

ковых условиях приобретения нового опыта учёбы и сдачи экзаменов успешность студенток, занимающихся по экспериментальной методике, по всей видимости, можно объяснить не только личностным стремлением, но и овладением техникой саморегуляции частоты и глубины дыхания, что способствует снижению показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) до нормы, концентрации внимания.

ВЫВОДЫ

Занятия физическими упражнениями, бесспорно, положительно влияют на психофизиологическое состояние девушек. Содержание занятий определяет прогнозируемые результаты, так как различные виды физической активности в неодинаковой степени влияют не только на уровень проявления физической и функциональной подготовленности девушек, но и на темп изменения их психологического состояния. Повышение стрессоустойчивости организма студенток к неблагоприятному воздействию условий учёбы и сессионного периода в высшей школе оказывает положительное влияние на их успеваемость. Методика занятий упражнениями на растягивание (стретчинг) в сочетании с техникой дыхания имеют определённую специфику и является доступной для применения. Занятия стретчингом можно рассматривать как средство не только повышения уровня проявления физического качества «гибкость», но и профилактики отрицательных психологических состояний (алекситимии, астении, личностной тревожности).

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев ; балт. Пед. акад. – СПб. : Изд-во БПА, 1998. – 245 с.
2. Аэробика : теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. высш. и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с. : ил.
3. Венгерова, Н.Н. Стретчинг как средство изменения соматического здоровья девушек 17-18 лет, обучающихся в вузе / Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун, С.А. Возовиков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 29-33.
4. Пискун, Е.О. Проблемы адаптации студентов в процессе обучения / О.Е. Пискун, Н.Н. Петрова, Н.Н. Венгерова // Материалы междунар. конф. «Международное сотрудничество в образовании и науке (Санкт-Петербург, 2-6 июня 2008 г.). – СПб., 2008. – С. 493-502.
5. Фомин, В.С. Проблема физиолого-педагогического нормирования нагрузок при занятиях физической культурой и спортом / В.С. Фомин, В.С. Левин // Вестник спортивной медицины России. – 1998. – № 1. – С. 35-36.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

*Сергей Михайлович Гузь, кандидат педагогических наук,
Карельский государственный педагогический университет (КГПУ),
г. Петрозаводск*

Аннотация

В статье представлены материалы исследований, отражающих особенности развития силы у спортсменов 12-14 лет на этапе предварительной подготовки в силовом троеборье. Особое внимание уделено обоснованию средств и методов развития силы.

Ключевые слова: силовая подготовка подростков, средства и методы развития силы на этапе предварительной подготовки в силовом троеборье.

**MEANS AND METHODS OF STRENGTH'S DEVELOPMENT IN THE
PELIMINARY WORK PERIOD IN POWER LIFTING**

*Sergey Mixailivich Guz', candidate of pedagogical sciences,
The Karelian State Pedagogical University,
Petrozavodsk*

Annotation

The article presents the study materials reflecting the 12-14 years old athletes' strength development particularities in the preliminary work period in power lifting. A special attention was paid to justification of strength development means and methods.

Key words: youngsters' strength training, strength's development means and methods in the preliminary work period in power lifting.

ВВЕДЕНИЕ

В силовом троеборье, как во многих других видах спорта, наблюдается непрерывный рост спортивных достижений. Это происходит на основе повышения уровня общей и специальной физической подготовки, улучшения техники соревновательных упражнений и применения в тренировке новых, более совершенных средств и методов, способствующих совершенствованию специальных физических качеств атлетов.

Одним из наиболее перспективных направлений в решении этих проблем является использование методов повышения эффективности тренировочных занятий, основанных на применении разнообразных технических средств [2, 4, 8].

