

Формирование ценностей посредством спорта выходит за рамки спорта и достигает границ просвещения, которые направлены на знающего и мыслящего человека. В этом смысле спорт может как бы «вспахать плодородную почву», на которой функционирует формирование основных ценностей.

Обобщая, следует подчеркнуть, что спортивные педагогические нормы формирования ценностей вытекают из самобытного опыта ориентации ценностей.

Спортивные объединения постепенно станут помощью для молодежи, для социальных педагогических институций и предложат профилактические меры, которые не сможет дать никакая другая область просвещения и воспитания в современный период. Здесь сотрудничают, выполняя различные задачи, школа и спортивные объединения. Новые школьные реформы предлагают спортивной педагогике и школьному руководству почву для создания таких проектов. Данное сотрудничество должно быть активным и концептуально организованным.

1. Гурьянов, А.М. Толерантность как качество личности учителя физической культуры / А.М. Гурьянов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 6. – С. 66–68.

2. Зорин, С.Д. Исследование показателей ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни 13-летних подростков с учетом занятий спортом / С.Д. Зорин, Л.Ш. Пестряева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 6. – С. 6–7.

3. Зотова, Ф.Р. Психолого-педагогическая реабилитация подростков с девиантным поведением средствами физической культуры в условиях социально-реабилитационного центра / Ф.Р. Зотова, И.Г. Герасимова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. – С. 22–24.

4. Оплетин, А.А. Педагогическая технология социально-нравственного саморазвития личности учащегося (на материале физического воспитания) / А.А. Оплетин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 23–27.

5. Черкашин, А.И. Формирование духовно-нравственных качеств личности старшеклассников в процессе физкультурно-спортивной деятельности / А.И. Черкашин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 47–48.

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН-ФЕХТОВАЛЬЩИЦ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ С УЧЕТОМ ВЛИЯНИЯ ФАЗ ОМЦ

Карсеко Е.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Известно, что оптимальное состояние женского организма зависит от совершенства его адаптационных возможностей, связанных, прежде всего, с естественной биологической цикличностью. В литературе рассматриваются проблемы рационального использования в фазах менструального цикла (ОМЦ) тренировочных средств, требующих проявления скоростных и силовых способностей, аэробной и анаэробной выносливости, преимущественно у представителей циклических видов спорта [1]. Показано, что колебания концентрации гормонов существенно влияют на способности женщин точно дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений [2]. Последние, как известно, относятся к числу наиболее значимых компонентов специальной подготовленности в видах фехтования и определяют эффективность взаимодействий оружием в соревновательных поединках [3]. Однако проблема биологической цикличности, ее влияние на становление и совершенствование спортивного мастерства, стабильность соревновательных результатов в женском фехтовании все еще не является предметом исследовательской деятельности специалистов.

Методы. В работе приведены результаты годичного исследования эффективности тренировочного процесса для группы высококвалифицированных спортсменов (30 чел.), построенного на основании выявленной ранее [4] динамики показателей спортивно-технического мастерства у женщин-фехтовальщиц с учетом фаз ОМЦ, по временным показателям реализации основных средств нападения и защиты, сходных для деятельности рапиристок и шпажисток. В процессе исследования осуществлялся ежедневный контроль физического состояния испытуемых по карте наблюдений цикла ОМЦ, а также измерялась базальная температура и выявлялась выраженность феномена кристаллизации слизистой [5]. На основании получаемых данных в содержание специальных средств подготовки недельного тренировочного цикла индивидуально для каждой испытуемой тренером вносились коррективы.

Результаты исследования. Исследование показало, что испытуемые (как рапиристки, так и шпажистки) статистически значимо ($p < 0,05$) улучшили эффективность реализации предлагавшихся заданий. Это подтверждается цифровым материалом, фрагмент которого приведен в таблице.

