

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ 4 X 100 М

Кандидат педагогических наук, доцент **О.М. Мирзоев**

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.П. Врублевский**

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск

Abstract

EVALUATION CRITERIA OF ATHLETES' TECHNICAL MASTERSHIP IN 4 X 100 METER RELAY RACE

O.M. Mirzoev, associate professor, Ph.D. Russian state university of physical culture, sport and tourism, Moscow

E.P. Vrublevsky, associate professor, Ph.D.

Smolensk state academy of physical culture, sport and tourism, Smolensk

Key words: baton, methods, change-over station, criteria of technical mastership, training process, competitive activity.

The purpose of the present research was to develop and substantiate the criteria of assessment of technical mastership in 4 x 100 meter relay race.

Along with the two common criteria applied before in the process of long-term studies, the researchers developed new ones, facilitating more qualitative assessment of efficiency of both training and competitive activities of sprinters taking place in the relay race.

All the elements of the techniques were assumed to be most unprejudiced in conditions of the use of photoelectron timing or a video camera.

The first group of criteria was assumed to estimate technical mastership of athletes in the process of training activity.

The second group of criteria estimates athletes' technical mastership in conditions of competitive activity. Therefore the researchers subjected additional criteria of assessment of technical mastership, such as:

- the number of meters, passed by an athlete: from start to finish of passing the baton;
- time and speed of run: from start to finish of passing the baton to an athlete of the next stage;
- the number of meters run by an athlete with the baton.

The use of the worked out criteria in practice with elite athletes of the country prompted considerable stabilization of the principal moments of technical mastership at counteraction of athletes on the change-over station, along with increase of their confidence in the opportunity of effective passing the baton at great speed in the end of the change-over station.

Prompt data organization served an important factor both for trainers and athletes, providing allowances made after each run.

Therefore, the long-term studies of training and competitive activities in view of guidance maintenance of athletes specialized in relay race, conducted by the authors with Advisory and Monitoring Group of the athletic national team of Russia, provided opportunities of exponentiation of reserves of female runner, increase their technical mastership etc.



Ключевые слова: эстафетная палочка, «зона передачи», критерии технического мастерства, тренировочный процесс, соревновательная деятельность.

Введение. Эстафетный бег 4 x 100 м, как правило, вызывает наибольший интерес у зрителей. Командный характер этого вида соревнований, ответственность каждого спринтера за исход спортивной борьбы, необходимость с точностью до сотой доли секунды рассчитать свои движения на большой скорости бега и согласовать их с движениями партнера в ограниченной зоне передачи – всё это делает бег на данную дистанцию одним из наиболее эмоционально насыщенных, захватывающих зрелищ. В эстафете 4 x 100 м больше, чем в каком-либо другом виде эстафетного бега, результат зависит от слаженности действий спортсменов, обеспечивающей надежную передачу эстафетной палочки на предельно высокой скорости бега.

Рациональная техника, специальная методика тренировки, система отбора спортсменов и психологическая подготовка – всё это важно при подготовке команды по эстафетному бегу. А важнейшими факторами ее результативности являются не только уровень индивидуальных результатов спортсменов на дистанции 100 м, но и надежность техники передачи и приёма эстафетной палочки, поскольку на каждом этапе эстафеты при передаче и приёме палочки можно потерять от 0,1 до 0,3 с. Значимость такого выигрыша во времени хорошо иллюстрируют результаты восьми мужских команд различных стран в финальном забеге эстафетного бега 4 x 100 м на XII Чемпионате мира 2007 г. (г. Осака, Япония) – временной диапазон команд, занявших с 1-го по 5-е места, составил всего 0,25 с. Это позволяет понять, насколько согласованны действия каждого участника эстафетной команды в процессе передачи эстафетной палочки.

Известно много примеров, когда команды, составленные из спринтеров, имеющих весьма высокие личные результаты в беге на 100 м, уступали квартетам с более низкими индивидуальными достижениями. Это объясняется тем, что конечный результат в эстафетном беге 4 x 100 м зависит не только от

скоростных возможностей отдельных бегунов, но и от их правильного взаимодействия при передаче и приёме эстафетной палочки в установленной правилами «зоне».

