

талкиваний руками (73% участников), о чем говорит увеличение длины цикла бешажного одновременного хода с 8,25 м до 8,65 м и уменьшение количества циклов.

4. Высокая взаимосвязь выявленных показателей говорит о необходимости умения быстрого старта, умения рационально распределять силы по дистанции, а также умения финишного рывка.

5. Выявлены, по мнению самих лыжников-гонщиков, участки трассы на которых лучше производить обгон соперников, факторы успешной борьбы в шестерках, технико-тактические приемы в спринте, а также формы и продолжительность разминки перед стартом и формы ведения борьбы в спринтерской гонке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хохлов, Г.Г. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде с учётом их участия в соревнованиях по спринту : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хохлов Г.Г. – Харьков, 2003. – 21 с.

Контактная информация: chistiakov52@mail.ru

УДК 796.42

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТОВ СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

*Наталья Дмитриевна Иванова, соискатель,
Московский педагогический государственный университет (МПГУ)*

Аннотация

Цель исследования состояла в поиске и научно-практическом обосновании способов совершенствования спортивного мастерства российских легкоатлетов старших возрастных групп. Автором проводилось исследование тренировочной деятельности на этапе предсоревновательной подготовки спортсменов старше 35 лет, специализирующихся в легкоатлетических метаниях и прыжках. Результатом проведенной работы стали выявленные особенности их успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: легкоатлеты старших возрастных групп, предсоревновательная подготовка, соревновательная деятельность.

METHODICAL AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR SPORTS TRAINING OF ELDER AGE GROUP ATHLETES SPECIALIZING IN SPEED- STRENGTH FIELD EVENTS

*Natalya Dmitriyevna Ivanova, the competitor,
Moscow State Pedagogical University*

Annotation

The purpose of this study was to find scientific and practical justification for the means to improve the sports skills of elder age groups Russian athletes. The author conducted a study of training activity at the stage of pre competition training among athletes who are over 35 years, specializing in athletics throwing and jumping. The result of this work has revealed the features of successful training and competitive activity.

Keywords: elder age groups athletes, pre competition training, competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

Спорт для атлетов старше 35 лет является одной из новых форм двигательной активности. Это спортивное направление становится все более массовым и популярным явлением в жизни народов мира. Участие в соревнованиях и подготовка к ним доступны для людей любого возраста, стремящихся к здоровому образу жизни. Оздоровительное направление с использованием видов, развивающих выносливость, полу-

чило широкую поддержку и научное обоснование у различных специалистов [2,3,4,5], однако «полезность» тренировки и особенно участия ветеранов спорта в соревнованиях по скоростно-силовым видам легкой атлетики считается спорной и неизученной. Тем не менее, спортивные состязания по этим видам проводятся, и количество участвующих с каждым годом увеличивается [4]. Уровень подготовленности российских спортсменов, несмотря на отдельные высокие результаты, отстает от такового у зарубежных спортсменов, что обусловлено недостаточной научно-практической разработанностью проблемы предсоревновательной подготовки легкоатлетов старших возрастных групп [1,6].

МЕТОДИКА

В задачи настоящего исследования входило: изучение передового опыта спортивной подготовки легкоатлетов старших возрастных групп; построение и экспериментальное апробирование индивидуальных программ предсоревновательной подготовки прыгунов и метателей. Для решения поставленных задач нами были проведены:

- анализ протоколов всероссийских и международных соревнований;
- изучение спортивных дневников 20 легкоатлетов старше 35 лет;
- анкетирование 120 спортсменов-ветеранов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики;
- автоэксперимент (длительностью в 29 лет);
- беседы с 65 спортсменами-ветеранами;
- педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе применения вышеперечисленных методов нами были отобраны 34 программы предсоревновательной подготовки прыгунов и метателей старших возрастных групп (из них 16 программ 6-8-недельной подготовки прыгунов и 18 – метателей), закончившиеся успешным (I – III место) выступлением в международных соревнованиях. Каждая из этих предсоревновательных программ отличалась следующим:

