

Как показали проведенные исследования, целенаправленное внедрение в процесс подготовки будущих специалистов нефтегазового профиля поэтапного формирования профессиональных качеств, включающего ряд педагогических мер, приводит к более интенсивному росту эффективности этого процесса. Выявлена зависимость между эффективностью процесса формирования профессиональных качеств у студентов и временем освоения выпускниками своих должностных обязанностей для работы в нефтегазовой отрасли. Чем выше уровень сформированности профессиональных качеств у студента, тем благоприятнее складывается карьера у молодого специалиста.

Разработанная технология поэтапного профессионального развития личности студентов прошла проверку в ходе педагогического эксперимента. Как свидетельствуют результаты педагогического эксперимента, студенты ЭГ превосходили своих товарищей из КГ практически по всем показателям организаторских, психологических и других видов профессиональных качеств.

По отзывам руководителей предприятий нефтегазовой отрасли, выпускники ЭГ в среднем на 18-20% быстрее по времени осваивали свои должностные обязанности, по сравнению с выпускниками КГ.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической технологии поэтапного профессионального развития личности студентов вуза нефтегазовой отрасли.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дятлов, В.А. Методические рекомендации по отбору и найму персонала на предприятиях РАО «Газпром»: учебное пособие.- М.: РАО «Газпром», 1996.- 36 с.
2. Дятлов, В.А. Актуальные вопросы управления персоналом: Монография.- М.: Нефть и газ, РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2000.- 578 с.
3. Егорычев, А.О. Психолого-педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза нефтегазового профиля: Монография.- М.: Нефть и газ, РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2003.- 143с.
4. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения.- Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1997.-512с.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОПРИЗЫВНИКОВ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА

С.Б. Толстов

В настоящее время сложилось катастрофическое положение с контингентом допризывной молодежи. Более 50% допризывников не могут выполнить нормативы «президентского» теста. В этой связи проблема развития физических качеств допризывной молодежи выходит на первый план.

Исследовательская работа проводилась на базе средних школ г. Тюмени с допризывниками, не занимающимися спортом. Общее количество испытуемых составило 60 человек.

Вначале были исследованы показатели физического развития и физической подготовленности допризывников. Результаты обследования представлены в таблице 1. Среди обследуемых не было лиц с высоким исходным весом тела и малой ЖЕЛ (менее 3000 см.), рост находился в пределах 159–183 см., окружность груди - 81-102 см., что соответствует современным представлениям о хорошем физическом развитии.

Предложенная нами методика коррекции физического развития допризывников требует 3-4 тренировочных занятия в неделю. В нашей методике для организации занятия требовалось 15-20 снарядов разного веса для тренировки школьников различных весовых категорий.

Таблица 1

Исходные показатели физического развития и физической подготовленности участников эксперимента

№ п/п.	Исследуемые показатели	$x \pm m$
Физическое развитие и функциональное состояние		
1	Рост стоя, см	173,87±0,96
2	Вес, кг	69,08±0,89
3	Окружность груди, см	88,90±0,47
4	ЖЕЛ, см	3456,74±0,80
Физическая подготовленность		
5	Подтягивание, кол-во раз	7,85±0,31
6	Бег 100 м, с	16,04±0,17
7	Бег 3000 м, с	812,25±4,98

После общей разминки (5-7 минут) следовала специальная разминка с гирей (7 минут), в ходе которой предлагалось выполнить махи гирей (имитация рывка) одной и двумя руками, жим гири перед собой двумя руками, приседания с гирей, наклоны с гирей и некоторые другие. Каждое упражнение выполнялось 10-12 раз.