Цель исследования – разработать и обосновать критерии оценки технического мастерства в эстафетном беге 4 x 100 м.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для определения технического мастерства спортсменов как при выполнении отдельных передач, так и в эстафетном беге в целом существуют критерии оценки, присущие только этому виду беговой программы. Большинство специалистов сходятся во мнениях о **двух способах** оценки технического мастерства.

Первый способ основан на том, что от суммы времени бега на 100 м всех участников эстафетной команды на данных соревнованиях вычитается результат, показанный в беге 4 x 100 м. При оптимальной технике передачи результат в эстафетном беге может быть на 2,50 – 2,70 с лучше, чем сумма результатов в беге на 100 м, показанных каждым из участников эстафеты. И, стало быть, этот показатель можно использовать для контроля эффективности эстафетной передачи. Отметим также, что выигрыш времени в эстафете происходит не только за счёт бега с ходу, но и за счет того, что при передаче появляется свободное пространство (1,20 – 1,30 м) из-за того, что спортсмен, передающий палочку, вытягивает руку вперёд, а принимающий отводит руку назад. В таком случае появляется укорачивающий дистанцию «резерв пространства», равный 3,5 – 4,0 м на трёх передачах.

Часто команда, не отличающаяся суммой лучших результатов своих участников, благодаря отличной передаче эстафетной палочки занимает высокое место. Так, на Олимпийских играх в г. Афинах (2004 г.) сборная команда Великобритании, имеющая четвёртую сумму времён среди участников (40,77 с), показала коэффициент технической эффективности (КТЭ), равный 2,70 с, что дало ей возможность победить явных претендентов на золотые медали – команду США, спортсмены которой в сезоне 2004 г. в сумме бежали лучше более чем на секунду. Подобный результат на Чемпионате мира в г. Хельсинки (2005 г.) продемонстрировала команда Франции, коэффициент технической эффективности которой (равный 2,62 с) позволил ей обыграть другие команды, имеющие лучшую сумму результатов своих участников.

В 2006 г. мужской сборной команде Великобритании для завоевания звания чемпиона Европы достаточно было повысить КТЭ до 1,76 с. При такой же сумме показателей лучшего времени участников, для того чтобы стать призёром Чемпионата мира в г. Осаке (2007 г.), ей пришлось повысить КТЭ до 2,79 с (табл. 1). Что касается мужской сборной команды России по эстафетному бегу 4 x 100 м, то их КТЭ (2,34 с) пока далёк от требуемого для борьбы с сильнейшими командами, имеющими более быстрых бегунов.

Если в 2004 г. женская сборная команда России имела КТЭ, равный 2,54 с, с которым она стала серебряным призёром Олимпийских игр (г. Афины), то на

Чемпионате мира в г. Осаке (2007 г.) только за счёт передачи эстафетной палочки (КТЭ = 2,05 с) она проиграла «более слабой» по сумме показателей лучшей времени участниц команде Бельгии, КТЭ которой на данных соревнованиях был равен 2,53 с (см. табл. 1).

В сезоне 2008 г. из неудачного выступления на последнем Чемпионате мира по лёгкой атлетике был сделан вывод больше внимания уделять работе в различных «связках» при пробегании «зон передач». Повысилось количество чисто эстафетных тренировок – и результат не замедлил сказаться: на Олимпийских играх в г. Пекине (2008 г.) команда в составе Е. Поляковой, А. Федорива, Ю. Гущиной и Ю. Чермошанской стала победительницей.

При этом КТЭ был равен 3,09 с, что свидетельствует об очень высоком техническом мастерстве российской команды (табл. 2). Для сравнения: у чемпионов XXIX Олимпийских игр в г. Пекине (2008 г.) – мужской сборной команды Ямайки – данный показатель составил 2,38 с.

Второй способ оценки технического мастерства в эстафетном беге предполагает учёт времени нахождения эстафетной палочки в «зоне передачи».