Целью настоящего исследования являлось изучение эффективности применения разнообразных средств развития силы на этапе предварительной подготовки (ЭПП) спортсменов 12-14 лет в силовом троеборье.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА

Продолжительность эксперимента составила 2 года. В исследовании принимало участие 3 группы подростков: 1 группа - экспериментальная, состоящая из 20 чел., занимающихся силовым троеборьем; 2 группа – контрольная, состоящая из 10 чел., занимающихся атлетической гимнастикой; 3 группа – контрольная, состоящая из 10 чел., не занимающихся спортом, имеющих стаж занятий (на момент тестирования) атлетической гимнастикой, не превышающий 3-х месяцев.

Применяя тренажёры в качестве основного средства развития силы на ЭПП, предполагалось обеспечить высокие темпы прироста силовых показателей при обеспечении условий для всестороннего развития юных спортсменов. На эффективность применения тренажёров в тренировке спортсменов 12-14 лет указывают многие авторы [3, 4, 6, 7, 8, 12, 13].

В исследованиях показано, что при применении локальных нагрузок юные спортсмены способны выполнять значительно большую работу, чем при применении общих нагрузок. Подростки 12-14 лет более выносливы при локальной как статической, так и динамической мышечной деятельности [1, 2, 9]. После выполнения локальной работы у подростков менее выражены признаки утомления, и они значительно быстрее восстанавливаются, чем при выполнении общей работы.

В работе с юными атлетами необходимо учитывать, что несмотря на то, что наибольший прирост силы достигается путём применения упражнений с весом, равным 80-90% от максимального результата, на начальных этапах подготовки больший эффект в развитии силы достигается в результате применения упражнений с малым весом (30-50%) [5, 9, 10]. По мере роста тренированности подъём малого веса становится всё менее эффективным для развития силы. Эффект вновь возрастает при применении средних отягощений, примерно 60-70% от максимальной нагрузки.

Необходимо отметить, что на ЭПП более 60% от общего объёма подготовки уделялось легкоатлетической подготовке, гимнастике, акробатике и спортивным иг-

рам. Разносторонняя подготовка, осуществляемая на данном этапе, выступает как эффективное средство создания прочного фундамента спортивного мастерства и позволяет избежать однобокости развития юных спортсменов. Значительный объем тренировочной работы аэробной направленности способствовал повышению уровня функциональных возможностей юных спортсменов. Данный возраст (12-14 лет) является благоприятным для воспитания выносливости, что положительно сказывается на развитии сердечно-сосудистой системы и значительно расширяет функциональные возможности юных спортсменов. Применение упражнений аэробной направленности на ЭПП в тренировке спортсменов 12-14 лет не только не препятствует развитию силы, но и положительно сказывается на росте специальной подготовленности.

При 6 тренировочных занятиях в недельном микроцикле на первом году ЭПП 3 занятия посвящались ОФП атлетов и, соответственно, 3 занятия - силовой и специальной подготовке. На втором году недельный микроцикл включал в себя уже 4 занятия по силовой и специальной подготовке, а 2 занятия посвящались общефизической подготовке юных спортсменов. Средняя продолжительность каждого тренировочного занятия составляла 120 мин.

В первый год силовой подготовки каждая мышечная группа тренировалась до 3 раз в недельном микроцикле, но интенсивность нагрузки варьировала, при этом, от 40 до 60%. Занятия по силовой подготовке включали в себя 10-12 упражнений, направленных на развитие основных мышечных групп. Все упражнения выполнялись в 3-4 подхода по 8-10 повторений: в первом и последнем подходах атлеты выполняли упражнения с весом 40-50%, во втором-третьем подходах вес периодически увеличивался до 60%, но, при этом, основное внимание обращалось на технику выполнения упражнения.

Таким образом, наряду с применением игрового, кругового, повторного и частично соревновательного методов, при организации тренировочных занятий на ЭПП для развития силовых способностей спортсменов 12-14 лет в качестве основного применялся метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего веса.

