

13. Haamer, S. Girls in sports. Aggressive and feminine / S. Haamer. – California, Los Angeles, 1979. – 120 p.
14. Rosenfield, R.L. Hyperandrogenism in peripubertal girls // *Pediatr. Clinics North America*. – 1990. – Vol. 37. – N 6. – P. 1333-1358.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА РАЗВИТИЕ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ 12-17 ЛЕТ**

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

Аннотация

В статье представлены результаты педагогических исследований, посвящённых изучению влияния занятий силовым троеборьем на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости спортсменов 12-17 лет. Особое внимание уделяется сравнительному анализу результатов исследований с данными других авторов.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка в силовом троеборье, развитие двигательных способностей спортсменов 12-17 лет в силовом троеборье.

**POWER-LIFTING INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS
OF 12-17 YEAR-OLD ATHLETES**

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

Abstract

The article represents the results of pedagogical research devoted to the study of power-lifting influence on the development of speed-and-strength skills and endurance of 12-17 year-old athletes. Special attention is given to comparative analysis of the study results with the data obtained by other researchers.

Key words: general physical training in power-lifting, development of motor skills of 12-17 year-old athletes in power-lifting.

В современном спорте рост достижений в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки.

Тренировочная работа на этапах начальной подготовки должна посвящаться разносторонней подготовке юных спортсменов с учётом возрастного развития основных функциональных систем организма [2, 3, 7, 8]. Разносторонняя подготовка, осуществляемая в первые годы спортивных занятий, обеспечивает неуклонный прогресс спортивных результатов на протяжении всего многолетнего процесса спортивной тренировки и выступает как эффективное средство создания прочного фундамента спортивного мастерства, позволяя добиваться гармоничного развития всех физических качеств юного спортсмена.

Педагогические исследования, проводимые с участием взрослых и юных тяжелоатлетов, убедительно доказывают, что при узконаправленной подготовке на ранних этапах тренировки организм юного спортсмена страдает в гораздо большей степени, чем организм взрослого спортсмена [5, 6, 9, 10].

Таким образом, основное внимание во время организации тренировочного процесса на начальных этапах подготовки в силовом троеборье должно быть направлено на всестороннее развитие юных спортсменов. При этом объём общей физической подготовки должен значительно превышать объём специальной физической подготовки. Суммарный объём тренировочной нагрузки должен неуклонно увеличиваться, но соотношение средств ОФП и СФП на данных этапах подготовки изменяется незначительно.

Тем не менее, результаты опросов показали, что многие специалисты в силовом троеборье считают, что объём ОФП, применяемой на начальных этапах подготовки, не должен превышать 20-30%, так как увеличение объёма средств ОФП может привести к существенной задержке роста силовых показателей юных спортсменов.

Исследования, проводимые на протяжении 4 лет, призваны были показать, что большой объём ОФП, применяемой на начальных этапах подготовки в силовом троеборье, не только не ведёт к снижению прироста силовых показателей юных атлетов, но и способствует существенному повышению потенциала спортсменов при переходе к узкоспециализированной подготовке на последующих этапах многолетней тренировки.

Для проведения педагогического эксперимента была сформирована экспериментальная группа в количестве 20 человек в возрасте 12,5-13 лет (на момент начала эксперимента). Кроме того, в исследовании приняло участие 10 подростков, занимающихся атлетической гимнастикой и вошедших в состав первой контрольной группы. Вторая контрольная группа подростков, не занимающихся спортом, формировалась непосредственно перед очередным тестированием. В её состав входило 10 подростков, имеющих стаж занятий атлетической гимнастикой, не превышающий 3 месяца.

Объём средств ОФП, применяемых на этапах начальной подготовки, составил 65-75% от общего объёма запланированной тренировочной нагрузки. В состав ОФП входили различные упражнения из лёгкой атлетики, акробатика, гимнастика, спортивные игры.

Тестирование ОФП юных атлетов и подростков контрольных групп проводилось в начале педагогического эксперимента и по окончании очередного года подготовки.

