

Литература

1. Кузьмина В.Н. Очерки психологии труда учителя. Л., 1967.
2. Сидоров А.А. и др. Педагогика: Учеб. для студ., аспирант., преподават. и тренеров по дисциплине «Физическая культура». М., 2000.
3. Валик Б. Образ, включайте образы! // Теор. и практ. физ. к-ры. 1990. № 3.
4. Лотман Ю.М. Семантика кино и проблемы киноэстетики. Таллин, 1973.
5. Тюхтин В.С. Теория отражения в свете современной науки. М., 1971.
6. Немов Р.С. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 3-е изд. М., 1998.
7. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. М., 1986.
8. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., 1985.
9. Пуни А.Ц. Роль представлений в формировании двигательных навыков. Л., 1957.
10. Захарьянц Ю.З. и др. Роль «слова» и «показа» в запоминании гимнастических упражнений // Теор. и практ. физ. к-ры. 1952. № 7.

УДК 796.4 (075.8)

В.В. Скирюха

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ВИДАХ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ КЛАССОВ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Томский государственный педагогический университет

В современном спорте, в том числе и в спортивной гимнастике, занятия с большими объемами нагрузки и достаточной интенсивностью играют важную роль в достижении высокого спортивного мастерства в целом и при подготовке к каждому соревнованию в отдельности [1–4]. Существенное значение имеет также взаимосвязь этих показателей.

Тренировочные нагрузки зависят от задач, решаемых на занятиях. Тем не менее необходимо учитывать и анализировать эти нагрузки, чтобы правильно управлять ходом всего тренировочного процесса.

Интенсивность является одним из основных показателей тренировочной нагрузки. Она долгое время характеризовалась процентным отношением количества элементов, входящих в целые комбинации, к общему количеству элементов в тренировочных занятиях. В настоящее время интенсивность (плотность занятий) определяется количеством элементов, выполняемых в среднем в течение минуты тренировочного времени [5–8].

Целенаправленно изменяя объем и интенсивность тренировочной нагрузки, а также те ее показатели, которые допускают значительную вариативность, можно создать благоприятный режим тренировочной работы, обеспечивающий своевременное достижение цели и задач подготовки, включая задачи эффективного восстановления [9].

На предмет выявления особенностей в интенсивности занятий нами было проведено сравнитель-

ное исследование учебно-тренировочных процессов двух специализированных спортивных классов по спортивной гимнастике.

Следует отметить, что первая учебно-тренировочная группа – СДЮШОР по спортивной гимнастике г. Северска тренировалась два раза в день, в то время как вторая учебно-тренировочная группа – ДЮСШ-3 г. Томска тренировалась один раз в день.

Зная количество выполненных элементов и время, затраченное на их выполнение, можно определить интенсивность тренировочной работы в целом и отдельно в каждом из видов гимнастического многоборья.

Исходя из данных (табл. 1), можно проследить динамику интенсивности выполняемой работы гимнастов г. Томска и г. Северска в течение месяца, непосредственно предшествующего соревнованиям.

Таблица 1
Динамика интенсивности выполняемых элементов гимнастами г. Томска и г. Северска за месяц до соревнований, эл./мин

Город	Неделя			
	1	2	3	4
Томск	2.6	2.4	2.8	2.3
Северск	2.5	2.5	2.7	3.4

Необходимо сказать, что «первая» неделя здесь и далее является наиболее отдаленной от соревно-

вательного старта. Из табл. 1 следует, что динамика интенсивности выполняемой работы гимнастами г. Томска и г. Северска в каждой из первых трех недель различается незначительно. Но в четвертую неделю интенсивность работы томского спортивного класса падает, а г. Северска увеличивается и превышает тот же показатель г. Томска в 1.5 раза. Также заметим, что тенденция динамики интенсивности выполняемых элементов гимнастами г. Томска и г. Северска различается. Так, если интенсивность томского спортивного класса имеет ярко выраженный волнообразный характер, то интенсивность спортивного класса г. Северска имеет тенденцию непрерывного повышения. Различаются также и недели «пиковой» или максимальной интенсивности. Если в г. Северске это четвертая неделя (3.4 эл./мин), то в динамике интенсивности выполняемых элементов специализированного спортивного класса г. Томска эта неделя третья (2.8 эл./мин). В целом же, исходя из средних значений всего исследованного периода, можно сказать, что динамика интенсивности элементов г. Северска несущественно превышает тот же показатель г. Томска – в 1.1 раза.