На втором году ЭПП, как указывалось выше, недельный микроцикл включал в себя уже 4 занятия по силовой подготовке, но каждая мышечная группа нагружалась уже не более 2 раз в неделю. Занятия по силовой подготовке включали в себя до 8-10 упражнений. Спортсмены выполняли по 4-5 подходов на каждое упражнение по 5-15 повторений. Тренировочная нагрузка изменялась по принципу «пирамиды», то есть в первом подходе упражнение выполнялось с весом 40-50% на 13-15 повторений, во втором подходе – с весом 50-60% на 10-12 повторений, в третьем подходе – с весом 70-80% на 8-10 повторений, в четвертом подходе - с весом 80-90% на 5-8 повторений и в пятом подходе тренировочный вес снижался до 50-60% и атлеты выполняли до 12-15 повторений.

Необходимо отметить, что на втором году ЭПП для развития силовых способностей юных спортсменов при выполнении основных специально-вспомогательных и соревновательных упражнений, наряду с повторным методом, применялся метод "до отказа". На каждом тренировочном занятии данный метод применялся только при выполнении 1-2 упражнений. При этом спортсмены выполняли всего 1 подход «до отказа». Для повышения эффективности применяемой нагрузки спортсмены перед выполнением подхода "до отказа" выполняли 2 подхода с небольшим и средним весом на 8-10 повторений для того, чтобы подготовить организм к работе. После выполнения подхода "до отказа" атлеты выполняли ещё 2 подхода на 10-15 повторений с весом 50-60% от максимального для закрепления и совершенствования техники выполнения упражнения, а также с целью улучшения адаптации к силовым нагрузкам, ускорения восстановления и повышения уровня их функциональных возможностей. Преимущественная направленность нагрузки при применении данного метода состояла в увеличении мышечной массы и интенсивного развития силовой выносливости юных спорт-

сменов.

На эффективность применения метода "до отказа" в тренировке спортсменов 12-14 лет указывают многие специалисты [4, 7, 10, 11, 14].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

С учётом специфики силового троеборья, в качестве показателей, характеризующих специальную физическую подготовку юных атлетов, были выбраны следующие упражнения: приседание на тренажёре; жим штанги (лёжа) и становая тяга. Тестирование по СФП проводилось в начале этапа предварительной подготовки и по окончании очередного макроцикла.

Анализ показателей атлетов экспериментальной группы выявил достоверный ($p < 0,0001$) прирост результатов во всех упражнениях на всем протяжении этапа предварительной подготовки (табл. 1).

Сравнительный анализ результатов юных атлетов экспериментальной группы и подростков контрольной группы, занимающихся атлетической гимнастикой, показал:

- в приседании на тренажёре только при первом тестировании (после 4 месяцев) не были выявлены достоверные ($p > 0,76$) различия. Во всех остальных испытаниях были выявлены достоверные ($p < 0,01$) различия в приросте результатов;

- в жиме штанги (лёжа) исходные результаты подростков, занимающихся атлетической гимнастикой, были не достоверно ($p > 0,32$) лучше атлетов экспериментальной группы. При последующих тестированиях результаты атлетов, занимающихся силовым троеборьем, были достоверно лучше ($p < 0,01$);

- в становой тяге тестирование в начале эксперимента не выявило достоверных различий ($p > 0,8415$) в результатах подростков экспериментальной и контрольной групп, во всех последующих контрольных испытаниях результаты спортсменов были достоверно лучше ($p < 0,01$).