Основная часть занятия по нашей методике всегда включала в себя два учебных вопроса - тренировка толчка и рывка. Тренировка толчка (10 минут) начиналась с тренировки одной гирей (попеременно правой и левой рукой) по 10 повторений каждой рукой. При этом выполнялся классический толчок в определенном темпе, толчок с удержанием гири над головой в течение 5-10 секунд, выталкивание гири (без фиксации над головой). Толчок гирь двумя руками дозировался в зависимости от индивидуальных особенностей обучаемого следующим способом: обучаемые выполняли упражнение в течение указанного временного отрезка, при этом темп каждый выбирал для себя оптимальный. Другими словами, мы увеличивали нагрузку за счет увеличения времени работы, стремясь к 10-ти минутному подходу, а темп каждый обучаемый регулировал самостоятельно, с задачей выдержать установленный временной отрезок подхода. Кроме того, нагрузка от занятия к занятию росла сначала за счет увеличения количества подходов (первые две недели), затем - за счет увеличения продолжительности каждого подхода, при этом их количество уменьшалось до одного (вторые две недели и далее). Также уменьшалось количество подходов с одной гирей и увеличивалось время работы с двумя гирями. При выполнении толчка двумя руками количество шеренг увеличивалось вдвое. Поэтому каких-либо пауз между подходами не должно быть. Кроме того, на наших занятиях обучаемые легких весовых категорий постепенно увеличивали вес отягощений - от гирь 16 кг к снарядам 20, 24 и даже 28 кг.

Тренировка рывка организовывалась аналогично. В основной части занятия мы планировали только классические и специальные упражнения с гирями. В конце второго месяца тренировок проводилось контрольное занятие. В таблице 2 приведен примерный понедельный план тренировки допризывников в занятиях гиревым спортом.

По окончании эксперимента все привлеченные к участию в нем прошли обследование по показателям, характеризующим уровень физического развития и физической подготовленности. Результаты обследования представлены в таблице 3.

Анализ результатов работы позволяет сделать заключение о том, что у школьников, участвующих в эксперименте, произошли существенные изменения в показателях, характеризующих физическое развитие и функциональное состояние. Так, у них существенно увеличилась окружность грудной клетки (увеличение на 6,07 см по сравнению с исходным уровнем), жизненная емкость легких (увеличение на 405,79 см³).

В показателях, характеризующих развитие основных физических качеств, также произошли существенные изменения, и различия при этом были достоверны ($P < 0,05$).

Так участники эксперимента улучшили свои показатели в подтягивании на пе-

рекладине на 2,09 раза, в беге на 100 метров - на 2,02 с, в беге на 3000 метров - на 47,92 с.

Также положительный тренировочный эффект был достигнут и в подготовке спортсменов разрядников.

Таблица 2

Понедельный тренировок гиревиков массовых разрядов														
Упражнения и компоненты интенсивности нагрузки	Недели и объем упражнений (мин)													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Подготовительная часть занятия														
- общая разминка (общеразвивающие упражнения)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
- специальная разминка (упражнения с гирями одной и двумя руками)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Основная часть занятия														
Классические упражнения двоеборья:	20	20	23	25	25	28	28	30	30	35	35	38	43	43
- толчок	10	10	13	15	10	14	14	15	10	20	15	18	23	20
- рывок	10	10	10	10	15	14	14	15	20	15	20	20	20	23
Специально-подготовительные упражнения:	23	23	20	18	18	15	15	13	13	8	8	5	–	–
- для тренировки толчка	10	10	10	8	10	5	5	5	8	8	–	–	–	–
- для тренировки рывка	13	13	10	10	8	10	10	8	5	–	8	5	–	–
Заключительная часть занятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Компоненты нагрузки:														
Средний вес снарядов (кг)	18	18	20	20	22	22	22	24	24	26	26	26	24	24
Средняя величина подхода (мин)	1	1,5	1	2	1,5	2,5	1,5	3	1,5	3,5	1,5	4	1,5	2
Контрольные занятия с гирями (кг)	–	–	–	16	–	–	–	24	–	–	–	24	–	–

Таблица 3

Показатели физического развития и физической подготовленности допризывников в конце эксперимента				
№ п/п	Исследуемые показатели	x±m		Р
		до	после	
Физическое развитие				
1	Рост стоя, см	173,87±0,96	174,12±0,99	>0,05
2	Вес, кг	69,08±0,89	71,14±0,91	>0,05
3	Окружность груди, см	88,90±0,47	94,97±0,47	<0,05
4	ЖЕЛ, см	3456,74±0,80	3842,53±0,92	<0,05
Физическая подготовленность				
5	Подтягивание, кол-во раз	7,85±0,31	9,94±0,46	<0,05
6	Бег 100 м, с	16,04±0,17	14,02±0,18	<0,05
7	Бег 3000 м, с	812,25±4,98	764,33±4,76	<0,05

Для проведения анализа мы выбрали 12 человек одной весовой категории и с одинаковым уровнем физического развития и физической подготовленности.