Особый интерес представляет интенсивность выполняемой работы отдельно в каждом виде гимнастического многоборья.

В табл. 2 показана динамика интенсивности выполняемой работы гимнастами г. Томска и г. Северска в вольных упражнениях в течение месяца, непосредственно предшествующего соревнованиям.

Таблица 2
Динамика интенсивности работы, выполняемой гимнастами г. Томска и г. Северска в вольных упражнениях за месяц до соревнований, эл./мин

Город	Неделя			
	1	2	3	4
Томск	2.4	1.9	2.2	2.8
Северск	2.5	2.7	2.8	2.8

Можно видеть, что интенсивность работы выполняемой гимнастами спортивного класса г. Северска имеет тенденцию непрерывного повышения. Если в первую тренировочную неделю показатель интенсивности равен 2.5 эл./мин, то в третью и четвертую недели он достигает 2.8 эл./мин. Динамика интенсивности элементов томского спортивного класса в вольных упражнениях несколько отличается. В первую неделю показатель интенсивности г. Томска равен 2.4 эл./мин. Вторая тренировочная неделя томского спортивного класса в вольных упражнениях характеризуется спадом до 1.9 эл./мин, и в данном виде гимнастического многоборья является наименее интенсивной. В последующие две недели можно наблюдать повышение уровня интенсивности, в четвертую неделю достигающего

2.8 эл./мин, что соответствует аналогичному показателю северского спортивного класса. По интенсивности выполняемых элементов четвертая неделя в обоих случаях является «пиковой», или максимальной.

Исходя из средних значений всего исследованного периода, можно также сказать, что динамика интенсивности элементов г. Северска несущественно превышает тот же показатель г. Томска – в 1.16 раза.

В табл. 3 показана динамика интенсивности выполняемых элементов гимнастами г. Томска и г. Северска в коне-махе в течение месяца, непосредственно предшествующего соревнованиям. Можно видеть, что интенсивность работы, выполняемой гимнастами спортивного класса г. Северска, имеет тенденцию непрерывного повышения, незначительно снижающуюся в четвертой неделе.

Таблица 3
Динамика интенсивности работы, выполняемой гимнастами г. Томска и г. Северска за месяц до соревнований на коне-махе, эл./мин

Город	Неделя			
	1	2	3	4
Томск	3.8	2.7	3.2	2.9
Северск	4.3	5	5.2	5.1

Динамика интенсивности выполняемой работы на коне-махе томского спортивного класса имеет ярко выраженный волнообразный характер. Так, начинаясь с 3.8 эл./мин в первую неделю, во вторую показатель интенсивности падает до 2.7 эл./мин, в третью заметен подъем до 3.2 эл./мин, за которым в четвертой неделе вновь следует снижение до 2.9 эл./мин. Неделей максимальной интенсивности выполняемых элементов на коне-махе в г. Томске является первая неделя, а в тренировочном процессе спортивного класса г. Северска эта неделя третья.

В целом же, исходя из средних значений четырех предсоревновательных недель, можно сказать, что динамика интенсивности элементов на коне-махе г. Северска существенно превышает тот же показатель г. Томска – в 1.5 раза.

В табл. 4 показана динамика интенсивности тренировочной работы спортивных классов г. Томска и г. Северска на кольцах в течение месяца, непосредственно предшествующего соревнованиям.

Таблица 4
Динамика интенсивности работы, выполняемой гимнастами г. Томска и г. Северска за месяц до соревнований на кольцах, эл./мин

Город	Неделя			
	1	2	3	4
Томск	1.4	1.5	1.7	1.2
Северск	2.5	2	2.2	3

Интенсивность работы, выполняемой гимнастами спортивного класса г. Томска на кольцах, имеет волнообразный характер. Начинаясь с показателя 1.4 эл./мин в первую неделю, в третью интенсивность достигает 1.7 эл./мин, после чего в четвертую неделю следует спад до 1.2 эл./мин, что на 0.2 ниже уровня первой недели. Динамика интенсивности работы, выполняемой гимнастами северского спортивного класса на кольцах, несколько отличается от томской динамики. Если в первую неделю показатель интенсивности на кольцах равен 2.5 эл./мин, то во вторую снижается до 2 эл./мин. Третья и четвертая тренировочные недели на кольцах характеризуются повышением интенсивности выполняемых элементов до 2.2 эл./мин и 3 эл./мин соответственно.

