

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
имени П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

75 ЛЕТ КАФЕДРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Сборник научных трудов
под ред. О.И. Александрова,
А.А. Германовой

Санкт-Петербург
2010

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
имени П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

75 ЛЕТ КАФЕДРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Сборник научных трудов
под ред. О.И. Александрова,
А.А. Германовой

Санкт-Петербург
2010

УДК 796.42

Легкая атлетика: сборник научных трудов / Под ред. О.И. Александрова, А.А. Германовой; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- СПб.: [б.и.], 2010.- 170с.

Печатается по решению Редсовета НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Редакционная коллегия:

О.И.Александров
А.А.Германова

В сборнике представлены работы преподавателей кафедры легкой атлетики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, подготовленные в год 75-летнего юбилея кафедры. Материалы сборника отражают основные направления научно-исследовательской и методической деятельности преподавателей и аспирантов, проблемы методики спортивной тренировки в легкой атлетике, а также в видах спорта, в которых используются методы тренировки легкоатлетов.

Материалы сборника рекомендованы для специалистов, студентов высших учебных заведений физической культуры

УДК 796.42

© Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Александров О.И. Современные тенденции в подготовке высококвалифицированных прыгунов в длину.....	5
Александров О.И., Щавелев В.В. Стартовый разгон спортсменами бобслейных саней и его взаимосвязь с разбегом прыгуна в длину.....	14
Бекасова С.Н., Грецов Г. В., Кузнецова М.М. Гуманизм или технократизм: взгляд на два стиля мышления при выборе формы организации спортивных соревнований на этапе начальной подготовки в группах лёгкой атлетики...	17
Варлачев Г.К. Многоборцы у гимнастической стенки.....	28
Захарова С.И., Войнова С.Е. Биомеханические особенности ходьбы при перенапряжениях опорно-двигательной системы у спортсменов-легкоатлетов.....	33
Зайко Д.С. Методика повышения уровня специальной физической подготовленности прыгунов в высоту на основе индивидуальных особенностей.....	40
Золотарев В.С., Золотарева Т.Е. Теоретические предпосылки к обоснованию тренировки в горных условиях бегунов на длинные дистанции.....	46
Лутковский В.Е. Направленность контроля технической подготовленности метателей молота на этапах формирования и совершенствования основного двигательного навыка.....	51
Самсонова А.В., Самсонов М.А. Влияние педагогических установок на факторную структуру скоростных способностей начинающих спринтеров.....	58
Сидоренко С.П. Проблемы спринтерской подготовки в тройном прыжке.....	63
Федоскина Е. М., Врублевский Е. П., Костюченко В.Ф. Ценностные ориентации спортсменов-легкоатлетов высокой квалификации.....	68
Фурсов В.В. Тренировочная нагрузка и тренировка в спортивной ходьбе.....	71
Хань Чао Влияние психологической готовности метателей к соревнованиям на успешность их выступлений.....	80
Щавелев В.В. Физическая подготовка бобслеистов.....	89
Юзова Т.Н., Милодан В.А. Применение парных упражнений локальной направленности в легкой атлетике для увеличения работоспособности в беге.....	98

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Е.М. Федоскина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношения к окружающему миру, к другим людям и себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности и концепции, «философии жизни».

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Авторы различают два класса ценностей: терминальные - убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные - убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Методы и организация исследования. Респонденту предъявляются два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списке испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки

раскладывает по порядку значимости. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем - инструментальных ценностей.

По методике М. Рокича были исследованы спортсмены - легкоатлеты высокой квалификации (мужчины и женщины), специализирующиеся в спринтерском и барьерном беге. Всего в исследовании приняли участие 40 спортсменов. Работа с каждым проводилась индивидуально, в спокойной, непринужденной обстановке, что способствовало повышению надежности полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. У спортсменок иерархия терминальных ценностей начинается с физического и психического здоровья, они присвоили этой ценности самый высокий ранг, что говорит об их внутреннем стремлении к гармонии души и тела. Очевидно, спорт высших достижений предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма и для того, чтобы преодолеть огромные как физические, так и психические нагрузки, надо иметь хорошее здоровье. Далее в силу гендерных различий следует счастливая семейная жизнь, в которой обязательно присутствует любовь, духовная и физическая близость с любимым человеком. Исходя из этого, представительницы прекрасного пола смысл жизни видят, прежде всего, в реализации себя как жены и матери, и лишь потом следует интересная работа, приносящая моральное и материальное удовлетворение. В совокупности все это дает уверенность в себе, освобождает от внутренних противоречий и сомнений.