Для того чтобы повысить эффективность и качество оценки уровня развития ОФП юных атлетов и возможности проведения сравнительного анализа данных по уровню развития скоростно-силовых качеств и выносливости, полученных в ходе естественного педагогического эксперимента, с данными, полученными другими авторами [1], были выбраны тесты: бег на 60 м; бег на 500 м; прыжок в длину с места.

Сравнительный анализ результатов в прыжках в длину с места показал следующее (табл. 1):

- показатели спортсменов экспериментальной группы были достоверно ($p < 0,0001$) лучше результатов их сверстников, занимающихся атлетической гимнастикой, после 1, 2, 3 и 4 лет подготовки. При этом исходные показатели подростков, занимающихся атлетической гимнастикой, оказались недостоверно ($p < 0,4237$) лучше, чем у атлетов экспериментальной группы;
- результатов подростков, занимающихся атлетической гимнастикой, были недостоверно ($p < 0,127$) лучше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом, после 2 лет занятий и достоверно ($p < 0,01$) лучше после 4 лет силовой подготовки;
- сравнительный анализ результатов спортсменов экспериментальной группы с критериями, предложенными Л.С. Дворкиным [1], показал, что если в начале эксперимента 14 спортсменов (70%) имели результаты, соответствующие показателям юных тяжелоатлетов, то после 4 лет специализированной подготовки все атлеты демонстрировали результаты, соответствующие показателям тяжелоатлетов для своей возрастной группы.

Таблица 1

Показатели в прыжках в длину с места ($M \pm m$)

Группы	Исходные результаты	После 1 года	После 2 лет	После 3 лет	После 4 лет
Подростки, занимающиеся силовым троеборьем	170,5 $\pm$ 0,8	188,7 $\pm$ 1,2	213,3 $\pm$ 1,2	227,0 $\pm$ 0,9	247,8 $\pm$ 0,8
Подростки, занимающиеся атлетической гимнастикой	171,8 $\pm$ 1,3	183,9 $\pm$ 1,2	198,0 $\pm$ 1,3	208,0 $\pm$ 1,1	214,2 $\pm$ 0,7
Подростки, не занимающиеся спортом	-	-	194,2 $\pm$ 2,0	-	203,2 $\pm$ 1,2

Сравнительный анализ результатов в беге на 60 м выявил следующее (табл. 2):

- результаты подростков, занимающихся силовым троеборьем, были достоверно ($p<0,01$) лучше, чем у их сверстников, занимающихся атлетической гимнастикой, после 1 ($p<0,02$), 2, 3 и 4 лет подготовки;
- результаты подростков, занимающихся атлетической гимнастикой, после 2 лет эксперимента были недостоверно ($p<0,1$) лучше, а после 4 лет силовой подготовки - достоверно ($p<0,01$) лучше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом;
- сравнительный анализ показателей подростков, занимающихся силовым троеборьем, с данными, полученными Л.С. Дворкиным [1], не выявил (после 2 лет подготовки) достоверных ($p>0,3173$) различий.

Таблица 2

Показатели в беге на 60 м ($M\pm m$)

Группы	Исходные результаты	После 1 года	После 2 лет	После 3 лет	После 4 лет
Подростки, занимающиеся силовым троеборьем	10,58 $\pm$ 0,05	9,80 $\pm$ 0,05	8,90 $\pm$ 0,03	8,53 $\pm$ 0,04	8,22 $\pm$ 0,03
Подростки, занимающиеся атлетической гимнастикой					
Подростки, не занимающиеся спортом	10,51 $\pm$ 0,05	9,95 $\pm$ 0,04	9,28 $\pm$ 0,04	8,95 $\pm$ 0,04	8,60 $\pm$ 0,05

Сравнительный анализ результатов в беге на 500 м показал следующее (табл. 3):