Таким образом, неделей максимальной интенсивности выполняемых элементов на кольцах в г. Томске является третья неделя, а в тренировочном процессе северского спортивного класса эта неделя – четвертая.

Основываясь на средних значениях всего исследованного периода, можно сказать, что динамика интенсивности элементов в кольцах г. Северска превышает тот же показатель г. Томска в 1.7 раза.

В табл. 5 показана динамика интенсивности выполняемых элементов спортивных классов г. Томска и г. Северска на брусьях в течение месяца непосредственно предшествующего соревнованиям.

Таблица 5
Динамика интенсивности работы, выполняемой гимнастами г. Томска и г. Северска за месяц до соревнований на брусьях, эл./мин

Город	Неделя			
	1	2	3	4
Томск	1.3	1.5	1.8	1.2
Северск	2.1	1.3	1.5	2.3

Можно видеть, что интенсивность работы, выполняемой гимнастами спортивного класса г. Томска на брусьях, имеет волнообразный характер. Начинаясь с показателя 1.3 эл./мин в первую неделю, в третью интенсивность достигает 1.8 эл./мин, после чего в четвертую неделю следует спад до 1.2 эл./мин, что на 0.1 ниже уровня первой недели. Динамика интенсивности тренировочной работы северского спортивного класса на брусьях несколько отличается от томской динамики. Если в первую неделю показатель интенсивности занятий на брусьях равен 2.1 эл./мин, то во вторую снижается до 1.3 эл./мин. Третья и четвертая тренировочные недели на брусьях характеризуется повышением интенсивности выполняемых элементов до 1.5 эл./мин и 2.3 эл./мин соответственно.

Таким образом, периодом максимальной интенсивности на кольцах у гимнастов г. Томска является третья неделя, а в тренировочном процессе северского спортивного класса эта неделя – четвертая.

Можно также сказать, что в целом на брусьях тренировочный процесс гимнастов г. Северска более интенсивен, чем гимнастов г. Томска в среднем в 1.2 раза.

В табл. 6 показана динамика интенсивности выполняемых элементов спортивных классов г. Томска и г. Северска в опорном прыжке в течение месяца, непосредственно предшествующего соревнованиям.

Таблица 6
Динамика интенсивности работы, выполняемой гимнастами г. Томска и г. Северска за месяц до соревнований в опорном прыжке, эл./мин

Город	Неделя			
	1	2	3	4
Томск	0.7	1.5	1.8	1.4
Северск	1.5	1.7	1.7	2.4

Интенсивность работы, выполняемой гимнастами спортивного класса г. Томска в опорном прыжке, имеет волнообразный характер. Начинаясь с показателя 0.7 эл./мин в первую неделю, во вторую и третью интенсивность возрастает и достигает 1.5 эл./мин и 1.8 эл./мин соответственно, после чего в четвертую неделю следует небольшой спад до 1.4 эл./мин, что все же превышает уровень интенсивности первой недели в 2 раза.

Динамика интенсивности элементов в опорном прыжке у северского спортивного класса в первые три недели довольно стабильна и изменяется в пределах от 1.5 до 1.8 эл./мин. Но в четвертую неделю динамика интенсивности выполняемых элементов в опорном прыжке резко возрастает и достигает 2.4 эл./мин, что на 0.9 эл./мин превышает уровень интенсивности первой недели.

Неделей максимальной интенсивности выполняемых элементов в опорном прыжке в г. Томске является третья неделя, а в тренировочном процессе северского спортивного класса – четвертая.

Отметим, что в целом в опорном прыжке тренировочный процесс г. Северска более интенсивен, чем тренировочный процесс г. Томска в среднем в 1.35 раза.

По табл. 7 можно проследить динамику интенсивности выполняемых элементов на перекладине г. Томска и г. Северска в течение месяца, непосредственно предшествующего соревнованиям.

