

– 440 с.

4. Евсеев, С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы : монография / С.П. Евсеев ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 1999. – 144 с.

5. Перечень специальностей, специализаций и соответствующих им квалификаций высшего профессионального образования Российской Федерации : сб. учеб.-метод. материалов / сост. : Т.П. Алабужева, Н.Р. Сенаторова ; под ред. В.С. Сенашенко. – М. : Изд-во Московского гос. ун-та леса, 1998. – 169 с.

6. Костюченко, В.Ф. Интеграция образовательных маршрутов – веление времени / В.Ф. Костюченко, Ю. Войнар, Д. Наварецки // Вопросы физического воспитания студентов. Вып. 30 : межвуз. сб. – СПб., 2006. – С. 17-29.

7. Структура и основные особенности труда преподавателя кафедры физического воспитания высшей школы / Д.Н. Давиденко [и др.] // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2 (72) – С. 71-75.

8. Григорьев, В.И. Компетентностный подход к проектированию индивидуальных образовательных траекторий физического развития студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистяков // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71) – С. 35-41.

9. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59) – С. 31-34.

Контактная информация: chistiakov52@mail.ru

УДК 796.01:612

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И ШКОЛЬНИКОВ РАЗЛИЧНЫХ СОМАТИЧЕСКИХ ТИПОВ

*Андрей Николаевич Губернский, Президент,
Мини-футбольный клуб «Динамо» (Москва),
г. Москва*

Аннотация

Исследована динамика показателей прыжка в длину с места, руки за спиной у школьников и футболистов групп начальной подготовки. Установлено влияние типа телосложения на уровень развития скоростно-силовой подготовленности учащихся общеобразовательной школы и футболистов 7-9 лет

Ключевые слова: соматический тип, макросоматический тип, мезосоматический тип, микросоматический тип, футболисты, школьники, скоростно-силовая подготовленность, стандартное отклонение, коэффициент вариации, интенсивность роста.

AGE CHANGES OF SPEED AND STRENGTH READINESS AMONG THE YOUNG FOOTBALL PLAYERS AND SCHOOLBOYS OF VARIOUS SOMATIC TYPES

*Andrey Nikolaevich Gubernsky, the president,
Mini-football club "Dynamo" (Moscow),
Moscow*

Annotation

Dynamics of the indicators of standing long-jump has been studied, hands behind the back of schoolchildren and football players of groups of initial preparation. Influence of the constitution type on the level of development of speed and strength readiness of pupils of comprehensive school and football players aged 7-9 years old has been established

Keywords: somatic type, macrosomatic type, mesosomatic type, microsomatic type, football players, schoolboys, speed and strength readiness, standard deviation, variation factor, intensity of growth.

В данной работе проведены исследования, начатые в [1,2]. Соматический тип служит одним из индикаторов спортивного отбора юного спортсмена на ранней стадии его специализации, позволяет индивидуализировать процесс физической подготовки юного футболиста [3].

Динамическая сила мышц как нельзя лучше отражает уровень развития скоростно-силовых способностей подростка. В качестве методов исследования нами была выбрана система тестов, обычно используемая при анализе скоростно-силовых способностей. Напомним, что «Макросоматический тип (MaC) характеризуется длиной тела и окружностью грудной клетки выше средних и высокими, мезосоматический тип (MeC) – средними значениями, а микросоматический тип (MiC) – ниже средних и низкими величинами этих антропометрических параметров. При этом следует помнить, что большинство функциональных параметров, в том числе и систем кислородного обеспечения организма, лимитирующих спортивные достижения, зависит у подростков, как от уровня физического развития, так и от степени полового созревания».

(<http://studentbank.ru/view.php?id=33555&p=5>)

Анализ средних величин, полученных при выполнении прыжка в длину с места руки за спиной, юными футболистами и школьниками различных соматических типов выявил наличие достоверных различий между испытуемыми макросоматического и микросоматического типа.

Результаты тестового задания «прыжок в длину с места, руки за спиной» у юных футболистов и школьников 7-9 лет различных типов телосложения представлены на рисунках 1, 2.

