

$P < 0,001$).

ВЫВОДЫ

1. Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психофизические, экономические, экологические факторы, а также социальные условия, влияющие на здоровье студенческой молодежи.

2. В современных социально-экономических условиях в связи с негативными тенденциями показателей, характеризующих здоровье студентов, в процессе учебы в медицинском университете необходимо формировать в молодежной среде установки на здоровый образ жизни.

3. Результаты проведенного исследования дали нам возможность подготовить и опубликовать две монографии и два учебно-методических пособия, рекомендованных УМО и ФГОУ «ВУНМЦ Росздрави» к использованию в образовательном процессе медицинских вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине : состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165-179.

2. Гафиатулина, Н.Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Гафиатулина Н.Х. – Ростов-н/Д., 2007. – 24 с.

3. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Козина Г.Ю. – Пенза, 2007. – 24 с.

4. Кряжев, В.Д. Двигательные возможности человека : методологические аспекты развития, сохранения и восстановления // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 58-61.

5. Куприянова, Э.В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Куприянова Э.В. – Пенза, 2007. – 24 с.

6. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.

7. Семченко, Л.Н. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным её самооценки / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине : состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 136-138.

Контактная информация: profcomsgmu@yandex.ru

УДК 796.412.2

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Екатерина Александровна Пирожкова, аспирант,

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

Аннотация

Статья посвящена интегральным показателям специальной выносливости, методам их оценки и контроля уровня подготовленности спортсменов в гимнастических дисциплинах.

Ключевые слова: художественная гимнастика, эстетическая гимнастика, спортивная аэробика, специальная выносливость, работоспособность.

INTEGRATED INDICATOR OF SPECIAL ENDURANCE IN GYMNASTIC SPORTS

Ekaterina Aleksandrovna Pirozhkova, the post-graduate student,

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

Annotation

Article is devoted to the integrated indicators of special endurance, methods of their estimation and control of level of readiness of athletes in gymnastic disciplines.

Keywords: rhythmic gymnastics, aesthetic gymnastics, sports aerobics, special endurance, working capacity.

Каждый вид спорта имеет свою специфическую структуру отдельных компонентов выносливости, обеспечивающую проявление необходимой работоспособности в соревновательной и тренировочной деятельности.

Интерпретация понятия специальной выносливости должна быть основана на признании необходимости учета качественной стороны специфической работы спортсмена в течение ограниченного времени.

По результатам опроса тренеров эстетической и художественной гимнастике установлено, что все специалисты (100% респондентов) признают ведущее значение выносливости для качественной подготовки и выступлений гимнасток и считают целесообразным различать силовую, скоростную, скоростно-силовую и координационную выносливость. Кроме того, очевидно, что виды специальной выносливости целесообразно классифицировать, не только с учетом задействованных физических способностей, но и вариантов технико-структурных групп движений, в которых эти способности имеют ту или иную степень проявления.

Интегральным показателем специальной выносливости в таких гимнастических дисциплинах, как художественная и эстетическая гимнастика, спортивная аэробика, является композиционная выносливость, зависящая как от развития специфических видов специальной выносливости, так и от общей выносливости [1,2]. В результате исследований была разработана комплексная классификация видов специальной выносливости (рис. 1).



Рис. 1. Классификация видов специальной выносливости в гимнастических дисциплинах

Композиционная выносливость в гимнастических дисциплинах включает прыжковые, равновесные, вращательные и акробатические группы движений, выполнение которых возможно при оптимально-сбалансированном развитии силовых, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Для освоения современных соревновательных программ в гимнастических дисциплинах каждой спортсменкой должен быть достигнут необходимый и достаточный уровень специальной выносливости. В системе многолетней подготовки необходимо регулярно осуществлять контроль над уровнем развития данного качества.

Для изучения вопросов, связанных с использованием методов контроля выносливости был проведен опрос, в котором приняли участие тренеры и спортсменки сборной команды Санкт-Петербурга и России по художественной гимнастике. (Рис. 2).