- на всех этапах эксперимента не было выявлено достоверных различий в показателях атлетов экспериментальной группы и их сверстников, занимающихся атлетической гимнастикой: после 1 года – 0,7 с ($p<0,4839$), после 2 года – 1,3 с ($p<0,2301$), после 3 года – 2,7 с ($p<0,0002$), после 4 года – 1,0 с ($p<0,1336$);
- результаты подростков, занимающихся силовым троеборьем, после 2 лет эксперимента были не достоверно ($p>0,0574$) хуже в среднем на 2,0 с, а после 4 лет подготовки - уже не достоверно ($p<0,6892$) лучше в среднем на 0,3 с, чем у их сверстников, не занимающихся спортом;
- результатов подростков, занимающихся атлетической гимнастикой, после 2 лет подготовки были достоверно ($p<0,0001$) хуже в среднем на 3,3 с, а после 4 лет силовой подготовки - уже не достоверно ($p<0,331$) хуже в среднем на 0,7 с, чем у их сверстников, не занимающихся спортом;
- сравнительный анализ результатов юных спортсменов после 2 лет подготовки с данными других авторов [1, 4] не выявил достоверных различий ни в уровне результатов, ни в темпах их прироста.

Таблица 3

Показатели в беге на 500 м ($M\pm m$)

Группы	Исходные результаты	После 1 года	После 2 лет	После 3 лет	После 4 лет
Подростки, занимающиеся силовым троеборьем	113,0 $\pm$ 0,5	106,4 $\pm$ 0,6	98,6 $\pm$ 0,7	94,2 $\pm$ 0,5	92,9 $\pm$ 0,5
Подростки, занимающиеся атлетической гимнастикой					
Подростки, не занимающиеся спортом	112,0 $\pm$ 0,5	107,1 $\pm$ 0,8	99,9 $\pm$ 0,7	96,9 $\pm$ 0,4	93,9 $\pm$ 0,4

Таким образом, за 4 года общефизической подготовки удалось добиться значительного прироста результатов в прыжках в длину с места у юных спортсменов, занимающихся силовым троеборьем. Необходимо отметить, что после 4 лет общефизической подготовки результаты атлетов экспериментальной группы оказались даже несколько выше показателей (по данным Л.С. Дворкина [1]), которые должны демонстрировать тяжелоатлеты данного возраста (16 лет).

Анализ результатов в беге на 60 м атлетов экспериментальной группы показал, что силовая и общефизическая подготовка, осуществляемая на этапах предваритель-

ной подготовки и начальной спортивной специализации, способствует интенсивному, по сравнению с подростками, занимающимися атлетической гимнастикой, и их сверстниками, не занимающимися спортом, развитию скоростно-силовых качеств.

Исследования показали, что за 4 года интенсивной общефизической подготовки, осуществляемой на этапах начальной подготовки юных спортсменов в силовом троеборье, удалось добиться достоверного прироста результатов, характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств. Несмотря на интенсивный прирост показателей юных спортсменов в первые два года подготовки, на этапе начальной спортивной специализации положительная динамика сохранилась, что подтверждают данные сравнительного анализа результатов в прыжках в длину с места с критериями, предложенными Л.С. Дворкиным [1]: после 4 лет общефизической подготовки результаты атлетов экспериментальной группы оказались даже несколько выше показателей, которые должны демонстрировать тяжелоатлеты данного возраста (16 лет).

Результаты в беге на 500 м в контрольных и экспериментальной группах оказались практически одинаковыми, что говорит о сохранении темпов возрастного развития общей выносливости у атлетов экспериментальной группы и, с учётом специфики избранного вида спорта, это можно оценивать как положительный результат.

Исследования подтвердили, что существенная часть прироста результатов ОФП на начальных этапах подготовки обусловлена возрастным развитием атлетов, что подтверждается результатами подростков контрольной группы. Тем не менее, исследования показали, что интенсивная общефизическая и силовая подготовка позволяют значительно повысить темпы развития скоростно-силовых качеств на этапах начальной подготовки юных спортсменов в пауэрлифтинге.

Кроме того, исследования показали, что занятия атлетической гимнастикой способствуют гармоничному развитию подростков, в особенности, развитию скоростно-силовых качеств, но могут отрицательно сказаться на развитии общей выносливости, что можно объяснить тем, что подростки, занимающиеся атлетической гимнастикой, имеют существенно большую мышечную массу, чем их сверстники, не занимающиеся спортом.