Исследования эффективности передачи эстафетной палочки квалифицированными спринтерами, проведённые В.В. Кривокубовым (1984), показали, что при передаче эстафеты на 5-м метре «зоны передачи» (1-й вариант) между ними наблюдаются следующие различия в скорости бега: у передающего – 10,23 м/с, у принимающего, пробежавшего всего 15 м, – 8,93 м/с. Понятно, что в этом случае передача происходит при натекании передающего на принимающего и не используются два таких момента, как быстрота передачи и расстояние между бегунами в это время, обусловленное наклоном туловища и оптимальной длиной вытянутых рук, которая, как уже отмечалось, может достигать максимума – 1,5 м.

При передаче эстафетной палочки на 10-м метре «зоны передачи» (2-й вариант) скорость у принимающего возрастает до 9,86 м/с, а у передающего чуть снижается – до 10,21 м/с. В этом случае по отношению к первому варианту быстрота передачи несколько возрастает, но возможный выигрыш расстояния между бегунами во время передачи всё-таки остаётся нереализованным.

Если передача происходит на 15-м метре «зоны передачи» (3-й вариант), то соотношение скоростей бегунов наиболее близкое: у передающего – 10,20 м/с, а у принимающего за 25 м стартового разгона скорость уже достигает 10,00 м/с. В этом случае создаются наилучшие условия для быстроты передачи и реализации расстояния между спортсменами во время передачи. При скорости 10,00 м/с за счёт реализации только последнего условия, т.е. расстояния между спортсменами во время передачи, на трёх этапах эстафетного бега выигрыш во времени может составить от 0,30 до 0,39 с, а с учётом остальных параметров при третьем варианте по сравнению с первым преимущество достигает 0,40 – 0,49 с. В свя-

Таблица 1 . Эффективность технического мастерства команд в эстафетном беге 4 x 100 м (XII Чемпионат мира, 2007 г., г. Осака, Япония)

Место	Команда	Имя и фамилия спортсменов	Лучший результат сезона, с	Сумма лучших результатов, с	Результат в эстафетном беге на ЧМ, с	Коэффициент технической эффективности, с
Мужчины						
1	США	Д. Петтон	10,11	39,98	37,78	2,20
		У. Спирмон	9,96			
		Г. Тайсон	9,84			
		Л. Диксон	10,07			
2	Ямайка	М. Андерсон	10,15	40,19	37,89	2,30
		У. Болт	10,03			
		Н. Картер	10,11			
		А. Пауэлл	9,90			
3	Велико-британия	К. Малколм	10,32	40,69	37,90	2,79
		К. Пикеринг	10,14			
		М. Девониш	10,06			
		М. Льюис-Френкис	10,17			
Россия (в полуфинале)		А. Волков	10,44	41,42	39,08	2,34
		М. Егорычев	10,27			
		Р. Смирнов	10,35			
		И. Теплых	10,36			
Женщины						
1	США	Л. Уильямс	11,01	43,87	41,98	1,89
		Э. Феликс	11,01			
		М. Барбер	10,95			
		Т. Эдвардс	10,90			
2	Ямайка	Ш-А. Брукс	11,05	44,13	42,01	2,12
		К. Стьюарт	11,03			
		С. Фасей	11,16			
		В. Кемпбелл	10,89			
3	Бельгия	О. Борли	11,39	45,28	42,75	2,53
		Х. Мрьён	11,44			
		Э. Оуедрадо	11,40			
		К. Геварт	11,05			
4	Велико-британия	Л. Турнер	11,19	45,15	42,87	2,28
		М. Дуглас	11,28			
		Э. Фриман	11,36			
		Д. Мадуаке	11,32			
5	Россия	Е. Григорьева	11,25	45,02	42,97	2,05
		Н. Русакова	11,32			
		Ю. Гущина	11,36			
		Е. Полякова	11,09			

Примечание. * – лучший результат в сезоне указан на день проведения эстафетного бега 4 x 100 м на XII Чемпионате мира (01.09.2007).

зи с этим знание как тренерами, так и спортсменами достоинств и недостатков каждого из трёх вариантов передачи эстафеты является важным условием при составлении соревновательной модели бегунов в эстафетном беге, и в частности при определении величины фора.

