

Исследование в годичном цикле тренировок спортсменов позволило выявить недостатки в их подготовке и сформировать количественные характеристики тренировочного процесса, который позволяет ориентировщику выиграть Первенство России и отобраться в сборную страны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казанцев, С.А. Интегральная подготовка спортсменов-ориентировщиков : дис. ... канд. пед. наук / Казанцев С.А. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 145 с.
2. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учебное пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.

REFERENCES

1. Kazantsev, S.A. (2005), *Integrated training sportsmen-orienteeing: dissertation.*, published house SPbGAFK im. P.F. Lesgafta, St.-Petersburg, Russian Federation.
2. Shirinyan, A.A. and Ivanov, A.V. (2010), *Advanced training sportsmen-orienteeing: a tutorial*, Sovetsky sport, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: o.svet2000@gmail.com

Статья поступила в редакцию 18.05.2012.

УДК 796.83

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ КАК ПОКАЗАТЕЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ

*Дмитрий Александрович Раевский, кандидат педагогических наук, доцент,
Владимир Сергеевич Харатов, старший преподаватель,
Государственный университет управления (ГУУ),
г. Москва*

Аннотация

Цель работы. Усовершенствовать методику обучения студентов с использованием предрасположенности как показателя индивидуальных способностей в боксе.

В исследовании применялись методы: анализ специальной литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; инструментальные методы (динамометрия, хронометрирование, оценка скоростно-силовых показателей, видео, фотосъемка).

Испытуемые: 30 студентов (20 юношей и 10 девушек), выбравших бокс в качестве специализации на занятиях по физической культуре. Испытуемые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную, по 15 человек в каждой. Испытуемые ЭГ обучались технике боя и защиты, с учетом индивидуальной предрасположенности к структуре движений руками и согласования движений в целом. Возможность выполнения разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя – одно из необходимых качеств, характеризующих мастерство боксера. Развитию индивидуальной манеры ведения боя, с использованием нетипичных, стереотипных показателей способствовало проведение серии упражнений с акцентом на дифференцировку мышечных усилий. В итоге это позволило установить интегральную взаимосвязь между присутствием единоличных, не свойственных другим данным, и формированием умений для решения тактических задач в условиях ринга.

Основные результаты. Эксперимент показал, что постановка и отработка техники нанесения удара, защиты зависит от наличия индивидуальной предрасположенности к формированию боксерских навыков.

Ключевые слова: изучение защитных и атакующих действий на основе индивидуальной предрасположенности, динамика функциональной активности в условиях адаптации к физическим

нагрузкам, точность пространственной ориентировки в условиях спарринга.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.05.87.p98-103

DETECTION OF PREDISPOSITION AS INDICATOR OF INDIVIDUAL ABILITIES OF STUDENTS TO BOXING OCCUPATION

*Dmitry Aleksandrovich Rajevski, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Vladimir Sergeevich Haratov, the senior teacher,
State University of Management, Moscow*

Annotation

Object of the work. To improve the methods of students training using their predisposition as an index of individual ability in boxing. The following methods have been applied in the researches: analysis of special literature; pedagogic observation; pedagogic experiment; instrumental methods (dynamometry, chronometry, evaluation of the indices of speed and power, video, photo filming).

The tested persons were 30 students: 20 boys and 10 girls, who choose boxing as their specialization in physical culture. They were divided into two groups: test and control, 15 persons in each. The tested persons of the experimental group learnt the technique of fight and defense, taking into account their individual predisposition to the structure of the movements by hands and coordination of movements in whole. The possibility of execution of different exact movement at the rapidly changing situation of training and fight is one of the necessary qualities, which characterizes the boxer's mastery. The development of individual manner of fighting with usage of atypical stereotype indices was contributed to by series of exercises with an accent on the differentiation of the muscle force. As a result, it permitted to establish an integral interrelation between the presence of sole data, not peculiar to others, and formation of the skills to solve tactical tasks in the ring.

Basic results. The experiment showed that the set and training of the technique of blows and defense depends on the presence of the individual predisposition to formation of the boxer's skills.

Keywords: training of defensive and attacking actions on the basis of individual predisposition, dynamics of the functional activity under conditions of adaptation to physical loads, exactness of spatial orientation on sparring.