Таблица – Длительность нападений у испытуемых в исследовании (ms)*

Разновидности нападений (n=30)	Статистические показатели		
	mean	S std	±m
Простые нападения			
С выпадом	450,4/438,6	87,4/80,4	13,1/11,3
С уколом прямо на месте	205,0/195,0	36,2/33,6	4,9/4,7
Сложные нападения			
С батманом на месте	378,3/364,1	49,5/45,3	7,4/6,4
С переводом, переносом на месте	212,1/202,2	33,0/32,8	4,8/4,6
С финтом на месте	331,7/317,6	95,4/93,2	12,9/13,1
Координация движений в фазе завершения нападения			
С уколом в двухопорной фазе	91,1/84,2	27,0/29,3	4,0/4,1
С уколом в одноопорной фазе	90,4/82,7	23,3/20,9	3,1/2,9
Нападение с шагом и выпадом	742,0/731,8	92,6/99,7	12,8/14,0
С шагом вперед	467,7/443,9	54,5/65,6	8,9/9,2
С выпадом	295,7/288,2	33,2/34,	4,7/4,8
Движение рукой в укол	198,1/194,1	27,8/24,5	3,71/3,50
С действием на оружие			
С батманом – финтом – переводом	633,0/628,2	24,8/21,4	3,2/3,0
С захватом-финтом – переводом	596,1/585,5	36,1/34,3	4,4/4,8
С переводом (переносом)	200,9/198,0	17,2/18,9	2,9/2,6
С финтом	599,4/582,5	28,4/27,1	3,7/3,8
Комбинации приемов нападения и маневрирования			
Шаг (скачок) вперед – выпад	1243,1/1230,0	182,1/172,6	22,7/24,3
Шаг – скачок вперед – выпад	1089,2/1070,1	87,6/93,6	11,4/13,2
Движение рукой в укол	204,2/190,6	26,2/26,9	3,9/3,8
Координация движения в фазе завершения нападения			
Шаг (компонент нападения)	442,5/428,2	56,1/65,6	9,9/9,2
Скачок (компонент нападения)	383,2/376,7	43,7/41,9	8,0/5,9
Примечание – * в числителе – начало исследования, в знаменателе – завершение исследования			

Как свидетельствуют данные, испытуемые улучшили эффективность разновидностей простых и сложных нападений с различными сочетаниями (комбинациями) движений ору-

жием и ног, в частности нападений с уколом прямо на месте с 205 до 195 ms (разница статистически достоверна на уровне $p < 0,05$).

Полученные данные позволили констатировать тенденцию улучшения временных параметров в заданиях, разница между средними значениями в которых на завершающей стадии исследования оказалась несущественной. Например, для нападений с уколом прямо с выпадом при выраженном улучшении средних значений с 450,4 до 438,6 ms. Разница оказалась недостоверной ($p > 0,05$). Отсутствие достоверности различий объясняется высокой вариативностью движений в отдельных защитно-ответных и атакующих действиях, обусловленных, прежде всего, индивидуальными особенностями проявления спортивно-технического мастерства, спецификой реализации нападений в рапире и шпаге.

Следует подчеркнуть, что статистически значимые улучшения эффективности реализации движений зафиксированы в первую очередь для заданий, предъявлявших высокие требования к двигательной координации спортсменов в нападениях, завершавшихся уколом кнаружи.

Выводы

1. Анализ исследовательских материалов показал, что планирование и практическое использование специальных средств подготовки с учетом фазы ОМЦ позволяют оптимизировать содержание учебно-тренировочного процесса спортсменов, достигая тем самым качественных изменений в стабильности проявления технико-тактического мастерства.

2. Показано, что подобное построение тренировочного процесса способствует росту эффективности тактических разновидностей нападений за счет оптимизации временных характеристик в движениях вооруженной рукой в многотемповых нападениях.

1. Бойченко, С. Динамика координационной функции у высококвалифицированных фехтовальщиц в различных фазах ОМЦ / С. Бойченко, Ю. Войнар, Е. Карсеко // Physical education and sport: тезисы Sixth International Scientific Congress Modern Olympic Sport and Sport for All. – Warsaw, 2002 – С. 97.

2. Шахлина, Л.Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений / Л.Г. Шахлина // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 6. – С. 51–55.

3. Boychenko, S. Manifestation to co-ordinations beside by sportswoman in local moving the fencing / S. Boychenko, E. Karseko, T. Boychenko // Problemy dynamizmu plciowego w sporcie. – Katowice, 2002. – P. 31.

4. Bouchard, C. La preparation d'und champion / C. Bouchard, J. Brunell, P. Godbant // Editions du Pelican. – Ottawa, 1983. – 250 p.

5. Adaptions to swimming training / P. Costill [et al.] // Influence of training volume: Med. Sci. Sport Exerc. – 1991. – № 23. – P. 7–14.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Козлова О.И., канд. биол. наук,

Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта, который является доступным средством физического воспитания различных возрастных групп населения. Для многих видов спорта умение плавать является обязательным условием для начала занятий – это синхронное плавание, водное поло, виды подводного спорта, современное пятиборье, морское многоборье и др.

В настоящее время уровень спортивных результатов по плаванию очень высок. Техника плавания непрерывно развивается. В каждом способе существуют варианты рациональной техники. При выборе для своего ученика того или иного варианта тренер должен