Следует отметить тот факт, что в эстафетном беге 4 x 100 м, где спринтеры бегут с максимальной скоростью, как правило, принимающий эстафетную палочку бегун или запаздывает, или торопится с началом движения на момент пересечения передающим проекции контрольной отметки. При этом ему достаточно потерять какое-то мгновение

на старте или начать бег на мгновение раньше, как расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки (фора, гандикап), определённое спортсменами заранее, изменяется и как следствие нарушается точность места передачи. Это приводит к рассогласованию при взаимодействии бегунов и, следовательно, к увеличению времени прохождения спортсмена с эстафетной палочкой 20-метровой «зоны передачи».

Спортсмен, фиксируя своё внимание на приближающемся бегуне, должен мгновенно начать бег, как только его партнёр пересечёт линию отметки. Следует подчеркнуть, что не всегда бегун наступает на

Таблица 2. Эффективность технического мастерства команд в эстафетном беге 4 x 100 м (XXIX Олимпийские игры, 2008 г., г. Пекин, Китай)

Место	Команда	Имя и фамилия спортсменов	Лучший результат сезона, с	Сумма лучших результатов, с	Результат в эстафетном беге на ОИ, с	Коэффициент технической эффективности, с
Мужчины						
1	Ямайка	М. Андерсон	10,11	39,48	37,10	2,38
		М. Фратер	9,97			
		У. Болт	9,68			
		А. Пауэлл	9,72			
2	Тринидад и Тобаго	К. Бледмен	10,18	40,27	38,06	2,15
		М. Барнс	9,97			
		Э. Каллендер	10,17			
		Р. Томпсон	9,89			
3	Япония	Н. Цукахара	10,16	41,17	38,15	3,02
		Ш. Суэцугу	10,55			
		Ш. Такахира	10,29			
		Н. Асахара	10,17			
Женщины						
1	Россия	Е. Полякова	11,13	45,40	42,31	3,09
		А. Федорива	11,53			
		Ю. Гущина	11,33			
		Ю. Чермошанская	11,41			
2	Бельгия	О. Борли	11,39	45,49	42,54	2,95
		Х. Мрьён	11,44			
		Э. Оуедрадо	11,61			
		К. Геварт	11,05			
3	Нигерия	Э. Ф. Идого	11,14	44,87	43,04	1,83
		Г. Кемасуоде	11,34			
		Х. Исмаила	11,31			
		О. Осауоми	11,08			

Примечание. * – лучший результат в сезоне указан на день проведения эстафетного бега 4 x 100 м на XXIX Олимпийских играх (22.08.2008 г.)

неё, часто он может оказаться над отметкой в фазе полёта. Для более успешной подготовки спортсмена, принимающего эстафетную палочку, Э.С. Озолин (1986) рекомендует следующий методический приём. Необходимо над линией форы представить воображаемую дверь и начинать бег только тогда, когда партнёр пройдёт через её створ.

Наряду с двумя общепризнанными критериями, применяемыми ранее

в процессе многолетних исследований, нами были разработаны новые, позволяющие более качественно оценивать результативность как тренировочной, так и соревновательной деятельности спринтеров, выступающих в эстафете.

Чтобы максимально объективировать все элементы техники эстафетного бега, необходимо использовать фотоэлектронный хронометраж и видеокамеру.

Первая группа критериев служит для оценки технического мастерства спортсменов в процессе тренировочной деятельности.

1. Время разницы входа в «зону передачи» принимающего и передающего эстафетную палочку (с).

2. Место подачи команды для приёма эстафетной палочки (м).

3. Место отведения руки принимающим эстафетную палочку (м).

4. Длительность процесса передачи – от момента отведения руки до завершения передачи-приёма эстафетной палочки (метры или количество беговых шагов принимающего).

5. Время бега принимающего в «зоне разгона» (10 м) (с).

6. Время нахождения эстафетной палочки в «зоне передачи» (с).

7. Время пробегания 20-метровой «зоны передачи» принимающим с ходу (10 м) с приёмом эстафетной палочки (с).

8. Место окончания передачи эстафетной палочки (м).

9. Динамика времени бега принимающего на 30-метровом стартовом участке (10 м «зона разгона» и 20 м: 10 м «зоны передачи» + 10 м «зоны передачи»), с.