ВВЕДЕНИЕ

Решение комплексной задачи формирования технических навыков в боксе, на занятиях со студентами-новичками, не имеющими спортивных разрядов, выполняется с включением подготовительных упражнений для развития специальных двигательных качеств. При этом требуется достаточно продолжительное время для трансформации вышеперечисленных составляющих в условиях ринга. Опыт показывает, что за время обучения далеко не все студенты успешно овладевают спортивной техникой, т.к. определенные двигательные автоматизмы сформировались уже в школьном возрасте и перенос двигательных качеств в условиях спортивных тренировок для начинающих происходит не всегда успешно.

Вместе с постановкой удара – важнейшего компонента боксерской техники, обучаемые осваивают боевую стойку, обеспечивающую возможность быстро и эффективно атаковать соперника или же защититься от его атаки [1-3]. При овладении техникой бокса юношами и девушками в возрасте 18-20 лет, эффект обучения значительно разнится индивидуально, несмотря на добросовестное выполнение учениками всех заданий и всех упражнений. Основными причинами являются: исходное состояние систем организма обучаемого, степень его готовности к обучению и различная степень индивидуальной предрасположенности к приобретению боксерских умений.

Целью работы было усовершенствовать методику обучения студентов с использованием предрасположенности как показателя индивидуальных способностей в боксе.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводили в 2011 г. на базе СК ГУУ с участием 30 студентов, в возрасте 18-20 лет по 15 чел. в экспериментальной (ЭГ) и 15 чел. контрольной (КГ) группах, выбравших бокс, в качестве специализации на занятиях физической культурой.

Статистически значимых различий (по уровню значимости 0,95) между антропометрическими, функциональными, скоростно-силовыми и показателями специальной выносливости на начало педагогического эксперимента между КГ и ЭГ не было.

Было опробовано 96 различных упражнений. Из них отобрано 57, как наиболее эффективных, с направленностью на усвоение индивидуальной формы движения; после этого, при последовательной отработке удара, ему придавалась необходимая точность, быстрота, сила. Изучая защиту, в первую очередь осваивалось быстрое реагирование и нанесение «обманного удара», который на практике имеет название «пробивной». Вместе с тем, использовались «имитационные движения» (без партнера). Для достижения необходимой координации в заданном движении, оно многократно повторялось и совершенствовалось до тех пор, пока не становилось привычным и точным, и не был сформирован необходимый навык в этом движении. Должное внимание уделялось упражнениям на ритмичное напряжение работающих и расслабление неработающих мышц, что имело огромное значение не только для предотвращения преждевременного утомления боксера, но и для совершенствования координации движений, что позволяло более быстро вырабатывать тот или иной двигательный автоматизм. С учетом того, что во время боя в активной работе участвуют не менее 2/3 мышц, вызывающих большой расход энергии, предъявляющий высокие требования к органам дыхания и кровообращения, выполнялся комплекс упражнений из раздела дыхательной гимнастики, разработанной нами для пловцов, на увеличение жизненной емкости (ЖЕЛ) и мощности дыхательных мышц, с увеличением продолжительности задержки дыхания.

Проводя занятия по разработанной нами методике, учитывались показатели физического развития и физической подготовленности, характеризующие способность для формирования навыков в боксе. В конце педагогического эксперимента, продолжительностью 9 месяцев, студенты ЭГ превосходили студентов КГ в результатах выполнения теста Купера на воде и на суше (табл.1). Очевидно, это объясняется направленным развитием аппарата дыхания. Выявлена также тесная взаимосвязь между дальнейшим развитием выносливости и устойчивостью организма к кислородному долгу, что способствовало повышению энергетического потенциала при анаэробных нагрузках.

Таблица 1

Показатели физического развития и физической подготовленности, характеризующие способность для формирования навыков в боксе

Показатели физической подготовленности	КГ		ЭГ		t	p
	X±m	σ	X±m	σ		
Функциональное тестирование						
ЖЕЛ, л	4,50±0,19	0,71	5,10±0,18	0,67	2,30	p<0,05
Проба Штанге, с	59,8±2,30	8,60	68,1±2,10	7,85	2,49	p<0,05
Проба Генчи, с	39,51±3,09	11,56	47,9±2,61	9,76	2,08	p<0,05
Тест Купера 12 мин бег, м	1990±7,00	26,18	2260±7,15	26,74	2,60	p<0,05
Тест Купера 12 мин плавание, м	550±5,2	19,45	575±5,0	18,70	1,97	p>0,05
Контрольные упражнения скоростно-силовой выносливости						
Бег 30 м, с	3,90±0,34	1,27	3,82±0,35	1,31	0,16	p>0,05
Прыжок в длину с места, м	2,15±0,06	0,22	2,22±0,07	0,26	0,90	p>0,05
Время 5-ти отжиманий, с	3,15±0,14	0,52	3,07±0,13	0,49	0,44	p>0,05
Кол-во ударов по снаряду, 10 с	45,9±1,29	4,82	48,2±1,3	4,86	1,26	p>0,05
Подскоки со скакалкой, 60 с	151,5±2,43	9,09	159,3±2,4	8,98	2,62	p<0,05

