

мающихся борьбой / Р.П. Тараканов // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9. – С. 12-15.

4. Bem, S.L. The measurement of psychological androgyny / S.L. Bem // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1974. – № 42. – P. 155-162.

5. Buss, A. H. The aggression questionnaire / A.H. Buss, M. Perry // Journal of personality and Social Psychology. – 1992. – № 633. – P. 452-459.

6. Revised NEO Personality Inventory [Электронный ресурс] // URL : <http://en.academic.ru/dic.nsf/enwiki/1374370>. – Дата обращения 30.07.2011.

7. The 2nd:4th Digit Ratio, Sexual Dimorphism, Population Differences, and Reproductive Success: Evidence for Sexually antagonistic Genes? / J.T. Manning, L. Barley, J. Walton [et al.] // Evolution and Human Behavior. – 2000. – № 21. – P. 163-183.

8. Manning, J.T. Endurance running and digit ratio (2D:4D): implications for fetal testosterone effects on running speed and vascular health / J.T. Manning, L. Morris, N. Caswell // American journal of human biology. – 2007. – № 19. – P. 416-421.

9. Zuckerman, M. Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking / M. Zuckerman. — N-Y. : Cambridge University Press, 1994. – 463 p.

Контактная информация: medvediha@inbox.ru

УДК 796.42

КОРРЕКЦИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДИНАМИКИ ЛАБИЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ МАССЫ ТЕЛА

Виктор Петрович Косихин, кандидат педагогических наук, доцент,

Евгения Сергеевна Цыпленкова, соискатель,

Московский городской педагогический университет

Аннотация

Коррекция тренировочного процесса в спорте высших достижений, в частности, в легкой атлетике (группа прыжков) может быть осуществлена на основе анализа динамики лабильных компонентов массы тела спортсменов.

Ключевые слова: коррекция тренировочного процесса, высококвалифицированные легкоатлеты-прыгуны, лабильные компоненты массы тела, адаптационные сдвиги.

CORRECTION OF PREPARATION OF HIGHLY SKILLED ATHLETES-JUMPERS BASED ON THE ANALYSIS OF DYNAMICS OF WEIGHT OF THE BODY LABILE COMPONENTS

Victor Petrovich Kosikhin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Evgenie Sergeevna Tsyplenkova, the competitor,

Moscow City Pedagogical University

Annotation

Correction of the training process in sports of the high achievements, in particular, in track and field athletics (group of jumps) can be carried out based on the analysis of dynamics of labile components of weight of athlete's body.

Keywords: correction of training process, highly skilled athletes-jumpers, labile components of weight of a body, adaptable shifts.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основных направлений совершенствования спортивной подготовки в современном спорте высших достижений является совершенствование управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной

деятельности и различных сторонах специальной подготовленности спортсменов [1,3,9]. Данное направление, опираясь на современные методы диагностики функционального состояния спортсмена с использованием компьютерных технологий, позволяет создать необходимые условия для рационального управления специальной работоспособностью спортсмена и протекания адаптационных процессов в его организме [2,4,8,10,11]. Изменения мышечной и жировой масс (лабильных компонентов массы тела) под воздействием тренировочных нагрузок отражают направленность процессов адаптации организма и преимущественный характер энергообеспечения [5,6,7].

МЕТОДИКА И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

С помощью биоимпедансного анализатора состава тела «Tanita - BC-543» на весеннем учебно-тренировочном сборе (УТС) в г. Сочи в течение 20 дней исследовалась динамика жировой и мышечной массы тела высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов (8 спортсменов). Динамика данных показателей спортсменов за период УТС приведена в табл. 1.

Таблица 1

Динамика лабильных компонентов массы тела спортсменов на учебно-тренировочном сборе

№	Фамилия И.	Вид прыжков	Динамика жировой массы, %	Динамика мышечной массы, кг	Индекс Кетле, г/см	Средний показатель жировой массы за период УТС, %
1	Ч-ва А.	высота	+ 0,5	- 0,7	0,328	16,7
2	Г-ин Р.	длина	- 1,8	+ 1,3	0,424	10,3
3	У-ов И.	высота	- 0,2	- 0,1	0,497	13,3
4	С-ов А.	высота	- 1,4	- 0,5	0,419	5,7
5	М-ко Э.	высота	- 0,4	- 0,3	0,410	5,1
6	Ш-ов А.	высота	- 0,9	- 1,4	0,412	7,5
7	Ж-ев Ю.	тройной	- 0,5	+ 0,6	0,409	6,8
8	Л-ко Е.	шест	- 0,4	+ 0,1	0,426	6,4

Анализ адаптационных сдвигов у спортсменов, полученный на основе динамики лабильных компонентов массы тела под воздействием тренировочной нагрузки на весеннем сборе приведен ниже. Кроме анализа динамики жировой и мышечной массы спортсменов в тренировочном процессе, дополнительно проводится анализ на соответствие индивидуальных параметров Индекса Кетле и жировой массы тела спортсменов модельным показателям для прыгунов в отдельных прыжковых дисциплинах (табл. 2).