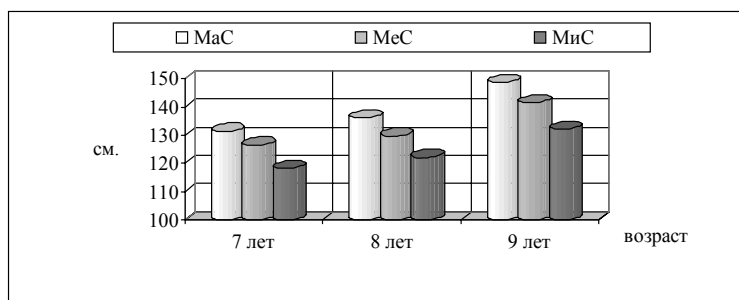


Рис. 1. Динамика показателей прыжка в длину с места, руки за спиной у футболистов 7-9 лет различных соматических типов

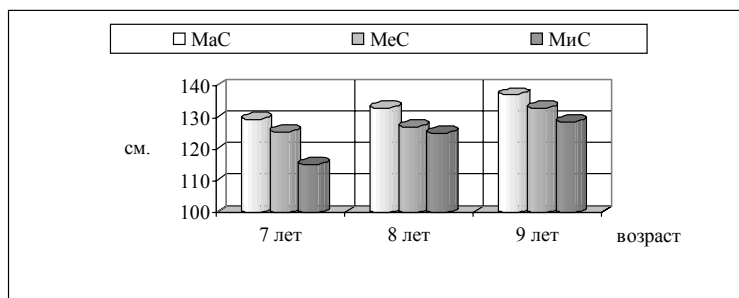


Рис. 2. Динамика показателей прыжка в длину с места, руки за спиной у школьников 7-9 лет различных соматических типов

У юных футболистов и школьников 7 лет различного индивидуального развития средние величины теста были неодинаковы:

- макросоматический тип – 131,45см (футболисты), 129,36см (школьники);

- мезосоматический тип – 126,53см (футболисты), 125,37см (школьники);
- микросоматический тип – 118,14см и 115,29см соответственно.

Максимальная разница зафиксирована между индивидами МаС и МиС типа. Средние значения показателей стандартного отклонения и вариативности у лиц различного типа телосложения также отличались: наибольшие величины зафиксированы у представителей микросоматического типа (футболисты – 9,58см и 8,10%, школьники – 9,67см и 8,39% соответственно) наименьшие – у индивидов макросоматического типа (5,90см и 4,49 %, 8,40см. и 6,49% соответственно). Промежуточное положение занимали испытуемые мезосоматического типа: $\sigma=6,23\text{см}$, $V=4,92\%$ (футболисты); 8,33см и 6,64% соответственно (школьники).

К 8 годам средние величины выполнения теста выросли у юных футболистов и школьников всех соматических типов, как за счет естественного развития индивида, так и за счет влияния систематических тренировочных занятий. Достоверные различия на 5% уровне значимости установлены между спортсменами и школьниками макросоматического и микросоматического типа. Юные футболисты МаС типа прыгали в длину, в среднем, на 136,2 см. Несколько ниже были результаты у футболистов МеС типа – 129,72см и самые низкие зафиксированы у игроков МиС типа – 122,15см. У школьников этого же возраста прослеживалась аналогичная направленность динамики результатов тестового задания. Дальше всех прыгали учащиеся макросоматического типа – 133,14см. Минимальные результаты показали представители микросоматического типа – 125,19см. Школьники мезосоматического типа (результат, в среднем, составил 127,04см) уступали своим сверстникам МаС (более чем на 6см) и незначительно (менее 2см) превосходили учащихся МиС типа.

Стандартное отклонение было минимальным у испытуемых макросоматического типа – 5,61см (футболисты) и 7,06см (школьники). У представителей мезосоматического типа зафиксированы более высокие значения вышеназванного статистического показателя – 6,43см и 8,46см соответственно. Максимальные средние данные определены у испытуемых микросоматического типа: спортсмены – 10,72см, школьники – 10,34см.