Таким образом, результаты, полученные в процессе исследований, показали, что общефизическая подготовка, осуществляемая на начальных этапах подготовки в пауэрлифтинге, способствует интенсивному развитию скоростно-силовых качеств и выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Возрастная кардиогемодинамика у спортсменов / Р.А. Меркулова, С.В. Хрущев, В.Н. Хельбин [и др.]. – М. : Медицина, 1989. – 108 с.
2. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика и возраст : научно - педагогические основы системы многолетней подготовки юных тяжелоатлетов / Л.С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского университета, 1989. – 200 с.
3. Клименко, В.В. Психомоторные способности юного спортсмена / В.В. Клименко. – Киев : Здоровья, 1987. – 168 с.
4. Крапивник, В.В. Будь сильным, здоровым! / В.В. Крапивник. – М. : Детская литература, 1991. – 158 с.
5. Лукьянов, М.Т. Тяжёлая атлетика для юношей / М.Т. Лукьянов, А.И. Фаламеев. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 240 с.
6. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – Киев : Здоровья, 1990. – 200 с.
7. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
8. Попков, В.Н. Вопросы подготовки спортивных резервов / В.Н. Попков ; Омский гос. ин-т физ. культуры. – Омск : [б.и.], 1986. – 126 с.
9. Фомин, Н.А. На пути к спортивному мастерству : адаптация юных спорт-

сменов к физическим нагрузкам / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

10. Шигалевский, В.В. Функция сердца у юных спортсменов / В.В. Шигалевский, С.А. Душанин. – Киев : Здоровья, 1988. – 166 с.

ЧУВСТВО ЮМОРА КАК ФАКТОР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРОВ

Елена Геннадьевна Гульяева, преподаватель,

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

Аннотация

В статье отражен характер влияния трех компонентов чувства юмора (создание и понимание комического, а также его использования) на показатели выраженности педагогических знаний, умелости тренеров и их удовлетворенности своим трудом (профессией и деятельностью). Показано, какие из компонентов чувства юмора можно считать профессионально важными качествами тренеров.

Ключевые слова: мастерство, компетентность, удовлетворенность, комическое.

SENSE OF HUMOR AS A FACTOR OF PEDAGOGICAL MASTERY OF COACHES

Elena Gennadievna Gulyaeva, teacher,

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Abstract

The article deals with influence of three components of sense of humor (creation, usage and understanding) on the quantity of pedagogical knowledge, skills of coaches and their satisfaction of profession and activity. It is shown which of the components of sense of humor can be professionally important features of coaches.

Key words: mastery, competence, skills, satisfaction, comic.

ВВЕДЕНИЕ

Многие авторы отмечают высокую значимость использования юмора в педагогической деятельности, к числу которых относится и деятельность тренера [1, 2, 3, 4, 5]. Поэтому основной задачей данного исследования выступало выявление влияния чувства юмора на различные составляющие педагогического мастерства тренеров.

Теоретический анализ литературы, посвященной чувству юмора, позволил определить его как характеристику личности, включающую в себя эмоциональную восприимчивость к комическому, способность к выявлению противоречий, алогизмов, несоответствий, разнообразию ассоциаций, осознание социальной ценности смешного. Компонентами чувства юмора являются показатели: создание, понимание и использование комического, а также общий показатель его развития.

В исследовании приняли участие тренеры в количестве 74 человек.

МЕТОДИКИ

Измерение выраженности чувства юмора осуществлялось с помощью авторского личностного опросника «СПИ – Ю» (создание, понимание, использование юмора). Опросник включает в себя 61 вопрос. Испытуемым предлагается оценить себя и свое обычное поведение, отвечая на вопросы «да» или «нет». Анкета прошла процедуры проверки на точность, надежность и валидность.

Диагностика уровня педагогического мастерства тренеров (их умелости и компетентности) осуществлялась с помощью методики А.Н. Николаева МОПМ (2005).