Индивидуально выбор способа удара по боксерскому мешку, при имитации боя на

ринге, с последующей отработкой в «вольных боях» у студентов ЭГ, в большей мере был обусловлен природными задатками структуры движений рук. Перед нанесением боковых ударов и ударов снизу рука не была согнута в локте и не приближалась к уровню подбородка, а располагалась вдоль туловища, лучезапястный сустав находился на уровне пояса. Таким образом, ударное движение к цели осуществлялось непосредственно с этой точки.

Изначально, на первых занятиях испытуемые ЭГ не принимали лево или правостороннюю стойку для нанесения удара, а стояли прямо-напротив используемого снаряда, исходное положение – руки вдоль туловища.

В дальнейшем, когда занимающиеся могли одновременно выполнять упражнения в ударах и защитах, проводились «условные бои» и спарринги между студентами КГ и студентами ЭГ. На спаррингах проверялась степень подготовленности боксеров, и были выявлены в результате сильнейшие.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале и в конце педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания по техническим элементам и комбинациям ударов левой-правой рукой. Для оценки элементов в непрерывно меняющихся положениях, требующих от боксера умения точно ориентироваться в соревновательной обстановке, мгновенно и своевременно реагировать на атаку или контратаку противника, нами был организован ситуационный подход, использованный на очень коротких по временным показателям этапах.

Работая руками, студенты ЭГ не допускали скользящих, поверхностных ударов, однако при этом такой элемент, как «прямой удар правой в голову» был оценен специалистами без достоверных различий ($p \geq 0,01$).

Развитие индивидуальной предрасположенности и «природных данных» позволили студентам ЭГ более качественно выполнять «удар снизу правой в туловище», «боковой удар левой в туловище», а также «удар снизу левой» и «боковой удар правой в туловище», что обеспечивалось правильным распределением веса тела, переноса его на противоположную от руки, наносящей удар, ногу. Результаты достоверны ($p \leq 0,01$). Большая траектория значительно увеличивала силу удара, добавляя в него энергию и массу всего тела.

По таким показателям техники бокса, как защита, за счет зрительно-двигательной реакции на атаки соперника, «защита нырком» с одновременным поиском для проведения быстрой и эффективной контратаки, испытуемые ЭГ имели достоверно более высокие оценки, чем КГ. Это объясняется направленным развитием точности мышечных усилий и упражнений на выполнение пространственных заданий. По всем техническим действиям выявлены статистически достоверные межгрупповые различия. Установлено, что уровень владения техникой основных атакующих и защитных действий у испытуемых ЭГ существенно выше $p < 0,01$ (табл. 2), чем у испытуемых КГ. Индивидуальный подход в обучении предусматривает увеличение упражнений определенной направленности, в случае, если по данным тестирования, по какому-либо показателю выставлена высокая оценка. Интегральный показатель двигательной предрасположенности выявлен в дифференцировке мышечных усилий и воспроизведении пространственных параметров, что отражалось при фиксации технических элементов.

По направленности движений к партнеру удары наносились с фронта – прямые и снизу, и с фланга – боковые. Экспертно-визуальную оценку осуществляли три эксперта – преподаватели кафедры физической культуры и спорта ГГУ. Всего оценивалось 12 ударов, обучение ударам проходило в такой же последовательности.

Таблица 2

Уровень владения техникой основных атакующих и защитных действий

Показатели технических элементов	Группы	
	КГ	ЭГ
I. Прямой удар левой в голову	1,5	1,2
II. Прямой удар правой в голову	1,7	1,8
III. Прямой удар левой в туловище	0,7	0,9
IV. Прямой правой в туловище	0,8	0,7
V. Боковой левой в голову	2,7	3,5
VI. Боковой правой в голову	3,6	5,1
VII. Боковой левой в туловище	1,9	2,2
VIII. Боковой правой в туловище	0,9	1,3
IX. Удар снизу левой в голову	1,2	1,9
X. Удар снизу правой в голову	1,5	2,0
XI. Удар снизу левой в туловище	0,8	1,0
XII. Удар снизу прав в туловище	2,0	2,6
Сумма очков и % от максимума	19,3/16%	24,2/20%

В итоге студенты экспериментальной группы имели среднюю оценку по всем 12 элементам 2,02-20%, а испытуемые контрольной группы – 1,6-16%. Следовательно, экспериментальная методика обучения студентов технике бокса более эффективна по сравнению с традиционной.

