

большей степени демонстрируют отличия собственной Я-концепции и их матерей. Можно сказать, курящие девушки в большей степени ощущают, знают себя как личности не зависимые от матерей. Более того, по опросам, в устной речи в беседе и по отчётам сочинений, считают себя «папенькиными» дочками.

Таблица 3

Оценка значимости степени близости и психологического сходства испытуемых и их матерей испытуемых девушек

Испытуемые n=90	Позитивное отношение, сходство	Негативное дистанцирование	Нейтральное
Курят	63	24	3
Не курят	73	7	10
ϕ	1,74*	3,49*	2,1*

* – значимые отличия по угловому критерию Фишера

ВЫВОДЫ

1. Некурящая молодёжь значимо больше упоминает факт телесного любящего экспрессивного контакта со стороны матери. Нерегулярный, неповторяющийся телесный контакт с материнской фигурой в детстве наблюдается среди юношей и девушек, употребляющих никотин. Это может служить фактором усиления и развития невротических расстройств и состояний, испытуемых к юношескому возрасту на протяжении взросления личности и приобщению их курению. В наибольшей степени это касается мужской популяции испытуемых.

2. Девушки, употребляющие никотин, по самоотчётам, в большей степени, чем девушки, не употребляющие никотин воспитывались в более благоприятной семейной обстановке.

3. Девушки, не употребляющие никотин, имеют более высокие показатели психологической близости с собственными матерями, что означает сходство и идентичность их Я-концепций. Курящие девушки психологически дистанцируются, в большей степени демонстрируют отличия собственной Я- концепции. Можно утверждать, курящие девушки в большей степени ощущают, знают себя как личности не зависимые от матерей. По опросам, в устной речи в беседе и по отчётам сочинений, считают себя «папенькиными» дочками.

Контактная информация: kobzev.e@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.05.2014.

УДК 799.324.4

КЛАССИФИКАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ТРЕНИРОВКЕ МЕТАТЕЛЕЙ (НА ПРИМЕРЕ МЕТАНИЯ КОПЬЯ)

Валерий Филиппович Костюченко, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),

Евгений Павлович Врублевский, доктор педагогических наук, профессор,

*Валентина Анатольевна Боровая, преподаватель,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
(Гомель, Республика Беларусь)*

Аннотация

В настоящее время в легкоатлетических метаниях при одинаковом уровне функциональной подготовленности большинство спортсменов добивается гораздо более скромных результатов, по сравнению с мастерством избранных, затратив порой в процессе обучения не менее чем они, физических усилий и времени. Высоких результатов добиваются метатели, которым удается макси-

мально реализовать свои двигательные качества в очень рациональной технике броска. Этому способствует более умелое использование в тренировочном процессе строго ограниченного количества специальных упражнений. В сознании большинства тренеров обучение в метании ограничивается предварительным ознакомлением с техникой конкретного спортивного упражнения и продолжается лишь на начальных этапах спортивного совершенствования. Все остальное время происходит тренировка – повторение усвоенного. Предполагается, что совершенствование способа выполнения техники метания происходит само по себе. Мы считаем, что классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке квалифицированных копьеметателей, позволит индивидуализировать систему подготовки спортсмена.

Ключевые слова: метание копья, классификация специальных упражнений, тренировка.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111.p70-77

CLASSIFICATION OF THE SPECIAL EXERCISES APPLIED IN TRAINING OF THROWERS (ON THE EXAMPLE OF JAVELIN THROW)

*Valery Filippovich Kostyuchenko, the doctor of pedagogical sciences, professor,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg,
Evgeny Pavlovich Vrublevsky, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Valentina Anatolyevna Borovaya, the teacher,
The Gomel state university of F. Skorina, (Gomel, Republic of Belarus)*

Annotation

Now in track and field athletics throwing at identical level of the functional readiness the majority of athletes achieves much more modest results, in comparison with skill of the elite, having spent sometimes not less than they physical efforts have and time in the course of training. Throwers who manage to realize the motor qualities to the maximum in very rational technics of a throw achieve good results. It is promoted by more skillful use of strictly limited number of special exercises in training process. In consciousness of the majority of trainers, the training to throwing is limited to familiarity with technics of concrete sports exercise and proceeds only at the initial stages of sports improvement. All rest of the time training – repetition of the acquired occurs. It is supposed that improvement of the way of performance of technics of the throwing happens in itself. We consider that classification of the special exercises applied in training of the qualified javelin throwers will allow individualizing the system of training of the athlete.

Keywords: javelin throw, classification of special exercises, training.