- имела длительность 4-8 недель (6-8 недель у 80% спортсменов, 4-8 недель у 20% спортсменов) к каждому старту;
 - сохранением в течение года (между предсоревновательными циклами) оптимального соотношения средств общей и специальной подготовки (включая техническую) – на уровне 50% на 50%;
 - волнообразной динамикой нагрузок и изменением их соотношения от ОФП 40% и СФП 60% до ОФП 20% и СФП 80% к окончанию предсоревновательного цикла (при условии сохранения общей нагрузки в баллах);
 - после двух недель повышения нагрузки в специальных упражнениях следует неделя со сниженной нагрузкой на 35-50%;
 - повышением интенсивности и возрастанием удельного веса соревновательных и специальных упражнений с приближением даты выступления в соревнованиях;
 - повышением интенсивности тренировочных нагрузок, что выражается в постепенном возрастании результатов контрольных упражнений от 86% в конце первого недельного цикла, до 90% – в конце второго, 94% – в конце четвертого, 96% – пятого и, наконец, до 100% в последнем соревновательном цикле;
 - общим количеством тренировочных занятий за шестинедельный период подготовки к соревнованиям, равным 15-16 единиц;
 - включением в утреннюю зарядку специальных упражнений и доведением количества зарядок до 12 единиц к началу шестинедельного предсоревновательного периода;
 - применением восстановительных мероприятий в бане и бассейне.
- Как показали результаты проведенных исследований, характерными особенно-

стями программ предсоревновательной подготовки легкоатлетов-метателей и прыгунов старших возрастных групп (в отличие от молодых атлетов) являлись:

- более низкие объемы тренировочных нагрузок;
- усиление контроля (который осуществляется в режиме мониторинга) за постепенным повышением интенсивности выполнения соревновательных упражнений и самочувствием;
- более яркое проявление индивидуальности при освоении объемов тренировочных нагрузок;
- более короткий период подготовки к соревнованиям.

Нельзя не отметить, что немаловажную роль при построении индивидуальных программ подготовки к соревнованиям играет предыдущий тренировочный опыт ветеранов легкой атлетики, который может охватывать несколько десятилетий.

На основании полученных данных нами были сформулированы методико-практические рекомендации по совершенствованию процесса спортивной подготовки атлетов старших возрастных групп, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Так, мы рекомендуем:

- круглогодично использовать широкий круг средств общей физической подготовки для развития и поддержания высокой работоспособности, координации, гибкости и свободы движений, а также функциональных возможностей организма;
- постоянно совершенствовать скоростные и силовые качества, а также общую и специальную выносливость с учетом особенностей каждого возрастного этапа;
- осуществлять этап концентрированной специальной предсоревновательной подготовки, эффективная продолжительность которой составляет 6 недель, для выступления в отдельных стартах на протяжении года (таких этапов может быть 3-4 по числу соревнований в году и более);
- сохранять оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки (включая техническую) за год на уровне 50% на 50% для развития, поддержания и совершенствования специфической скоростно-силовой и технической (бросковой (метательской) и прыжковой подготовленности);
- регулярно контролировать воздействие упражнений и состояние подготовленности по динамике показателей в основных контрольных упражнениях (выпрыгивание вверх с места, метания разных снарядов и прыжки с разных разбегов), а также по пульсу и массе тела;
- вести спортивный дневник, что позволяет фиксировать объемы выполненной тренировочной нагрузки, ее интенсивность, а также ежедневное самочувствие спортсмена и вес, пульс во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений;
- выбирать величину нагрузки в основных упражнениях с учетом организационных, физических и финансовых возможностей спортсменов старше 35 лет, а также стажа занятий в действующем и ветеранском спорте, то есть, используя индивидуальный подход;
- внимательно прислушиваться к реакции организма на тренировочную нагрузку, чувствовать сигналы от связок и мышц как во время занятий и соревнований, так и во время отдыха и восстановления (лучше иметь небольшой запас свежести для более качественной тренировки, которая чаще проходит без травм).

Предложенные рекомендации послужили основой для разработки индивидуальных программ предсоревновательной подготовки 17 легкоатлетов-ветеранов (7 прыгунов и 10 метателей). Каждый из них в течение 6 лет (с 1997 по 2002 год) готовился и выступал в соревнованиях с использованием авторской модельной схемы подготовки. В течение указанных 6 лет 10 метателей приняли участие в 15-ти спортивных соревнованиях (8-ми Чемпионатах страны, 3-х Чемпионатах Европы, 3-х Чемпионатах мира, Всемирных играх мастеров), выступив в 50-ти видах программы, а 7 прыгунов –

в 18-ти соревнованиях (8-ми Чемпионатах страны, 3-х Чемпионатах Европы, 3-х Чемпионатах мира, Всемирных играх мастеров) и 55-ти видах программы состязаний. В результате применения данной предсоревновательной схемы подготовки метателями и прыгунами были показаны следующие результаты: Зубехина Наталья (возрастные группы 45-49 лет и 50-54 года) стала чемпионкой Европы (1996 год) и призером Чемпионата мира (1997, 2001 годы) в толкании ядра, призером чемпионата Европы в метательском многоборье (1998 год), рекордсменкой России в метании молота (2000 год); Лобыня Сергей (возрастная группа 40-44 года) стал призером Чемпионата Европы в толкании ядра и метательском многоборье (2000 год), рекордсменом России в толкании ядра и метании диска (2000 год); Ларин Виктор (возрастная группа 40-44 года) стал чемпионом Европы в метании молота (2000 год), чемпионом Всемирных игр мастеров в метательском многоборье и призером в метании молота (2002 год); Порохин Владимир (возрастная группа 55-59 лет и 60-64 года) стал чемпионом Европы в пятиборье (1996 год), призером Чемпионата мира в метании копья (1993 год), призером Чемпионата Европы в метании копья (2002 год); Иванова Наталья (возрастные группы 35-39 лет, 45-49 лет) стала призером Чемпионата мира в толкании ядра и метании диска (1997 год), чемпионом Всемирных игр мастеров в толкании ядра, метании диска и молота, метательском многоборье, рекордсменкой России в метательском многоборье (2002 год); Козыренко Николай (возрастная группа 50-54 года) стал чемпионом Всемирных игр мастеров в метании молота (1998 год), рекордсменом России в метании молота в возрастных группах 50-54 года и 55-59 лет (1998 и 2001 годы); Зенкин Алексей (возрастная группа 55-59 лет) стал чемпионом Европы в толкании ядра (2002 год), рекордсменом России в толкании ядра (2002 год); Вовченко Лариса (возрастная группа 35-39 лет) стала чемпионкой Европы в метании копья (1998 год); Медведева Валентина (возрастная группа 45-49 лет) стала призером Чемпионата Европы в метании диска (1998 год); Цветиков Алексей (возрастная группа 40-44 года) стал призером Всемирных игр мастеров в метании молота и метательском многоборье (2002 год); Попов Владимир (возрастная группа 65-69 лет, 70-74 года) стал чемпионом мира в прыжках в длину (1997 год), чемпионом Европы в тройном прыжке (2000 год), чемпионом Европы в тройном прыжке и призером в прыжках в длину (2002 год), рекордсменом России в прыжках в длину (1997 год); Сауляк Святослав (возрастная группа 50-54 года) стал чемпионом мира в прыжках в длину (1997 год), призером в прыжках в длину на Всемирных играх мастеров (2002 год), рекордсменом России в прыжках в длину (1998 год); Лотова Капитолина (возрастная группа 45-49 лет) стала чемпионкой мира в прыжках в длину и тройном прыжке (1997 год), чемпионкой Европы в прыжках в длину (1998 год); Ройтман Владимир (возрастная группа 60-64 лет, 65-69 лет) стал призером Чемпионата мира в тройном прыжке (1997 год), чемпионом Европы в тройном прыжке (2000 год), чемпионом Европы в закрытых помещениях в тройном прыжке (2001 год), чемпионом Всемирных игр мастеров в тройном прыжке и призером в прыжках в длину (2002 год), рекордсменом России в тройном прыжке в двух возрастных группах (1997 и 2002 годы); Пудовников Евгений (возрастная группа 40-44 года, 45-49 лет) стал призером Чемпионата мира в тройном прыжке (1997 год), призером Чемпионата Европы в тройном прыжке (2002 год); Звездкин Валерий (возрастная группа 40-44 года, 45-49 лет) стал чемпионом Европы в тройном прыжке (2002 год).

ВЫВОДЫ

Круглогодичная многолетняя тренировочная деятельность при постоянном совершенствовании скоростных и силовых качеств, а также общей и специальной выносливости с учетом особенностей каждого возрастного этапа с включением специализированных этапов 6-8 недельной предсоревновательной подготовки с развивающими нагрузками, наличие как можно большего стажа занятий легкой атлетикой в большом и ветеранском спорте, являются необходимыми условиями успешного выступления в соревнованиях, и способствуют повышению личных (относительных)

спортивных результатов в самом широком возрастном диапазоне.

Знакомство с атмосферой спортивного движения атлетов старше 35 лет в легкой атлетике, особенно во время проведения крупнейших международных соревнований – Чемпионатов Европы, мира и Всемирных игр мастеров полностью изменяет представление о стариках до и после 75 лет. Стало очевидным, что возможности людей, постоянно занимающихся спортом, выступающих на соревнованиях, устанавливающих новые достижения (от рекордов стран и континентов до рекордов мира) могут оставлять неизгладимое впечатление.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук, А.П. Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики / А.П. Бондарчук. – Киев : Здоровья, 1981. – 123 с.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Попов, В.Б. Эмоции до конца жизни // Легкая атлетика. – 1993. – № 5. – С. 31-32.
5. Iskra J. Rekreacyjne formy rzutów lekkoatletycznych w treningu zdrowotnym dorosłych / J. Iskra, J. Wojnar, R. Tataruch // Annales Universitatis Mariae Curie – Skłodowska, Sectio D Medicina. – Lublin, 2006. – Vol. LX, Suppl. XVI, N 2. – S. 428.
6. Tataruch, R. Wpływ zmian kategorii wieku i ciężaru sprzętu na poziom wyników w rzutach lekkoatletycznych / Tataruch R., Wojnar J. // Proces doskonalenia treningu i walki sportowej. T. V / red A. Kuder, K. Perkowski, A. Śledziwski ; PTNKF. – Warszawa, 2008. – S. 92-97.
7. Tataruch, R. Zdolności motoryczne a poziom umiejętności ruchowych w gimnastyce studentów wychowania fizycznego // PROBLEMY BADAWCZE W LEKKOATLETYCE, GIMNASTYCE I TAŃCU. Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu. – 2007. – T. 1. – S. 146-150.

Контактная информация: ivanova_nd@mail.ru

УДК 159.922

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

*Елена Рудольфовна Исаева, кандидат психологических наук, доцент,
Ирина Лазаревна Гуреева, кандидат психологических наук, ассистент,
Санкт-Петербургский государственный медицинский университет
им. акад. И.П. Павлова (СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова)*

Аннотация

Изучены синдром эмоционального выгорания (СЭВ) и совладающее со стрессом поведение у медицинских работников скорой медицинской помощи и стационара. Показано, что СЭВ в равной степени присутствует у большинства обследованных медицинских работников, однако наиболее ярко представлен у медработников СМП. Выявлена взаимосвязь выгорания и совладающего со стрессом поведения: с формированием синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников конструктивные копинг-стратегии постепенно заменяются пассивными, дезадаптивными, что усугубляет их психоэмоциональное состояние и затрудняет успешную профессиональную и социальную адаптацию.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, медицинский работник, копинг-стратегии.