Последний критерий позволяет детально проследить за тем, как разгоняется спортсмен, а также за процессом взаимодействия с партнёром в «зоне передачи». Здесь необходимо обратить внимание на то, что время пробегания каждого последующего 10-метрового отрезка должно улучшаться. Если этого

ТРЕНЕР

не происходит, то причина – в технических погрешностях при взаимодействии в «зоне передачи».

Кроме вышеуказанных параметров следует анализировать своевременно ли среагировал принимающий на достижение контрольной отметки (форы) партнером, какой стороны дорожки придерживается принимающий в «зоне передачи», а также какое расстояние между двумя бегунами было в момент

передачи. Последнее можно оценить по положению вытянутых или согнутых рук спортсменов.

Очень часто на тренировке спортсмен, принявший эстафетную палочку, сбрасывает скорость. Это не способствует закреплению тренировочного эффекта и достижению высокой скорости пробега своего отрезка в условиях соревнований. В связи с этим предлагается на тренировках оцени-

Таблица 3. Критерии оценки технического мастерства женщин в эстафетном беге 4 x 100 м – участниц сборной команды Российской Федерации по лёгкой атлетике (XXIX Олимпийские игры, 2008 г., г. Пекин, Китай. Финальный забег (4-я дорожка): 42,31 с, 22.08.2008 г.)

№ п/п	Критерии	Фамилия и имя спортсменок	Результат
1	Время и скорость бега спортсменок на отрезке 0-90 м (от окончания «зоны передачи» до середины «зоны передачи» следующего этапа; для 1-го этапа – от линии старта)	1-й этап – Полякова Евгения	10,51 с, 8,56 м/с
		2-й этап – Федорива Александра	9,43 с, 9,54 м/с
		3-й этап – Гущина Юлия	9,25 с, 9,73 м/с
		4-й этап – Чермошанская Юлия	8,99 с, 10,01 м/с
2	Разница входа в «зону передачи» принимающей и передающей эстафетную палочку	Федорива Александра – Полякова Евгения	0,19 с
		Гущина Юлия – Федорива Александра	0,22 с
		Чермошанская Юлия – Гущина Юлия	0,31 с
3	Время нахождения эстафетной палочки в «зоне передачи»	Полякова Евгения – Федорива Александра 1-2-й этапы	2,19 с
		Федорива Александра – Гущина Юлия 2-3-й этапы	2,06 с
		Гущина Юлия – Чермошанская Юлия 3-4-й этапы	2,13 с
4	Длительность процесса передачи (от момента отведения руки до завершения передачи эстафетной палочки)	Полякова Евгения – Федорива Александра 1-2-й этапы	1 – 6 м
		Федорива Александра – Гущина Юлия 2-3-й этапы	0 – 7 м
		Гущина Юлия – Чермошанская Юлия 3-4-й этапы	5 – 10 м
5	Динамика бега принимающей на 30-метровом стартовом участке (10 м «зоны разгона» + 20 м (10 м «зоны передачи» + 10 м «зоны передачи»)	Федорива Александра (1,85 с + 1,26 с + 1,11 с)	4,23 с
		Гущина Юлия (1,80 с + 1,20 с + 1,08 с)	4,08 с
		Чермошанская Юлия (2,07 с + 1,32 с + 1,12 с)	4,51 с
6	Время пробега передающей последних 10 м этапа перед входом в «зону передачи»	Полякова Евгения	0,98 с
		Федорива Александра	1,08 с
		Гущина Юлия	1,09 с
7	Время бега 100 м каждой спортсменкой	Полякова Евгения (бег по виражу)	11,66 с
		Федорива Александра – (бег с ходу по прямой)	10,55 с
		Гущина Юлия – (бег с ходу по виражу)	10,33 с
		Чермошанская Юлия – (бег с ходу по прямой)	10,12 с

Дополнительные критерии оценки технического мастерства женщин в эстафетном беге 4 x 100 м