Специальные упражнения являются основным средством совершенствования технического мастерства метателей копья, которое осуществляется в двух направлениях: максимизация полноты решения двигательной задачи (рис. 1) и развитие специфических двигательных качеств метательниц (рис. 2).

Согласно принципу динамического соответствия [2], специальные упражнения должны соответствовать соревновательному по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемых в работу; амплитуде и направлению движения; акцентированному участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения; режиму работы мышц.

В соответствии со способом решения выявленных задач совершенствования технического мастерства копьеметателей, мы предлагаем разделить специальные упражнения на группы, каждой из которых будут соответствовать свои особенности в нагрузке: по содержанию, по объему, по дополнительным условиям выполнения.

Первая группа – *упражнения, предельно моделирующие параметры целевой соревновательной деятельности.*

Предусматривает собой выполнение целостного соревновательного упражнения в тренировке с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью. Исходя из целевой направленности, эти упражнения могут применяться с помощью двух групп методических приемов. Задачей первой из них является постепенное повышение скорости выполнения упражнения, чтобы планомерно адаптировать организм спортсменов к спе-

цифическому скоростному режиму работы.



Рис. 1. Структура основных элементов двигательной задачи в метании копья, влияющих на полноту реализации ее решения



Рис.2. Специфические функциональные возможности спортсменов, определяющих результат в метании копья

Другая группа упражнений рассчитана на периодическое превышение освоенной скорости с целью выведения организма на новый, более высокий уровень функциональных возможностей. В обоих случаях техника выполнения упражнения не должна нарушаться. В метании копья эти методические приемы применяются следующим образом: предварительная часть разбега выполняется на оптимальной скорости, и затем она увеличивается к финальному усилию до максимально возможной. При этом контролируется ритмическая структура всего движения, угол атаки и угол вылета снаряда. От занятия к занятию скорость метания следует постепенно повышать, а также увеличивать мощность усилий в финале, контролируя технику и дальность броска.

В другом варианте сначала выполняются броски на максимально возможной скорости, но не с максимальной интенсивностью. Дальность метаний постепенно увеличивается, но при нарушении техники скорость следует снижать. В связи с остротой нагрузки, предъявляемой к организму спортсменов при метаниях с разбега на околорекордную скорость и с максимальной интенсивностью, применение этих упражнений лимитировано. Они используются не чаще двух раз в неделю в предсоревновательный период.

Вторая группа – упражнения, воспроизводящие состав соревновательной деятельности фрагментарно либо (и) с иными оправданными изменениями ее параметров.

В зависимости от преимущественной направленности их тренирующего воздействия на структурные компоненты двигательного состава системы движений эти упражнения подразделяются:

– специальные упражнения, основу которых составляют элементарные действия (группа движений, имеющих общую подцель) биокинематической цепи основного действия. Эти упражнения позволяют решать несколько задач: развитие координационных способностей – освоение амплитуды отдельных элементов, воспитание специальных физических качеств и подготовки мышечного и сухожильно-суставного аппарата к динамическим нагрузкам. В этих упражнениях ведущее место занимает развитие специальных качеств в сочетании с техническими элементами, то есть содержание таких упражнений имеет локальную направленность по овладению и совершенствованию техники адекватной основному действию. Кроме того, эти упражнения используются для исправления ошибок в технике.

В метании копья эти упражнения применяются для воспитания точности выполнения биомеханических параметров и формирования умения максимально использовать основные механизмы двигательного действия (см. рис.1).

– специальные упражнения, представляющие собой биомеханизмы биокинематической цепи основного действия. Биомеханизм – модель части опорно-двигательного аппарата человека, функционирование которой, в соответствии с программой управления мышцами, обеспечивает достижение цели [6]. Эти упражнения применяются для развития психомоторных качеств копьеметателей (рисунок 2). Здесь двигательные действия рассматриваются как способы решения двигательных задач, формируемых в сознании личности. Основопологающим подходом разработки специальных упражнений явилось упрощение двигательной задачи, позволяющее уменьшить число управляемых эффекторных параметров и упростить обработку поступающей афферентации. В зависимости от направления решения двигательной задачи мы использовали три группы специальных упражнений:

1. упражнения с уменьшением избыточного числа степеней свободы;
2. упражнения с использованием акцентированного воздействия на нервно-мышечный аппарат для создания двигательной подсказки;
3. упражнения, основанные на принудительном перемещении тела и звеньев человека в ходе выполнения двигательных действий.