На этом жизненном этапе максимально полное использование своих возможностей, сил, способностей, наличие хороших, верных друзей и материальная обеспеченность, т.е. удовлетворение физических и социальных потребностей позволяют перейти к удовлетворению высших потребностей - духовному совершенствованию, самореализации и самоактуализации.

На последнем месте у спортсменок в иерархии терминальных ценностей стоит красота природы и творчество. Это свидетельствует о том, что, возможно, из-за напряженного тренировочного процесса и активной соревновательной деятельности у них не хватает времени на переживание всего прекрасного в природе и искусстве.

Таким образом, для высококвалифицированных спортсменок можно выделить ценности-цели в следующие содержатель-

ные блоки: ценности личной жизни и ценности профессиональной самореализации.

В свою очередь, ценности-средства распределились следующим образом. Жизнерадостность (чувство юмора), которая положительно окрашивает психическую жизнь испытуемых, показывает их позитивное отношение к окружающей действительности, помогает в преодолении трудностей спортивной жизни, занимает у спортсменов ведущее место. Затем следует рационализм, заключающийся в умении логично мыслить, принимать обдуманное решение и способствующий более продуктивной работе, эффективному ведению дел, ответственности за свои действия. Все это группируется в деловой ценностный блок.

Широта взглядов, умение понять чужую точку зрения, уважать чужие обычаи и привычки; терпимость к мнению других, умение прощать ошибки и заблуждения представляют альтруистические ценности и являются важной составляющей общих мировоззренческих принципов. Индивидуалистические ценности включают в себя воспитанность, хорошие манеры; честность, правдивость, искренность; самоконтроль, сдержанность, самодисциплину; чуткость, заботливость; исполнительность и дисциплинированность.

Мужчины-легкоатлеты из терминальных ценностей на первое место, так же как и женщины, поставили физическое и психическое здоровье. Последнее связано с тем, что спортивная жизнь требует максимального использования своих возможностей, сил и способностей, а здоровье и забота о собственной внешности - необходимые условия для успешной спортивной карьеры. Можно сделать вывод, что легкоатлеты бережно относятся к своему здоровью, стремятся правильно питаться и соблюдать распорядок дня. Забота о своей внешности, по исследованиям Р. Кретти, занимает важное место среди личностных качеств спортсменов высокого класса, для которых такое внимание к внешности может быть отличительной чертой, поскольку тело для них является средством достижения успеха и самовыражения.

Значимо, по мнению респондентов, стремление наиболее полно использовать свои возможности и вести насыщенную, продуктивную жизнь. Переживание прекрасного в природе и искусстве говорит о спортсменах, как о тонко чувствующих все нюансы людей, способных понять настроения и чувства других. Да-

лее следует уверенность в себе, что предполагает внутреннюю гармонию и свободу от противоречий. Спортсмены также ценят общественное признание, которое повышает социальный статус, пропорционально которому растет самоуважение и принятие себя как ценности. В отличие от спортсменок, у них несколько ниже стремление к познанию себя, к интеллектуальному развитию.

Ценности-средства у мужчин-легкоатлетов распределились следующим образом. Первое место занимает желание получить достойное образование. Спортсмены высокого класса стремятся к знаниям и высокой общей культуре. Жизнерадостность и чувство юмора разместились на втором месте. Респонденты считают, что оптимизм помогает многого достичь в жизни, но ответственность должна присутствовать при принятии серьезных решений. Чувство долга и умение держать слово являются важными чертами характера, вызывающими уважение окружающих, а исполнительность дополняет этот блок ценностей. Смелость при отстаивании своих взглядов завершает первую пятерку инструментальных ценностей. Аккуратность в делах, умение принимать рациональные решения в сложных жизненных ситуациях и ответственность образуют рациональный блок. Чуткое отношение к окружающим, жизнерадостность завершают основные инструментальные ценности, выделяемые легкоатлетами.

Таким образом, анализ ценностных ориентации у мужчин и женщин, специализирующихся в спринтерском и барьерном беге, свидетельствует о том, что их выбор обусловлен гендерными различиями, которые следует учитывать тренеру для того, чтобы позитивно строить и развивать отношения при подготовке высококвалифицированных спортсменов.