Таблица 2

Модельные весоростовые показатели индекса Кетле и жировой массы тела для высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов

Показатель	Высота		Длина		Тройной		Шест	
	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
Индекс Кетле, кг/см	0,38-0,41	0,31-0,33	0,40-0,43	0,33-0,35	0,41-0,44	0,33-0,35	0,40-0,43	0,32-0,34
Жировая масса тела, %	6-7	13-15	7-8	15-17	7-8	15-17	7-8	15-17

На большом экспериментальном материале, полученном в ходе прохождения высококвалифицированными прыгунами УТС в период 2006-2010 гг. (более 7000 измерений, 246 прыгунов и прыгуний) обоснована технология управления тренировочным процессом прыгунов на этапе высшего спортивного мастерства по показателям динамики лабильных компонентов массы тела в микроциклах и мезоциклах подготовки. В частности выявлено, что нормальные изменения показателей состава тела в недельном тренировочном микроцикле СФП происходят в следующих пределах (МЖ – масса жировая; ММ – масса мышечная):

- для МЖ – снижение от 0,4 до 1,2% от массы тела;
- для ММ – увеличение от 0,5 до 1,6 кг.

Нормальные изменения показателей состава тела в недельном восстановительном микроцикле происходят в следующих пределах:

- для МЖ – увеличение от 0,4 до 1,0 % от массы тела;
- для ММ – снижение от 0,4 до 1,0 кг.

Нормальные изменения показателей состава тела прыгунов в 3-4-х недельном мезоцикле СФП происходят в следующих пределах:

- для МЖ – снижение от 0,8 до 2,4% массы тела;
- для ММ – увеличение от 1,0 до 2,8 кг.

Возможно незначительное одновременное снижение мышечной и жировой массы тела, что первое время может сопровождаться недолговременным повышением специальной работоспособности. Это, как правило, наблюдается у высококвалифицированных прыгунов в предсоревновательном мезоцикле при подготовке к главным стартам. Полученные на прыгунах данные подтверждают выводы проведенных ранее исследований на спортсменах других спортивных специализаций (пловцы, гребцы) и заключающихся в том, что изменения мышечной и жировой масс - лабильных компонентов массы тела под воздействием тренировочных нагрузок отражают направленность и степень выраженности процессов адаптации организма и преимущественный характер энергообеспечения [5,6].

Далее приведены индивидуальная оценка хода тренировочного процесса у каждого из участников УТС, даны рекомендации по коррекции подготовки, снижению или повышению объемов тренировочной нагрузки, индивидуальные рекомендации по пищевому режиму.

Ч-ва А. Тренировочная нагрузка на учебно-тренировочном сборе поддерживающего характера, сбалансированная, не приводит к созданию новой адаптационной базы. Спортсменка выступала в начале мая в серии коммерческих соревнованиях и имела на учебно-тренировочной сборе технические тренировки с незначительной нагрузкой готовясь к предстоящим стартам в конце мая. Это отразилось на характере динамики лабильных компонентов массы тела. При достижении индивидуально предельно низких значений жировой массы (менее 13%) спортсменке следует обратить внимание на достаточный объем компенсаторной работы при снижении суммарного объема работы, обратить внимание на пищевой режим.

Г-ин Р. Тренировочная нагрузка на учебно-тренировочном сборе развивающего характера. На данный период годового цикла показатель жировой массы (в норме у спортсмена в соревновательном периоде – 7-8% от массы тела, у спортсмена в мае – 10-11%). При достижении индивидуально предельно высоких значений мышечной массы и предельно низких значений жировой массы тела (5%) следует обратить внимание на достаточный объем компенсаторной работы при снижении суммарного объема работы. На предсоревновательном этапе спортсмену рекомендуется несколько снизить вес, снизив потребление жиров и углеводов в пищевом рационе.

У-ов И. Тренировочная нагрузка на учебно-тренировочном сборе поддерживающего характера, сбалансированная, не приводит к созданию новой адаптационной базы. Спортсмен выполнял работу небольшого объема, технической направленности, что связано с микротравмой толчковой ноги. На данный период годового цикла в связи с микротравмой и незначительным объемом тренировочной работы спортсмен имеет излишний вес, выше нормы и показатель жировой массы (в норме на предсоревновательном этапе – 7-8% от массы тела, у спортсмена в мае – 13,2-13,4 %), выше модельных показателей также индекс Кетле. На предсоревновательном этапе спортсмену рекомендуется снизить вес, уменьшив потребление жиров и углеводов в пищевом рационе, постоянно контролируя массу тела и жировую массу тела.