Таблица 1

Показатели СФП на этапе предварительной подготовки

Упражнения	Группы	1 тестирование	2 тестирование	3 тестирование	4 тестирование	5 тестирование
Приседание на тренажёре, кг	1	18,4±1,79	36,8±0,90	57,5±1,20	84,0±1,94	104,0±2,09
	2	18,7±2,05	36,3±1,28	48,0±1,80	60,8±2,05	72,7±2,05
	3	-	32,7±1,74	38,2±1,49	56,5±2,05	70,5±2,05
Жим штанги (лёжа), кг	1	20,8±0,48	31,1±0,45	42,3±0,60	57,0±0,90	67,6±1,05
	2	21,5±0,52	31,5±1,03	39,8±1,28	48,0±1,54	55,8±1,54
	3	-	25,4±1,12	31,5±1,05	43,0±1,03	48,0±1,03
Становая тяга, кг	1	54,3±1,14	67,5±1,49	84,0±1,64	102,3±1,79	117,5±1,79
	2	53,9±1,33	61,2±1,80	72,5±1,80	83,8±1,54	97,0±1,54
	3	-	60,4±1,92	71,9±1,98	80,2±1,82	93,8±2,05

Сравнительный анализ результатов атлетов экспериментальной группы и подростков контрольной группы, не занимающихся спортом, показал:

- уровень возрастного развития силы в приседании на тренажёре за 2 года составил в среднем 54,5 кг (62%), прирост же показателей вследствие специализированных тренировок составил в среднем 33,5 кг (38%);

- прирост результатов в жиме штанги (лёжа) также в значительной степени был обусловлен возрастным развитием силы подростков - в среднем 28,0 кг (58,8%), соответственно, прирост результатов вследствие специализированных силовых занятий оказался несколько меньше и составил в среднем 18,6 кг (41,2%);

- прирост результатов в становой тяге, обусловленный возрастным развитием подростков, за 2 года составил в среднем 42,8 кг (64,4%), в то время, как прирост в результате специализированных спортивных занятий составил в среднем 23,7 кг (35,6%).

Таким образом, достаточно высокие приросты на ЭПП были обусловлены в

значительной степени, наряду со специализированными спортивными занятиями, возрастными особенностями развития силы у подростков, что подтверждается исследованиями других авторов.

Анализ итоговых результатов в отдельных упражнениях и в сумме троеборья показал, что 4 спортсмена (20%) имели результаты, соответствующие нормативу 1-2 разряда, а 11 атлетов (55%) показывали результаты на уровне 2 разряда, что можно рассматривать как положительный результат [5, 12].

ВЫВОДЫ

Результаты, полученные в процессе исследований, позволяют сделать следующие выводы:

1. Предлагаемая методика тренировки с использованием тренажёров, позволяющих локально воздействовать на отдельные мышцы, способствует эффективному развитию силовых способностей у спортсменов 12-14 лет.

2. Использование результатов контрольно-педагогических испытаний по СФП для определения объёма и интенсивности тренировочной нагрузки позволяет добиваться динамичного прироста силовых показателей на всех этапах тренировочного процесса.

3. Определение рационального соотношения силовых нагрузок различной направленности, эффективной последовательности распределения их в каждом макроцикле позволяет оптимизировать тренировочный процесс и значительно ускорить возрастное развитие силы юных атлетов.

Исследования показали перспективность работы в направлении, связанном с поиском форм оптимизации спортивной подготовки юных спортсменов в силовом троеборье. Эксперимент показал необходимость продолжения научно-исследовательской работы в данном направлении на последующих этапах подготовки спортсменов. Результаты исследований показали, что, несмотря на высокий уровень нормативных требований в силовом троеборье, можно создавать условия для подготовки спортсменов высших разрядов при обеспечении на этапе предварительной подготовки научно-обоснованного подхода в тренировке юных спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алфёрова, Т.В. Возрастные особенности локальной мышечной деятельности у спортсменов : учебное пособие / Т.В. Алфёрова ; Омский гос. ин-т физ. культуры, Челябинский гос. ин-т физ. культуры. – Омск : [б.и.], 1986. – 33 с.
2. Березин, А.В. Обоснование методики развития мышечной силы у учащихся 14–16 лет с использованием тренажерных устройств : дис. ... канд. пед. наук / Березин А.В. – М., 1990. – 171 с.
3. Веселов, А. Никаких приседаний! // Качай мускулы. – 1999. – № 5. – С. 20-25.
4. Веселов, А. Павел Ершов : Не мытьём, так катаньем // Качай мускулы. – 2000. – № 3. – С. 26-28.
5. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика и возраст : научно-педагогические основы системы многолетней подготовки юных тяжелоатлетов / Л.С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.
6. Доббинс, Б. Каждому своё // Сила и красота. – 2000. – № 12. – С. 56-59.
7. М'Роберт, С. Думай / С. М'Роберт. – М. : ООО "Медиа спорт", 2000. – 224 с.
8. Олдридж, Б. Ударная тренировочная программа для начинающих // Сила и красота. – 2000. – № 8. – С. 43-48.
9. Петров, В.К. Ваш помощник тренажёр / В.К. Петров. – М. : Сов. спорт, 1991. – 46 с.
10. Регулян, В.Ф. Стать сильнее сильного / В.Ф. Регулян. – Екатеринбург : Уральский рабочий, 1993. – 607 с.

