 98,6% респондентов указали, на то, что с помощью целенаправленного использования на этапах подготовки специально подобранных средств из различных видов спорта возможно повысить уровень личностных качеств занимающихся любыми дисциплинами.

Респонденты отметили (89,1%), что для спортсменов, специализирующихся в единоборствах целесообразно включать в содержание различных занятий (в подготовительной части) строевые и общеразвивающие упражнения с целью повышения дисциплинированности, исполнительности и аккуратности. В переходном периоде процесса подготовки 70,4% опрошенных рекомендуют средства плавания и легкой атлетики для воспитания настойчивости и упорства. Для развития коммуникативных качеств 70,1% респондентов предлагают использовать средства спортивных игр в подготовительном и переходном периодах.

Для занимающихся спортивной гимнастикой 96,2% опрошенных подчеркнули необходимость использования средств спортивных игр с целью формирования умения принимать решения в изменяющихся условиях, а также в условиях дефицита времени; коммуникативных качеств. Эти средства возможно использовать в переходный период в условиях оздоровительного сбора. 82% респондентов предложили средства простейших единоборств, которые направлены на формирование сообразительности, разумной доли агрессивности.

Для спортсменов-пловцов респонденты (83,7%) рекомендуют в переходном периоде оздоровительного лагеря использовать средства тенниса и бадминтона с целью развития простой и видов сложной двигательных реакций; коммуникативных качеств, интеллекта; способности принимать решения в условиях дефицита времени. 62,8% предложили средства простейших единоборств в переходном периоде оздоровительного лагеря.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса в спортивных играх респонденты (98,1%) предлагают в подготовительной части занятия всех периодов подготовки использовать средства гимнастики, а именно – строевые упражнения и общеразвивающие для повышения уровня дисциплинированности, исполнительности, аккуратности.

70% опрошенных подчеркивают, что плавание на время позволит сформировать

упорство и настойчивость у представителей игровых видов спорта, что можно применять в период оздоровительного сбора.

На основании исследований установлено, что механизмами повышения уровня личностных качеств, занимающихся различными дисциплинами являются рациональный и эффективный подбор средств (таблица 1).

Таблица 1

Средства совершенствования личностных качеств спортсменов

ВИД СПОРТА	СРЕДСТВА	НАПРАВЛЕННОСТЬ	ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ
Фехтование Бокс Борьба	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения	Дисциплинированность Аккуратность Исполнительность	В подготовительной части занятий во всех периодах подготовки
	Плавание (дистанция на время) Легкая атлетика	Упорство Настойчивость	В переходном периоде
	Спортивные игры	Для развития коммуникативных качеств; успешного взаимодействия с партнерами по команде	В подготовительном и переходном периодах подготовки
Гимнастика	Спортивные игры	На формирование умения перестраивать движения в изменяющихся условиях взаимодействия с партнером. Развитие простой и видов сложных двигательных реакций; коммуникативных качеств; интеллекта. Способность быстро принимать решения в условиях дефицита времени	Переходный период в условиях оздоровительного сбора.
	Простейшие единоборства	Направлены на формирование сообразительности, умения взаимодействовать с партнером с позиций противоборства; разумной доли агрессивности.	В подготовительной части учебно-тренировочного занятия в подготовительном переходном периодах
Плавание	Спортивные игры	На формирование умения перестраивать движения в изменяющихся условиях взаимодействия с партнером. Развитие простой и видов сложных двигательных реакций; коммуникативных качеств; интеллекта. Способность быстро принимать решения в условиях дефицита времени	В переходном периоде оздоровительного лагеря
	Простейшие единоборства	Направлены на формирование сообразительности, умения взаимодействовать с партнером с позиций противоборства; разумной доли агрессивности.	В переходном периоде оздоровительного лагеря
Спортивные игры	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения	Дисциплинированность Аккуратность Исполнительность	В подготовительной части занятия во всех периодах подготовки
	Плавание (дистанция на время)	Упорство Настойчивость	В период оздоровительного сбора

Таким образом, в результате исследований выявлены средства физической культуры, направленные на развитие тех качеств занимающихся, которые не сформировались в

процессе занятий избранным видом спорта, но являются чрезвычайно важными для успешной их адаптации в изменяющихся условиях деятельности после завершения спортивной карьеры. Распределение средств базируется на основе специфики, направленности, задач каждого этапа подготовки в отдельно взятой дисциплине.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

УДК 796.011

ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Игорь Николаевич Шабанов, ассистент,

Воронежская государственная лесотехническая академия (ВГЛТА)

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы управления специальной подготовкой юных спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Задача специальной физической подготовки заключается в повышении скоростного компонента физической работоспособности легкоатлета, а средства и методы тренировки должны быть ориентированы на развитие скоростного и скоростно-силового (взрывного) компонентов двигательных действий. Идея педагогического эксперимента заключалась в замене по сравнению с контрольной группой нагрузок прыжковой направленности, на упражнения «взрывной» направленности по методике, принятой в мини-футболе. Сравнивая результаты контрольных испытаний по окончании эксперимента, можно отметить существенный прирост показателей в экспериментальной группе. Это можно объяснить с позиции того, что бегунии данного контингента в процессе специальной подготовки включали прыжки «взрывной» направленности, применяя ударный метод выполнения упражнений

Ключевые слова: взрывная сила, прыжки и прыжковые упражнения, специальная подготовка, скорость, тактика, ударный метод.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p166-170

TACTICS OF APPLYING THE JUMPING EXERCISES AT SPECIAL TRAINING OF YOUNG FEMALE SPRINTERS

Igor Nikolaevich Shabanov, the assistant,

Voronezh State Academy of Forestry and Technologies

Annotation

The article deals with the problems of management of special preparation of young female athletes, specializing in sprint. The task of special physical preparation consists in increase of high-speed component of physical working capacity of the athlete, and means and training methods should be focused on development of high-speed and speed-power (explosive) components of motor actions. The idea of pedagogical experiment consisted in replacement in comparison with control group of loads of jumping orientations with exercises of "explosive" orientation under methods accepted in futsal. Comparing the results of control tests at experiment termination, it is possible to note the essential gain of indicators in experimental group. It is possible to explain it from a position that women sprinters of the given contingent in the course of special preparation included jumps with "explosive" orientation, applying the shock method of performance of exercises

Keywords: explosive power, jumping and jumping exercises, special training, speed, tactics, shock method.

ВВЕДЕНИЕ

Общеизвестно, что основным фактором, определяющим эффективность деятельности в спринтерском беге, является скорость в выполнении соревновательного упражнения, которая интегрально отражает развитие таких физических качеств, как быстрота, сила и ее скоростное проявление [1,3,4,5].

Соревновательная деятельность в беге на короткие дистанции связана со специфици-