Коэффициент вариации также был более высоким у лиц микросоматического типа: футболисты – 8,78%, школьники – 8,26%. Минимальные его значения выявлены у лиц макросоматического типа – 4,12% и 5,30% соответственно.

К 9 годам положительная динамика результатов выполнения тестового задания установлена у представителей всех соматических типов, независимо от принадлежности к той или иной группе исследуемого контингента. Влияние типа телосложения на средние значения прыжка в длину прослеживалось достаточно четко и определено. Лица макросоматического типа имели более высокие результаты теста по сравнению с испытуемыми мезосоматического и, особенно, микросоматического типа. У юных спортсменов разница (более 15см) была более ярко выражена, по сравнению со школьниками (разница более 10см), хотя статистически значимые различия установлены как у одних, так и у других.

Показатели стандартного отклонения и коэффициента вариации были самыми высокими у представителей микросоматического типа (футболисты: 10,12см и 7,65%; школьники: 10,00см и 7,77 % соответственно). Их минимальные значения установлены у испытуемых макросоматического типа: $\sigma=5,32\text{см}$ и $V=3,58\%$ (спортсмены); $\sigma=7,23\text{ см}$ и $V=5,27\%$ (учащиеся).

Интенсивность роста (ИР) (рис. 3, 4) показателей тестового задания «прыжок в длину с места, руки за спиной» у юных футболистов и школьников различных соматических типов была неодинаковой и варьировала в достаточно широких пределах. Так, если у спортсменов 8 лет, максимальная ИР зафиксирована у испытуемых макросоматического типа (3,55%), то у школьников этого же возраста наибольший рост имел место у представителей микросоматического типа (8,23%). Минимальные значения определены у юных футболистов (2,48 %) и учащихся общеобразовательной школы (1,32%) мезосоматического типа.

тического типа. В пределах 3% установлены величины интенсивности роста у спортсменов микросоматического типа (3,33%) и школьников макросоматического типа (2,88%).

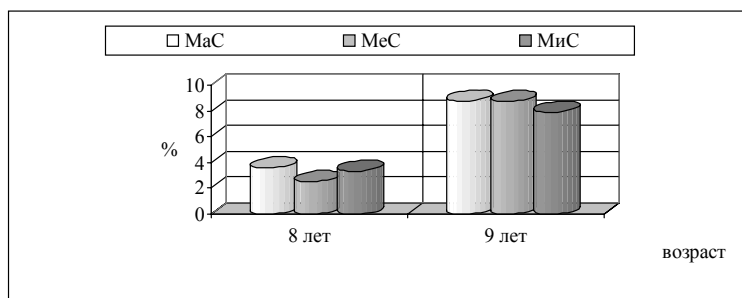


Рис. 3. Динамика интенсивности роста показателей прыжка в длину с места, руки за спиной у футболистов 7-9 лет различных соматических типов

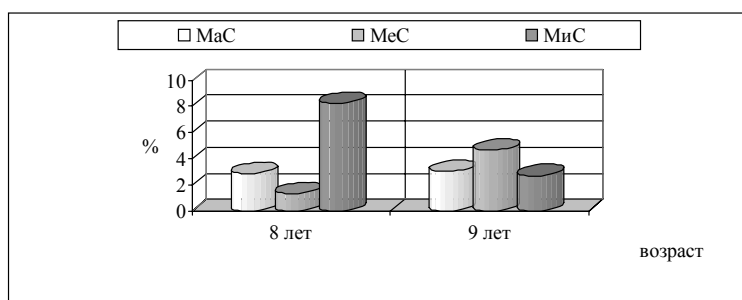


Рис. 4. Динамика интенсивности роста показателей прыжка в длину с места, руки за спиной у школьников 7-9 лет различных соматических типов