1	Количество метров, пробегаемых спортсменкой (от начала движения – старта до завершения передачи эстафетной палочки)	Полякова Евгения (бег по виражу)	95 м
		Федорива Александра (бег по прямой)	117 м
		Гущина Юлия (бег по виражу)	119 м
		Чермошанская Юлия (бег по прямой)	120 м
2	Время и скорость бега спортсменки (от момента начала движения (старта) до завершения передачи эстафетной палочки)	Полякова Евгения (бег по виражу)	11,10 с, 8,56 м/с
		Федорива Александра (бег по прямой)	13,21 с, 8,86 м/с
		Гущина Юлия (бег по виражу)	13,27 с, 8,97 м/с
		Чермошанская Юлия (бег по прямой)	13,10 с, 9,16 м/с
3	Количество метров, пробегаемых спортсменкой с эстафетной палочкой Итого: 397 м (-3 м)	Полякова Евгения (от линии старта бег по виражу)	95 м
		Федорива Александра (бег по прямой)	100 м
		Гущина Юлия (бег по виражу)	103 м
		Чермошанская Юлия (бег по прямой)	99 м
4	Время и скорость бега спортсменки с эстафетной палочкой (от момента её приёма до момента завершения передачи)	Полякова Евгения (от линии старта бег по виражу)	11,10 с, 8,56 м/с
		Федорива Александра (бег по прямой)	10,58 с, 9,45 м/с
		Гущина Юлия (бег по виражу)	10,58 с, 9,73 м/с
		Чермошанская Юлия (бег по прямой)	10,05 с, 9,85 м/с

вать время бега последующих 10 м после «зоны передачи».

Вторая группа критериев оценивает техническое мастерство спортсменов в условиях соревновательной деятельности.

1. Время бега спортсмена на отрезке 0 – 90 м (от окончания «зоны передачи» до середины «зоны передачи» следующего этапа).

Отрезок 0 – 90 м выбран потому, что он характеризует индивидуальные скоростные способности бегуна без учёта взаимодействия с партнёром в «зоне передачи» («чистое» время бега спринтера без передачи на этапе).

2. Время пробегания передающим последних 10 м этапа перед входом в «зону передачи» (оценивается уровень скоростной выносливости участника эстафетного бега).

3. Время бега 100 м каждым спортсменом (следует учесть, что спортсмены 2 – 4-го этапов пробегают данную дистанцию с 20-метрового разбега).

К этому можно добавить такие дополнительные критерии оценки технического мастерства спортсменов в условиях соревновательной деятельности, как:

– количество метров, пробегаемых спортсменом: от начала движения (старта) до завершения передачи эстафетной палочки. Даёт возможность определить общий метраж бега спортсмена на этапе эстафеты;

– время и скорость бега спортсмена: от начала движения (старта) до завершения передачи эстафетной палочки спортсмену следующего этапа. Оценивает уровень скоростной выносливости при пробегании своего этапа;

– количество метров, пробегаемых спортсменом с эстафетной палочкой (от момента её приёма до момента завершения передачи партнёру). Даёт возможность определить метраж пробегаемого участка дистанции с палочкой в руке;

– время и скорость бега спортсмена с эстафетной палочкой (от момента её приёма и до момента окончания передачи). Даёт возможность более объективно оценить параметры пробегания каждого этапа (неравномерной длины).

Выводы. Использование разработанных критериев в работе с сильнейшими легкоатлетами страны позволило значительно стабилизировать ключевые моменты технического мастерства при взаимодействии спортсменов в «зоне передач», повысить их уверенность в возможности эффективной передачи эстафетной палочки на высокой скорости в конце «зоны передач».

Важным фактором явилась оперативность получения информации для тренеров и спортсменов, что способствовало внесению коррективов после каждой пробежки.

В табл. 3 представлено отражение данных критериев в победном беге олимпийских чемпионки в г. Пекине (2008 г.). При сопоставлении характеристик пробегания своего этапа участницами эстафеты необходимо учитывать следующее: со старта или с ходу, по прямой или по виражу бежала спортсменка и др.

Таким образом, многолетние исследования тренировочной и соревновательной деятельности в рамках научно-методического обеспечения спортсменов, специализирующихся в эстафетном беге,

проводимые авторами в составе КНГ сборной команды России по лёгкой атлетике, дают возможность потенцировать резервы бегуний, повысить их техническое мастерство и т.д.