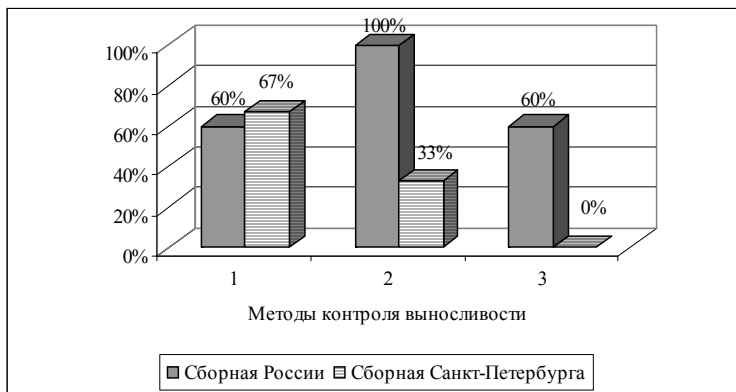


Рис. 2. Использование тренерами методов оценки выносливости (1 – педагогические, 2 – психологические, 3 – медико-биологические)

Как видно из приведенной диаграммы использование педагогических методов оценки выносливости равнозначно. При этом, методики психологического и медико-биологического контроля, требующие присутствия в команде квалифицированного психолога и дорогостоящих лабораторных исследований получили большее распространение в работе тренеров сборной команды России. Так, например, всеми тренерами сборной командой России (100%) используются психологические методики. В сборной команде Санкт - Петербурга только 33% специалиста применяют их в своей работе. Медико-биологические методы контроля используют только тренеры сборной команды России по художественной гимнастике – 60%.

Нами изучены мнения специалистов относительно способов оценки специальной выносливости (Таблица 1).

Таблица 1

Способы оценки специальной выносливости в групповых видах гимнастики (мнение респондентов)

Способы оценки специальной выносливости		п	%
1	По соотношению ошибок в разных частях композиции	28	50
2	По заметному снижению амплитуды и скорости выполнения элементов	13	23,2
3	По способности сохранять психологическую устойчивость при монотонной работе и высокую концентрацию внимания на протяжении соревновательной композиции	7	12,5
4	Одышка после выполнения соревновательных композиций	8	14,3
P1-2			<0,01
P1-3			<0,01
P1-4			<0,01

Из таблицы 1 следует, что 50% респондентов считают основным показателем развития специальной выносливости соотношение ошибок в разных частях композиции.

23,2% опрошенных отмечают, что наличие или отсутствие ошибок – это степень сформированности навыков гимнастики, концентрации ее внимания и проявления волевых качеств, а показателем выносливости является заметное снижение амплитуды и скорости выполнения элементов к концу композиции. Мнение 12,5% специалистов позволяет судить о том, что специальная выносливость определяется способностью длительное время сохранять психологическую устойчивость при монотонной работе и высокую концентрацию внимания на протяжении соревновательной композиции (от 1 минуты 30 секунд до 2 минут 30 секунд). Ряд специалистов (14,3%) судят о развитии специальной выносливости по одышке после выполнения соревновательных композиций. В основном это представители спортивной аэробики. Таким образом, большинство респондентов считают, что специальная выносливость в гимнастических видах спорта определяется высокой работоспособностью при выполнении специальных тренировочных заданий и соревновательных композиций длительное время с наименьшим количеством технических ошибок.

Результаты пилотажных исследований позволили выделить показатели специальной выносливости в гимнастических видах спорта и объединить их в единую схему (рис. 3).



Рис. 3. Показатели специальной выносливости в гимнастических дисциплинах

Подводя итог данной части исследования необходимо заключить, что многолетняя подготовка высококвалифицированных гимнастов должна осуществляться с учетом развития интегрального показателя специальной выносливости индивидуально для каждого спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винер, И.А. Медико-биологическое сопровождение в системе интегральной подготовки гимнасток высокого класса / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, Н.К. Першина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12 (58). – С. 23-26.
2. Винер, И.А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И.А. Винер, Р.Н. Терехина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 15-18.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru