

<http://www.twirpx.com/file/921922/> – Дата обращения 30.04.2013.

3. Медведкова, Н.И. Результаты совместного оздоровления детей и их матерей элиминационными физическими нагрузками / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 7 (65). – С. 47-51.

4. Медведков, В.Д. Ксенобиотическая разгрузка, улучшение состава крови и функционального состояния детей направленными физическими нагрузками / В.Д. Медведков, Н.И. Медведкова, С.В. Аширова // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 3 (43). – С. 29-31.

#### REFERENCES

1. Medvedkov, V.D., Medvedkova, N.I., Ashirova, S.V. and Sildushkin, I.V. (2010), "Health of children living in ecologically adverse territories", *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport: electronic journal*, Vol. 15, No. 2, pp. 68-72.

2. Medvedkov, V.D., Medvedkova, N.I. and Ashirova, S.V. (2010), "Improvement of respiratory function of blood by means of physical culture", *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport: electronic journal*, Vol. 14, No. 1, pp. 70-74.

3. Medvedkova, N. I. and Medvedkov, V.D. (2010), "Results of joint improvement of children and their mothers eliminative physical activities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 65, No. 7, pp. 47-51.

4. Medvedkov, V.D., Medvedkova, N.I. and Ashirova, S.V. (2010), "Csenobiotic unloading, improvement of composition of blood and a functional condition of children the directed physical activities", *Adaptive physical culture*, Vol. 43, No. 3, pp. 29-31.

**Контактная информация:** medvedkovani@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 24.04.2013.*

УДК 796.8

### **НАДЕЖНОСТЬ И ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В АСПЕКТЕ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА**

*Николай Юрьевич Неробеев, кандидат педагогических наук, доцент,*

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

#### **Аннотация**

В статье излагаются результаты углубленного изучения путей повышения надежности и помехоустойчивости соревновательной деятельности борцов разного пола путем анализа ответов на вопросы специально разработанной анкеты. Выявлено, что женщины-борцы по многим характеристикам надежности и помехоустойчивости существенно уступают мужчинам. Это подчеркивает необходимость разработки целенаправленной методики повышения уровня таких характеристик в соответствии с особенностями формирования адекватных механизмов управления спортивной деятельностью женщин-борцов. Предлагается совокупность основных звеньев этой методики подготовки спортсменок в вольной борьбе с учетом влияния полового диморфизма.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, борьба, надежность, помехоустойчивость, женщины-борцы, половой диморфизм, методика, показатель, характеристика, исследование.

## RELIABILITY AND INTERFERENCE RESISTANCE IN COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS IN TERMS OF SEXUAL DIMORPHISM

*Nikolay Yurievich Nerobeev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

### Annotation

The article contains results of profound research in the area of methods of increase of reliability and resistance in competitive activity of heterosexual wrestlers which is based on the analysis of specially designed survey responses. It is determined that in many characteristics of reliability and resistance female wrestlers are much weaker than male wrestlers. This conclusion determines the necessity in development of targeted methods of these characteristics increase in accordance with specifics of development of the adequate mechanisms of management applicable in female wrestlers sport activity. The article describes the complex of main method stages in training of women athletes in free style wrestling in compliance of sexual dimorphism influence.

**Keywords:** competitive activity, reliability, resistance, female wrestlers, sexual dimorphism, female wrestlers, method, indicator, characteristic, research.

Проблема повышения надежности соревновательной деятельности спортсменов постоянно находится в зоне пристального внимания как теоретиков спорта [1], так и спортивных психологов. Понимая под надежностью соревновательной деятельности комплексный результат совершенствования навыков, способностей и качеств спортсмена, гарантирующий высокую эффективность действий в условиях соревнований, несмотря на возникающие помехи, можно отметить, что понятия надежности и помехоустойчивости во многом являются синонимами, частично дополняя друг друга. Это позволяет рассматривать их в непосредственной взаимосвязи.

Следует подчеркнуть, что в спортивных единоборствах успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от психологической составляющей надежности. Поэтому ее изучение и анализ могут дать весьма ценную информацию для повышения спортивных результатов и стабильности выступлений на соревнованиях.

Особую значимость эта проблема приобрела в связи с широким распространением единоборств среди женщин, что, в свою очередь, предъявляет чрезвычайно высокие требования не только к физической и технико-тактической подготовленности спортсменок, но и к формированию адекватных психических механизмов управления спортивной деятельностью. Учитывая, что тренеры по видам единоборств в подавляющем большинстве – мужчины, многие из которых слабо представляют все сложности функционирования женского организма, тренировочный процесс осуществляется без должного учета пола занимающихся. При этом спортивные результаты отечественных спортсменок на международной арене растут весьма медленными темпами [2]. Все сказанное в полной мере относится к женской вольной борьбе, которая культивируется в нашей стране уже более 20 лет, но прогресс спортсменок России в конце прошлого века существенно замедлился, хотя в настоящее время наметились тенденции его ускорения.