– специальные упражнения, представляющие собой отдельные временные ряды (фазы) биокинематической цепи основного действия. Фаза движения – это отрезок времени между граничными моментами (существенной сменой заданий по изменениям биомеханических характеристик) и граничными позами в эти моменты. Каждый временной ряд – это не просто сумма сформированных элементарных действий и биомеханизмов. При их взаимодействии наблюдаются эмерджентные характеристики, новые, уникальные свойства системы движений, возникающие в результате синергетического взаимодействия ее элементов. Новая функциональность системы свидетельствует о том, что взаимодействие частей в целом представляет значительно большую сложность, чем простое их суммирование. Каждая фаза – это не столько самостоятельный конструктивный элемент, сколько ориентир, позволяющий синхронизировать многочисленные характеристики в потоке движений. Контроль правильности выполнения таких упражнений осуществляется как по количественным критериям (результат), так и по внешней оценке техники движений (визуальные критерии качества техники).

При разработке методики применения специальных упражнений с целью формировании планируемых адаптационных изменений следует определить возможный способ воздействия избранных средств на организм спортсменов. Упражнения первой и второй групп можно классифицировать в зависимости от направленности тренирующего воздействия:

– специальные упражнения интегрального (одновременного) воздействия – направлены на совершенствование техники движения и одновременное развитие специфических двигательных качеств.

Эффективность их применения зависит от величины сопротивления. Чрезмерное увеличение сопротивления (по сравнению с соревновательным) при выполнении специальных упражнений исключает не только возможность технического совершенствования, но и развития специфических двигательных качеств. В этом случае основная нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы, и упражнение становится средством общей силовой подготовки.

Чтобы в тренировке метателей копья одновременно развивались скоростно-силовые качества мышечных групп, несущих основную нагрузку при метании, и одновременно совершенствовалась техника броска, необходимо преодолевать сопротивления, по весу равные соревновательному с околопредельной и предельной интенсивностью. При метании утяжеленного снаряда ухудшаются пространственные и временные биомеханические характеристики броска, а также уменьшается скорость выполнения упражнения. При метании облегченного снаряда ухудшаются условия для развития специальной силы работающих мышечных групп. При метании основного снаряда, но с интенсивностью ниже околопредельной, происходит локальное развитие силового компонента скоростно-силовых качеств и совершенствование отдельных биомеханических параметров броска.

В связи с тем, что специальные упражнения интегрального воздействия требуют максимальной интенсивности, их применение в тренировке, например, квалифицированных копьеметательниц крайне ограничено. При общем объеме бросковой работы одной рукой у спортсменок I–II разрядов 12990 ± 1510 бросков, метания основного снаряда с разбега более пяти шагов и интенсивностью более 60% составляют 660 ± 80 бросков, у высококвалифицированных метательниц (КМС–МС) эти объемы соответственно равны 7250 ± 650 и 320 ± 30 бросков [1];

– специальные упражнения аналитического (избирательного) воздействия – характеризуются избирательным развитием отдельных компонентов специальных двигательных качеств при сохранении общей специфической структуры движения. Например, основой физиологического механизма развития специфических скоростно-силовых качеств метательниц копья является совершенствование необходимых нервно-координационных отношений – внутримышечной и межмышечной координации. Внутримышечная координация совершенствуется, прежде всего, в процессе преодоления сопротивлений, по весу равных соревновательному, или превышающих его. Межмышечная координация в упражнениях с сопротивлениями меньше соревновательного, за счет уменьшения длительности проявления усилий.

Третья группа – упражнения, требующие преимущественных проявлений тех же функциональных качеств, какие проявляются в избранной соревновательной деятельности, но по форме отчасти отличные от ее компонентов.

Это физические упражнения, позволяющие локально развивать функциональные качества отдельных мышечных групп в соответствии с внутренней структурой основного соревновательного действия, когда сохранить внешнюю структуру его методически невозможно. К ним относятся упражнения с отягощением, имитационные упражнения с резиновым амортизатором и метания из различных исходных положений.

По мнению Ю.В. Верхошанского [2] в упражнениях с отягощением величина сопротивления (от максимального) влияет на решаются различные задачи по развитию специальных физических качеств; 15–20% – для развития быстроты и частоты неотягощенных движений; 30–50% – для развития скорости движений при незначительном внешнем сопротивлении; 50–70% – для развития скорости движений и взрывной силы при умеренном внешнем сопротивлении; 70–100% – для развития максимальной и

взрывной силы, проявляемой в условиях значительного внешнего сопротивления.