Все занимающиеся повысили квалификацию. Пять человек выполнили 1-й, шесть - 2-й и один - 3-й разряды (табл. 4).

Таким образом, анализ результатов экспериментальной работы позволяет сделать вывод о том, что при правильной организации учебно-тренировочного процесса по гиревому спорту со школьниками допризывного возраста возможно не только подготовить спортсменов разрядников по гиревому спорту, но и развивать у них наиболее важные физические качества, способствующие формированию физической готовности

к службе в рядах Вооруженных сил Российской Федерации.

Таблица 4

Показатели подготовленности допризывников по гиревому спорту

№ п/п	Исходная квалификация	Исходный результат толчок/рывок	Исходная сумма двоеборья	Конечная квалификация	Конечный результат толчок/рывок	Конечная сумма двоеборья
1	3 разряд	19/20	39	1 разряд	30/35	65
2	б/р	20/20	40	2 разряд	30/32	62
3	3 разряд	30/40	70	1 разряд	45/45	90
4	б/р	20/18	38	1 разряд	42/40	82
5	3 разряд	21/23	44	1 разряд	41/35	76
6	б/р	15/18	33	2 разряд	40/33	73
7	б/р	30/32	62	2 разряд	50/42	92
8	б/р	17/23	40	2 разряд	52/39	91
9	3 разряд	20/31	51	1 разряд	45/44	89
10	3 разряд	30/20	50	2 разряд	40/31	71
11	б/р	20/23	43	2 разряд	43/41	84
12	б/р	20/22	42	3 разряд	35/40	75
Средний результат		23,5/26	49,5		41,1/38,1	79,2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПСИХИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК

А.А. Шамардин, К.М. Дронов, Д.В. Сиренко

Анализ международных соревнований показывает, что тенденцией современного футбола является переход от сложных многоходовых командных комбинаций в атаке к быстрым взаимодействиям нескольких игроков [1, 3]. Это позволяет определить основное направление работы по совершенствованию технико-тактической подготовки юных футболистов и, прежде всего, по оптимизации деятельности и увеличению количества групповых взаимодействий в звеньях футбольной команды [2, 5].

Одним из решающих фактором, определяющих эффективность групповых взаимодействий, становятся особенности физических, психологических и игровых характеристик футболистов [2, 3]. Это позволит не только установить взаимосвязь данных характеристик с характером действий футболистов, но и выявить основные факторы, способствующие эффективному решению тактических задач, что в результате создает предпосылки для эффективного подбора игроков в звенья команды.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ данных записи игр 16-17-летних футболистов показал, что атаки после групповых взаимодействий превосходят по всем параметрам индивидуальные. 24,7% индивидуальных атак завершаются ударами по воротам, количество попаданий в створ ворот составляет 16,5%. Атаки после групповых взаимодействий завершаются ударами по воротам значительно чаще (26,3%).

Таким образом, при индивидуальных атаках юные футболисты недостаточно четко ориентируются в сложной игровой обстановке, совершая удары по воротам без предварительной подготовки, при четкой подстраховке защитников противника, поэтому результативность этих атак достигает лишь 2,7%, тогда как после взаимодействий – 9,4%.

Результаты нашего исследования выявили такую закономерность: к индивидуальным атакам в процессе атакующих действий тяготеют юные футболисты, имеющие более высокий уровень технической и силовой подготовленности, а к групповым взаимодействиям – высокий уровень развития координационных способностей. Выявлена зависимость между результатом игры и количеством применяемых групповых