Использованная литература

1. Вопросы подготовки бегунов на короткие дистанции к эстафетному бегу 4 x 100 м: метод. рекомендации. – Минск, 1989. – 21 с.
2. Кривоzubов, В.В. Особенности предсоревновательной подготовки бегунов на короткие дистанции к эстафетному бегу (на примере эстафеты 4 x 100 м) / В.В. Кривоzubов. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1984. – 24 с.
3. Мирзоев, О.М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФКСИТ, 2007. – 352 с.

4. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

Bibliography

1. Matters of training sprinters for 4 x 100 meter relay race: guidelines. (In Russian) – Minsk, 1989. – 21 P.
2. Krivozubov V.V. The features of pre-season training of sprinters for relay race (on the example of 4 x 100 meter relay race) (In Russian) / V.V. Krivozubov. – Leningrad: State central twice ordered inst. of phys. cult. named after P.F. Lesgaft, 1984. – 24 P.
3. Mirzoev O.M. Guidance basics of formation of special training of athletes. Sprint and hurdle race. (In Russian) / O.M. Mirzoev, V.M. Maslakov, E.P. Vrublevsky. – Moscow: Rus. state un-ty of phys. cult., sport and tourism, 2007. – 352 P.
4. Ozolin E.S. Sprint. (In Russian) / E.S. Ozolin. – Moscow: Fizkultura i sport, 1986. – 159 P.

Поступила в редакцию 21.11.2008 г.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

УДК: 796.077.2

УЛУЧШЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.Д. Самоделкина

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Анализ научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме подтверждает необходимость её разработки в целях решения противоречий, возникших между потребностями социума в здоровых и работоспособных членах и слабой разработанностью системы здоровьесбережения населения, в том числе и женщин среднего возраста.

Моделирование воспитания позитивного отношения к своему здоровью женщин осуществлялось в процессе занятий нетрадиционными комплексными методами оздоровления. Выполнено экспериментальное исследование педагогических, психологических и психофизиологических показателей, отнесенных к критериям отношения к своему здоровью, и в частности тестирование с помощью ИМАГО-диагностики (прибор «АУРУМ»).

Критериями диагностики позитивного отношения к своему здоровью женщин среднего возраста были: реактивная тревога, способность управлять своим психическим состоянием, уровень физической подготовленности, комплексная оценка здоровья. Показателями воспитанности позитивного отношения к своему здоровью женщин явились: снижение уровня реактивной тревоги в разных ситуациях физкультурно-оздоровительных занятий по сравнению с фоном; уровень соматического, физического и психического здоровья, способности к восстановлению психических и физических качеств.

В результате эксперимента имело место существенное и статистически значимое улучшение почти всех показателей сердечно-сосудистой системы и функционального состояния. Эти данные свидетельствуют о повышении уровня адаптации женщин среднего возраста экспериментальной группы (занимающихся по предложенной нами методике) после

педагогического эксперимента по сравнению с контрольной (не занимающихся по ней).

Интегральные показатели функционального состояния организма: B_1 , B_2 , C_1 , C_2 , D_1 , измеряемые в процентном соотношении, при норме от 60 до 100 %, также повысились на уровне высокой статистической значимости. Это свидетельствует об улучшении функционального состояния женщин среднего возраста экспериментальной группы после педагогического эксперимента.

В результате использованной нами методики произошло также повышение уровня способности женщин среднего возраста управлять своим психическим состоянием (по показателю электрокожного сопротивления) в ситуациях «мобилизации» и «восстановления» – ситуациях, практически постоянно встречающихся в жизни человека. В процессе педагогического эксперимента уровень указанной способности у женщин среднего возраста экспериментальной группы значительно вырос. Это повышает возможности адаптации женщин в напряженных (стрессовых) ситуациях.

Комплексная личностно ориентированная методика воспитания позитивного отношения к своему здоровью улучшила показатели состояния женщин экспериментальной группы: на статистически значимом уровне они стали более адекватными ситуациям по сравнению с контрольной группой.

Заключение. Результаты педагогического эксперимента показали, что разработанные модель и программа комплексной личностно ориентированной методики повышения позитивного отношения к своему здоровью содействовали существенному повышению эффективности педагогического процесса.

Поступила в редакцию 29.12.2008 г.