ВЫВОДЫ

Данная классификация специальных упражнений позволила разработать инновационную экспериментальную методику, по формированию оптимального технического исполнения соревновательного действия на основе выявленных особенностей его биомеханической структуры. Экспериментальная апробация показала ее высокую эффективность как фактора оптимизации всего учебно-тренировочного процесса. По сравнению с предшествовавшим годичным циклом, когда методика не применялась, в экспериментальном макроцикле достигнуто статистически достоверное ($p < 0,01$), более чем трёхкратное (с +5,81% до +22,87%) ускорение средних темпов роста спортивной результативности испытуемых при том, что темпы прироста показателей специальной подготовленности изменились незначительно от 0,3% в прыжке в длину с места, тройном прыжке с места и броске ядра (3 кг) вперед, до 1,8% в броске ядра из-за головы с разбега. Последнее свидетельствует о повышении реализации решения двигательной задачи спортсменок в соревновательном упражнении, на основе улучшения способности к точному выполнению биомеханических параметров броска и максимизации использования основных механизмов двигательного действия [2, 4, 5].

Таким образом, разработанная классификация специальных упражнений позволяет систематизировать их применение в соответствии с целевой направленностью и возможным способом воздействия индивидуально [3] подобранных средств на двигательный потенциал занимающихся метаниями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боровая, В.А. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья / В.А. Боровая, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 34-39.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М. : Советский спорт, 2009. – 232 с.
4. Bartonietz, K. Javelin Throwing: an Approach to Performance Development / K. Bartonietz, V.M. Zatsiorsky // *Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention*. Blackwell Science. – LTD, Oxford, 2000. – P. 435–457.
5. Lanka, J. *Biomechanics of Javelin Throw (Latvian)* / J. Lanka. – Riga : Elpa-2, 2007. – 335 p.
6. Mahmud, E. The Mechanical Factors Effect of javelin release on the javelin flying path and the distance approached / E. Mahmud // *Education of psychological sciences*. – 2007. – Vol. 1 (8) – P. 203-220.

REFERENCES

1. Borovaya, V.A., Kostyuchenko, V.F. and Vrublevsky, E.P. (2011), "Methodical orientation of a choice of special exercises in javelin throw", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 78, No. 8, pp. 34-39.
2. Verkhoshansky, Yu.V. (1988), *Bases of special power preparation in sports*, Physical culture and sports, Moscow.
3. Vrublevsky, E.P. (2009), *Individualization of training process of sportswomen in high-speed and power types of track and field athletics*, Soviet sports, Moscow.
4. Bartonietz, K. and Zatsiorsky V.M. (2000), "Javelin Throwing: an Approach to Performance Development", *Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention*. Blackwell Science, LTD, Oxford, pp. 435–457.
5. Lanka, J. (2007), *Biomechanics of Javelin Throw (Latvian)*, Elpa-2, Riga, Latvian.
6. Mahmud, E. (2007), "The Mechanical Factors Effect of javelin release on the javelin flying path and the distance approached", *Education of psychological sciences*, Vol. 1(8), pp. 203 -220.

Контактная информация: vf-kost@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.04.2014.

УДК 796.011

СОСТОЯНИЕ ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА И ПУТИ ИХ РАЗВИТИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Юрий Федорович Курамшин, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье представлен анализ учебных программ по физическому воспитанию для вузов. Рассмотрены некоторые дискуссионные вопросы, связанные с их разработкой. Обобщены тенденции развития программно-нормативных основ системы физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, учебные программы для вузов.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111.p77-82

CONTINUITY OF EDUCATIONAL PROGRAMS FOR PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF MULTILEVEL EDUCATION

Yuri Fedorovich Kuramshin, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article presents the analysis of the educational programs in physical education for universities. Some controversial issues associated with their development have been discussed. The trends in the development of the software-normative bases of the system of physical education of students have been summarized.

Keywords: physical education of students, educational programs for universities.

В предыдущей публикации (см. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 67-71) мы представили исторический обзор учебных программ по физическому воспитанию студентов с двадцатых до начала сороковых годов 20 века.

В конце 40-х – начале 50-х годов задачи физкультурных организаций были скорректированы с учетом престижа советского спорта на международной арене. Главным в области работы по физической культуре было признано развитие массового физкультурного движения, повышение спортивного мастерства и завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта. Особенности этого социального заказа не могли не отразиться на содержании учебных программ в школе и вузе. Если в довоенных программах в перечне задач физической культуры в высшей школе отсутствовали спортивные задачи, то в программах 1948 и особенно 1951 годов наряду с оздоровительными, воспитательными, прикладными задачами физического развития появились и спортивные задачи [1, 2, 3]. Курс общей физической подготовки для студентов первого и второго годов обучения был рассчитан на 172 часа, а факультативный курс спортивного совершенствования – на 560 часов (рис. 1).

В 1963 году была введена новая программа физического воспитания студентов высших учебных заведений [4]. Впервые были выделены три учебных отделения (подготовительное, спортивного совершенствования и специальное). На обязательные занятия на отделениях подготовительном и спортивного совершенствования на первом и втором