Одной из очевидных причин недостаточно быстрого прогресса спортсменок России является низкий уровень их соревновательной надежности. Практически не уступая в технической и физической подготовленности лидерам мировой женской борьбы, они зачастую выходят на ковер в «растерянном» виде, в их действиях не видно азарта, куража, настрой только на победу. Все это резко снижает надежность, помехоустойчивость и результативность действий отечественных спортсменок, не позволяя им бороться на ответственных соревнованиях в полную силу и показывать максимальные результаты.

Для более детального изучения указанных выше пробелов в подготовке спортсменок к соревнованиям по вольной борьбе нами было проведено исследование по определению уровня надежности и помехоустойчивости соревновательной деятельности борцов

высокой квалификации в зависимости от пола. С этой целью была составлена анкета и осуществлен опрос 100 борцов вольного стиля, в том числе 56 мужчин и 44 женщин, из них 2 мастера спорта международного класса, 46 мастеров спорта России и 52 кандидата в мастера спорта. Возраст респондентов составлял от 17 до 25 лет (в среднем  $20,8 \pm 1,3$  года), спортивный стаж – от четырех до 15 лет (в среднем  $7,6 \pm 1,7$  года). Все опрошенные борцы были участниками финальных соревнований чемпионатов и первенств России, представителями 14 разных городов. Анкета включала в себя 12 вопросов, на каждый из которых респондент должен был выбрать один из трех вариантов ответов. Обобщенные результаты ответов опрошенных борцов на эти вопросы представлены в таблице.

Таблица

**Распределение ответов борцов на вопросы, характеризующие надежность и помехоустойчивость их соревновательной деятельности**

№ п/п	Вопросы	Группы борцов	Варианты ответов (%)		
			да	иногда	нет
1	Сильно ли Вы волнуетесь на соревнованиях?	мужчины	да – 17,9	иногда – 67,9	нет – 14,2
		женщины	да – 54,5	иногда – 45,5	нет – 0,0
2	Уверены ли Вы в своих силах, выходя на схватку?	мужчины	да – 50,0	не всегда – 35,7	нет – 14,3
		женщины	да – 18,2	не всегда – 68,2	нет – 13,6
3	Бывают ли у Вас необъяснимые ошибки в ходе соревнований?	мужчины	да – 35,7	иногда – 50,0	нет – 14,3
		женщины	да – 54,5	иногда – 40,9	нет – 4,6
4	Влияют ли на Вас некорректные замечания и жесты?	мужчины	да – 14,3	иногда – 53,6	нет – 32,1
		женщины	да – 40,9	иногда – 45,5	нет – 13,6
5	Мешают ли Вам переживания и волнение выступать на соревнованиях?	мужчины	да – 32,1	иногда – 35,7	нет – 32,2
		женщины	да – 54,5	иногда – 22,7	нет – 22,8
6	Нервничаете ли Вы из-за большого числа зрителей на соревнованиях?	мужчины	да – 10,7	иногда – 21,4	нет – 67,9
		женщины	да – 18,2	иногда – 4,5	нет – 77,3
7	Склонны ли Вы к излишнему риску на соревнованиях?	мужчины	да – 21,4	редко – 46,4	нет – 32,2
		женщины	да – 9,1	редко – 68,2	нет – 22,7
8	Важно ли для Вас как можно быстрее узнать результаты жеребьевки?	мужчины	да – 32,1	редко – 14,3	нет – 53,6
		женщины	да – 27,3	редко – 18,2	нет – 54,5
9	Легко ли Вам продолжать соревнования после грубой ошибки?	мужчины	да – 25,0	по-разному – 57,1	нет – 17,9
		женщины	да – 4,5	по-разному – 50,0	нет – 45,5
10	Можете ли Вы сдерживать эмоции при ошибке судей по отношению к Вам?	мужчины	да – 32,1	иногда – 39,3	нет – 28,6
		женщины	да – 31,8	иногда – 31,8	нет – 36,4
11	Бывают ли у Вас моменты в схватках когда вы боитесь действовать более активно?	мужчины	да – 39,3	иногда – 50,0	нет – 10,7
		женщины	да – 90,9	иногда – 9,1	нет – 0,0
12	Соревнования для Вас это экзамен или праздник?	мужчины	экзамен – 28,6	праздник – 10,7	и то, и другое – 60,7
		женщины	экзамен – 40,9	праздник – 4,5	и то, и другое – 54,6

Анализ и интерпретация всей совокупности результатов исследования надежности и помехоустойчивости соревновательной деятельности борцов высокой квалификации с учетом полового диморфизма позволяет сделать следующие обобщения:

– широкое распространение единоборств среди женщин требует проведения всесторонних комплексных исследований различных сторон подготовленности спортсме-

нок, включая изучение особенностей формирования и совершенствования устойчивых психических механизмов, гарантирующих высокую надежность и помехоустойчивость соревновательной деятельности;

– такие исследования в сфере женской вольной борьбы ведутся недостаточно интенсивно, что является одной из главных причин медленного прогресса спортивных результатов ведущих отечественных спортсменок на международном ковре, причем лидеры мировой женской борьбы значительно превосходят их именно в соревновательной надежности и помехоустойчивости;