11. Чурилин, В.А. Культуризм для всех / В.А. Чурилин. – М. : МГП "Полисет", 1991. – 140 с.
12. Шейко, Б.И. Методика планирования // Мир силы. – 1999. – № 10-11. – С. 28-31.
13. Шекельфорд, Л. Вступление в бодибилдинг / Л. Шекельфорд, Б. Гейгер // Сила и красота. – 1999. – № 3. – С. 29-51.
14. Hartmann, I. Das grosse Buch der Kraft / I. Hartmann. – Berlin, 1990. – 318 s.

ПЕДАГОГИКА УПРАВЛЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯМИ НА КРУПНЫХ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ КОМПЛЕКСАХ (НА ПРИМЕРЕ ОАО «ОК «ЛУЖНИКИ»)

*Евгений Александрович Кривцов, соискатель,
Наталья Александровна Ушакова, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный университет физической культуры спорта и туризма,
(РГУФК)
Москва*

Аннотация

На крупных спортивно-зрелищных сооружениях проводятся мероприятия различного типа и характера, которые не всегда удовлетворяют нужды и потребности населения. Поэтому статья посвящена разработке более совершенной системы проведения спортивных и зрелищных мероприятий, позволяющей повысить качество предоставляемых услуг для населения.

Ключевые слова: услуга, мероприятие, спортивное сооружение, спортивный менеджмент, маркетинг.

PEDAGOGUE MANAGEMENT OF ACTIONS ON LARGE SPORTS-ENTERTAINMENT COMPLEXES (ON THE EXAMPLE OF THE OLYMPIC COMPLEX «LUZHNIKI»)

*Evgenij Aleksandrovich Krivtsov, competitor,
Natalia Aleksandrovna Ushakova, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism,
Moscow*

Annotation

At the big sport and entertainment complexes the events of different character and type are held and these events do not always satisfy the needs and demands of public. Due to it the article is devoted to development of more satisfying system of holding the sport and entertainment events allowing to increase the quality of services providing for public.

Key words: service, event, sporting facility, sporting management, marketing.

ВВЕДЕНИЕ

Понятие управления можно определить как целенаправленное воздействие на коллективы людей, обеспечивающее согласованность их действия для достижения намеченных результатов деятельности [5].

Развитие инновационного педагогического менеджмента обусловлено, с одной стороны, возникшей в результате социально-экономических преобразований в России потребности в новом типе управления спортивным сооружением и спортивно-зрелищными мероприятиями, с другой, - требованиями, которые предъявляет изменяющаяся среда к конкурентоспособности проведения спортивно-зрелищных мероприятий [2, 6].

Проведение спортивных мероприятий – одна из основных функций стадиона. На стадионах, а также в спортивно-оздоровительных центрах проводятся самые различные как по масштабам (от международных до соревнований отдельного спортивного клуба), так и по контингенту и возрасту участников (дети, взрослые, инвалиды и т.п.) соревно-