Таблица 7
Динамика интенсивности работы, выполняемой гимнастами г. Томска и г. Северска за месяц до соревнований на перекладине, эл./мин

Город	Неделя			
	1	2	3	4
Томск	0.9	2.9	4.7	3.1
Северск	1.4	1.5	1.9	2.9

Интенсивность работы, выполняемой гимнастами томского спортивного класса в упражнениях на перекладине, имеет ярко выраженный волнообразный характер, в то время как интенсивность у гимнастов спортивного класса г. Северска имеет тенденцию непрерывного повышения.

Динамика интенсивности выполняемых элементов на перекладине в первую неделю гимнастами г. Томска находится на уровне 0.9 эл./мин, во вторую и третью недели интенсивность достигает 2.9 эл./мин и 4.7 эл./мин соответственно, после чего в четвертую неделю следует спад до 3.1 эл./мин.

Интенсивность работы, выполняемой гимнастами г. Северска на перекладине в первую тренировочную неделю, равна 1.4 эл./мин. Во вторую и третью недели на перекладине виден подъем уровня интенсивности до 1.5 эл./мин и 1.9 эл./мин соответственно. Четвертая тренировочная неделя г. Северска на перекладине характеризуется максимальной интенсивностью за весь исследованный период – 2.9 эл./мин.

Периодом максимальной интенсивности работы, выполняемой на перекладине гимнастами г. Томска, является третья неделя (4.7 эл./мин), а в

тренировочном процессе северского спортивного класса – четвертая (2.9 эл./мин).

На основе анализа четырех недель в целом можно сказать, что работа, выполняемая на перекладине гимнастами г. Северска менее интенсивна, чем тренировочный процесс г. Томска в среднем в 1.5 раза.

Таким образом, за весь исследуемый период из всех видов гимнастического многоборья наибольшая интенсивность работы, выполняемой юными гимнастами, отмечается на коне-махе в учебно-тренировочном процессе гимнастов как г. Северска (4.9 эл./мин), так и г. Томска (3.15 эл./мин).

Таким образом, обобщая, можно сказать следующее:

1. За четыре предсоревновательные недели из всех видов гимнастического многоборья наибольшая интенсивность отмечается на коне-махе в учебно-тренировочном процессе как гимнастов г. Северска (4.9), так и гимнастов г. Томска (3.15).

2. Динамика интенсивности выполняемой нагрузки гимнастами г. Северска превышает аналогичный показатель гимнастов г. Томска в 1.1 раза за четыре микроцикла до соревнований.

Поступила в редакцию 20.12.2006

Литература

1. Гавердовский Ю.К., Мамедов Ф.П. От первой «проводки» – до соревнований // Гимнастика. 1980. № 1.
2. Семенов Л.П. Важная сторона подготовки гимнастов // Там же. 1972. № 1.
3. Ченегин В.М. Методы контроля за тренировочными нагрузками в спортивной гимнастике // Там же. 1987. № 1.
4. Чебураев В.С., Королёва И.В. Пульсовая характеристика тренировочного процесса гимнасток 10–12 лет // Там же. 1983. № 1.
5. Укран М.Л., Надыров А.Л. О факторах, влияющих на спортивно-технические достижения гимнастов // Там же. 1976. № 1.
6. Розин Е.Ю., Титов Ю.Е. Некоторые аспекты многолетнего перспективного планирования подготовки гимнастов высокой квалификации // Гимнастика. 1976. № 1.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., 1972.
8. Укран М.Л. Спортивная гимнастика. М., 1971.
9. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. М., 2004.

УДК 796.01:316

Л.Г. Чернышева

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Дальневосточный государственный гуманитарный университет, г. Хабаровск

Как известно, педагогическая деятельность есть деятельность социальная. При раскрытии сущности социализации [1] акцентируется внимание на ее двустороннем характере: с одной стороны, тенденция социальной типизации, а с другой – тенденция к автономии, независимости, свободе, формированию собственной позиции, неповторимой индивидуальности.

Индивидуальность любого человека характеризует широкий набор свойств, но интенсивность проявления их различна и детерминирована как природными (наследственными) факторами, так и жизненным опытом, сформированным, как правило, под воздействием социальных интеракций [2, 3]. В процессе профессиональной адаптации длительного характера может происходить изменение