ВЫВОДЫ

1. На основании полученных результатов исследований определен комплекс показателей характеризующих predisposed студентов 18-20 лет к овладению боксерскими умениями.
2. Эффективность освоения техники боя во многом обусловлена индивидуальной predisposed юношей и девушек к овладению навыками бокса и его составляющими.
3. Визуально-экспертная оценка технических элементов в целом была выше у испытуемых экспериментальной группы в таких показателях как боковые удары в голову и туловище, и удары снизу левой и правой рукой, чему очевидно способствовало более удобное положение тела, углов сгибания рук перед нанесением удара и во время него.
4. Основная причина возникновения ошибок и недостатков в технике бокса, как показали результаты исследований, заключается в излишней закрепощенности мышц и суставов, вызванной возрастными особенностями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Градополов, К.В. Воспитание боксера / К.В. Градополов. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 320 с.
2. Романенко, М.И. Бокс / М.И. Романенко. – Киев : Объединение «Вища школа», 1978. – 296 с.
3. Щитов, В.К. Основы техники бокса / В.К. Щитов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 234 с. – (Серия: «Планета Спорт»).

REFERENCES

1. Gradopolov K.V. (1972), *Education of the boxer*, Physical training and sport, Moscow, USSR.
2. Romanenko M.I. (1978), *Boxing*, publishing house High school, Kiev, Ukraine.
3. Schitov V.K. (2007), *Foundations of equipment boxing*, publishing house Phoenix. Series "Sports planet", Rostov on/Don, Russian Federation.

Контактная информация: mity-r@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 21.05.2012.

УДК 378

О КОМПЕТЕНЦИЯХ БАКАЛАВРА НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ТУРИЗМ»

*Светлана Ивановна Росенко, доктор социологических наук, профессор, декан,
Валерий Георгиевич Велединский, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье представлен сравнительный анализ общекультурных компетенций выпускника на основе документов комиссии Европейского Союза по образованию и культуре и российских стандартов нового поколения на конкретном примере Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 100400 (62) «Туризм». Профессиональные компетенции систематизированы в соответствии с современной моделью сервиса в контексте сервисологии, предполагающей технологическую, экономическую и коммуникативную подготовку выпускника. Обоснованы профессионально-профильные компетенции (ППК) направления подготовки «Туризм» (бакалавриат) профиля «Технология и организация спортивно-оздоровительных услуг». Рассмотрен опыт формирования учебного плана с учетом требований компетентностного подхода на основе позитивного опыта прошлого и перспективных европейских подходов. Определено содержание подготовки бакалавров туризма в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: компетенция; компетентностный подход; Болонский процесс; образовательный стандарт; образовательная программа; профиль.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.05.87.p103-108

ABOUT COMPETENCES OF BACHELOR OF THE EDUCATIONAL DIRECTION "TOURISM"

*Svetlana Ivanovna Rosenko, the doctor of sociological sciences, professor, dean,
Valery Georgiyevich Veledinsky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

Annotation

The article presents the comparative analysis of common cultural competences of the graduate on the basis of documents of the commission of the European Union on training and culture and the Russian standards of new generation on the concrete example of the Federal state educational standard with direction of preparation 100400 (62) "Tourism". Professional competences are systematized according to modern model of service in a context of the servology assuming technological, economic and communicative preparation of the graduate. Professional and profile competences (PPK) of the direction "Tourism" (bachelor degree) of a profile «Technology and organization of sports services» are proved. Experience of formation of the curriculum taking into account requirements of competence approach on the basis of positive experience of the past and perspective European approaches is considered. The content of preparation of bachelors of tourism in physical culture and sport sphere is defined.

Keywords: competence, competence approach, Bologna Process, educational standard, training program, profile.

Особенностью федеральных государственных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения (ФГОС-3 ВПО), как известно, является компетентностный подход. Наряду с профессиональными компетенциями, выпускник должен обладать общекультурными компетенциями. Обучение на базе компетенций, социально-культурное развитие студента, введение научно-исследовательской работы как обяза-