– углубленное исследование путей повышения этих характеристик соревновательной деятельности проводилось на основе сравнения различных показателей надежности борцов высокой квалификации разного пола при анализе ответов на вопросы специально разработанной анкеты, что позволило выявить многочисленные весомые отличия этих показателей у борцов мужчин и женщин;

– Установлено, что женщины-борцы значительно сильнее волнуются в ходе соревнований по сравнению с борцами мужчинами такой же квалификации, далеко не всегда испытывают чувство уверенности в своих силах при выходе на поединок, чаще совершают серьезные, труднообъяснимые ошибки в процессе борьбы, более склонны к неоправданному риску на соревнованиях, более эмоционально реагируют на ошибки судей по отношению к ним;

– другими отрицательными характеристиками женщин-борцов, снижающими надежность и помехоустойчивость их соревновательной деятельности, являются: их значительно сильнее расстраивают некорректные замечания и пренебрежительные жесты, повышенные волнения и переживания более существенно мешают им выступать на соревнованиях наилучшим образом, им сложнее продолжать соревнования после допущенной грубой ошибки, им свойственна заметная боязнь к ведению активной борьбы в решающих моментах схваток, они подвержены большей психической напряженности в ходе соревнований;

– в то же время почти все борцы высокой квалификации, вне зависимости от пола, не испытывают излишнего нервного напряжения от большого количества зрителей и примерно одинаково относятся к необходимости как можно более быстрого узнавания результатов жеребьевки и фамилий потенциальных соперников;

– учитывая, что по явному большинству характеристик надежности и помехоустойчивости соревновательной деятельности борцы мужчины существенно превосходят женщин, можно подчеркнуть необходимость разработки целенаправленной методики повышения уровня этих характеристик в соответствии с особенностями функционирования женского организма на основе формирования адекватных психических механизмов управления спортивной деятельностью;

– в блок основных составляющих этой методики следует отнести: более тщательный выбор индивидуальных средств и методов воздействия на спортсменку перед соревновательными поединками, а также более внимательный контроль за ее окружением и общением в ходе соревнований; формирование адекватных установок при выполнении сложных технико-тактических действий, связанных со значительным риском; индивидуальную работу со спортсменкой по преодолению отрицательных эмоций и обеспечению успешного продолжения соревнований после грубых ошибок, допущенных либо самой спортсменкой, либо судьями по отношению к ней;

– применение эффективных средств и методов воздействия на спортсменку с целью снижения боязни активной борьбы в наиболее острые моменты соревновательных поединков и уменьшения повышенной психической напряженности, возникающей у женщин-борцов в преддверии наиболее ответственных соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

2. Тараканов, Б.И. Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И. Тараканов, Н.Ю. Неробеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9 (55). – С. 93–96.

REFERENCES

1. Matveev L.P. (1999), The fundamentals of general theory of sport and training system of sportsmen, Olympic literature, Kiev, Ukraine.

2. Tarakanov, B.I. and Nerobeev N.Y. (2009), “Priority research areas of improvement of the female wrestlers training system”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 55, No. 9, pp. 93–96.

**Контактная информация:** nerobeev1@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 26.02.2013.*

УДК:796.41+572.087:572.524.12

**СОМАТИЧЕСКИЙ СТАТУС И ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ**

*Елена Анатольевна Олейник, кандидат педагогических наук, доцент,  
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

**Аннотация**

Соматотип человека и его дерматоглифические признаки являются информативными и наиболее доступными для исследования морфологическими маркерами конституции и могут быть использованы как морфогенетические критерии в практике спортивного отбора. Целью данного исследования явилось определение соматического статуса и особенностей пальцевой дерматоглифики у высококвалифицированных спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой. Программа исследования включала: оценку комплекса антропометрических показателей, полученных по методике В.В. Бунака (продольные, поперечные, охватные размеры тела), соматодиагностику по методу Хит-Картера, оценку состава массы тела. Оценивался комплекс качественных и количественных признаков пальцевой дерматоглифики (тип узора, гребневый счет, дельтовый индекс, фенотипические сочетания узоров). Отпечатки пальцев кисти получали методом типографской краски по Т.Д. Гладковой. В результате исследования выявлено, что соматический статус спортсменок-аэробисток определяется эндо-мезоморфным соматотипом, при ведущем «мезоморфном» векторе. Выборка спортсменок характеризуется большим мышечным и меньшим жировым компонентом по сравнению с женщинами того же возраста не занимающимися спортом.

**Ключевые слова:** антропометрия, спортивная аэробика, спортсменки, соматический статус, дерматоглифическая конституция.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.04.98.p109-113

**SOMATIC STATUS AND DERMATOGLYPHIC CONSTITUTION IN FEMALE SPORT AEROBICS ATHLETES**

*Elena Anatolevna Oleynik, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

**Annotation**

Somatotype and dermatoglyphic features are informative and the most accessible constitution and morphological markers to study. They can be used as morphogenetic criteria in the practice of sports selection. The purpose of this study was to determine the somatic status and finger dermatoglyphics features