В 9 лет интенсивность роста показателей тестового задания имела положительную динамику у представителей всех соматических типов (за исключением школьников микросоматического типа). У юных спортсменов средние значения ИР выросли более чем в два раза, составив 8,77% (MaC тип), 8,72% (MeC тип), 7,87% (MiC тип). У школьников макросоматического типа установлен волнообразный рост показателей ИР (3,01%). Представителям мезосоматического типа был свойственен ступенчатый характер интенсивности роста средних значений теста – 4,65%. Снижение ИР более чем в три раза у учащихся микросоматического типа (2,69%) было несколько неожиданным, хотя (при более тщательном анализе) вполне объяснимым: при тестировании 9-летних школьников, наиболее сильные (в прыжковых заданиях) испытуемые микросоматического типа отсутствовали по разным причинам (болезнь, отпуск родителей и др.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Губернский, А.Н. Динамика скоростно-силовых и скоростных способностей у футболистов и школьников 7-9 лет / А.Н. Губернский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010 – № 4 (62). – С. 23-27.
2. Губернский, А.Н. Изменение общей и скоростной выносливости у юных футболистов и лиц, не занимающихся спортом / А.Н. Губернский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010 – № 5 (63). – С. 18-21.
3. Чернецов, Максим Михайлович. Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8-12 лет на основе дифференциации соматических типов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чернецов Максим Михайлович ; [Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. – Смоленск, 2010. – 156 с.

Контактная информация: amfr.inga@mail.ru

УДК 159.9:796.01

РОЛЬ СПОРТИВНОГО СТАЖА В ФОРМИРОВАНИИ ГЕНДЕРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

*Анжела Сергеевна Дамдаева, кандидат психологических наук, доцент,
Дагестанский государственный университет (ДГУ),
г. Махачкала*

Аннотация

В статье представлены данные, показывающие, что стаж занятий спортивной деятельностью оказывает влияние на личность мужчин и женщин, в целом способствуя снижению гендерной дифференциации, «стиранию» психологических половых различий. Однако в процессе гендерной социализации ключевую роль играет спортивная специализация, которая способствует снижению гендерных различий в маскулинных видах спорта и усилению – в феминных.

Ключевые слова: спорт, личность, гендер, дифференциация, маскулинность, феминность.

ROLE OF SPORT EXPERIENCE FOR FORMATION OF THE ATHLETES' GENDER TRAITS

*Angela Sergeevna Damadaeva, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
Dagestan State University,
Makhachkala*

Annotation

The article presents the data showing that the term of training sports activity has an impact on men and women's personality, in general it helps to reduce the gender differentiation, "erases" the psychological sex differences. However, in the process of gender socialization, a key role is put on the sport specialization contributing to the decrease of gender differences in masculine sports and its increasing – in the feminine.

Keywords: sport, personality, gender, differentiation, masculinity, femininity.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема формирования гендерных характеристик личности в спорте является высоко актуальной, но, к сожалению, практически не изученной в отечественной психологии спорта. Единичные исследования [1,3] не позволяют дать обоснованные ответы на вопросы, которые волнуют не только научную, но и широкую общественность.

Значимость проблемы определяется тем, что позволяет объективно оценить, насколько занятия спортом способствуют деформациям данной сферы личности, особенно – у женщин. Ее изучение позволит осуществлять как их профилактику (родители могут принимать более взвешенные решения, отдавая своего ребенка в тот или иной вид спорта), так и коррекцию, для чего потребуются создание специальных психологических программ своего рода «гендерной реабилитации» спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру.

Наши исследования [2] показали, что уровень гендерной дифференциации мужчин и женщин, не занимающихся спортом, является средним. Мужчины являются более эмоционально устойчивыми, самоуверенными, жёсткими, склонными к новшествам и доминированию над окружающими, менее дипломатичными, открытыми по отношению к окружающим и склонными к выражению своих внутренних переживаний. Соответственно, женщины более эмоционально неустойчивы, тревожны, экспрессивны, открыты, мягки и дипломатичны, консервативны и неуверенны. Полученные данные вполне согласуются не только с общепринятыми представлениями о психологических особенностях предста-