С-ов А. Тренировочная нагрузка на учебно-тренировочном сборе поддерживающего характера, не приводит к созданию новой адаптационной базы. Спортсмен несколько снизил общий объем работы, проводя в основном техническую работу на секторе и чередуя с силовой нагрузкой поддерживающего характера. Все показатели специальной подготовленности, параметры МЖ, ММ, массы тела соответствуют этапу подготовки. После выступлений в серии стартов рекомендуется выполнить 10-дневный микроцикл тренировочной концентрированной нагрузки СФП-направленности высокой интенсивности (85-95%МАХ) для повышения двигательного потенциала спортсмена к периоду главных стартов сезона. При достижении предельно низких значений жировой массы (5%) спортсмену следует обратить внимание на достаточный объем компенсаторной работы при снижении суммарного объема работы, обратить внимание на пищевой режим, увеличив потребление углеводов и жиров.

М-ко Э. Тренировочная нагрузка на учебно-тренировочном сборе поддерживающего характера, не приводит к созданию новой адаптационной базы. Спортсмен несколько снизил общий объем работы, проводя техническую работу на секторе. Силовая нагрузка поддерживающего характера. При достижении индивидуально предельно низких значений жировой массы тела (5%) следует обратить внимание на достаточный объем компенсаторной работы при снижении суммарного объема работы, обратить внимание на пищевой режим, увеличив потребление углеводов.

Ж-ев Ю. Тренировочная нагрузка на учебно-тренировочном сборе развивающего характера. Спортсмен выполнил значительный объем тренировочной нагрузки преимущественно технико-прыжковой направленности, что отразилось на показателях жировой и мышечной массы спортсмена. После выступлений в серии стартов рекомендуется выполнить 10-дневный микроцикл тренировочной концентрированной нагрузки СФП-направленности высокой интенсивности (85-95%МАХ) для повышения двигательного потенциала спортсмена к периоду главных стартов сезона. При достижении предельно низких значений жировой массы (5%) спортсмену следует обратить внимание на достаточный объем компенсаторной работы при снижении суммарного объема работы, обратить внимание на пищевой режим, увеличив потребление углеводов и жиров.

Л-ко Е. Тренировочная нагрузка на учебно-тренировочном сборе поддерживающего характера, сбалансированная, не приводит к созданию новой адаптационной базы. Спортсмен снизил суммарный объем работы, выступая в коммерческих соревнованиях и проводя только технические тренировки. По остальным показателям специальной подготовленности соответствие планируемыми показателями этапа подготовки.

Ш-ов А. Тренировочная нагрузка на учебно-тренировочном сборе поддерживающего характера, не приводит к созданию новой адаптационной базы. Спортсмен несколько снизил общий объем работы проводя техническую работу на секторе. Силовая нагрузка поддерживающего характера. При достижении индивидуально предельно низких значений жировой массы (5%) следует обратить внимание на достаточный объем компенсаторной работы при снижении суммарного объема работы, обратить внимание на пищевой режим.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кумулятивный эффект от тренировочной нагрузки, содержащей концентрированный объем специальных упражнений, проводимых высококвалифицированными прыгунами, может проявляться через значительный промежуток времени (от нескольких недель до нескольких месяцев). Поэтому ограничение комплексного контроля только педагогическим контролем на этапе высшего спортивного мастерства необоснованно. Как показала практика проведения НМО с высококвалифицированными легкоатлетами-прыгунами для эффективного текущего управления тренировочным процессом необходимо обязательное 2-3 раза в неделю исследование лабильных компонентов массы тела и

биохимических показателей капиллярной крови спортсменов с последующим комплексным анализом динамики параметров состава тела и показателей биохимического контроля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 24-31.
2. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
3. Кузнецов, В. В. Методология построения модельных характеристик сильнейших спортсменов / В. В. Кузнецов, Б. Н. Шустин // Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов (теоретические аспекты). – М., 1980. – С. 68-80.
4. Легкая атлетика : учебник для студентов институтов физической культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
5. Мартиросов, Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов. – М. : Наука, 2006. – 248 с.
6. Мартиросов, Э. Г. Состав тела человека: основные понятия, модели и методы // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 63-69.
7. Мартиросов, Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. – М. : Физическая культура, 2010. – 119с.
8. Оганджанов, А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / А. Л. Оганджанов. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 200 с.
9. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
10. Попов, В. Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: (теория, практика, методика) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Попов В.Б. – М., 1988. – 51 с.
11. Легкоатлетические прыжки / А. П. Стрижак, О. Н. Александров, С. П. Сидоренко, В. А. Петров. – Киев : Здоровья, 1989. – 169 с.

Контактная информация: soksf@mail.ru

УДК 159.99

ИНТЕГРАЦИЯ МНЕНИЙ КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СОЗДАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ

*Марина Анатольевна Круглова, кандидат психологических наук, доцент,
Владимир Георгиевич Круглов, кандидат психологических наук,
Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ)*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы оптимизации процедуры проведения фокус-групп по созданию социальной рекламы. Приводятся эмпирические данные относительно факторов, влияющих на эффективность работы фокус-групп и методов генерации идей, наиболее адекватных для использования в контексте данной процедуры.

Ключевые слова: социальная реклама; фокус-группа; эвристические техники; креативность.