

Выходит 1 раз в два месяца

**Главный редактор**  
Б.Н. Шустин

**Главный научный  
консультант**  
В.К. Бальсевич

### Редакционная коллегия

В.В. Балахничев  
П.А. Виноградов  
С.П. Евсеев  
П.В. Квашук  
О.В. Матыцин  
В.А. Панков  
Н.Н. Пархоменко  
В.Н. Платонов,  
Республика Украина  
С.Н. Португалов  
Х. Сазаньски, Польша  
А.Г. Тоневицкий

**Ответственный секретарь**  
М.В. Арансон

### Адрес редакции

105005, г. Москва,  
Елизаветинский переулок, д. 10.  
Тел. (499) 261-21-64, 261-58-19  
e-mail: shustin@vniifk.ru

**Подписной индекс  
в каталоге «Пресса России» – 29595**

© Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Издатель:

ОАО «Издательство «Советский спорт»».  
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации  
от 31 марта 2009 г. ПИ № ФС 77-35853

Отпечатано в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ».  
140010, г. Люберцы Московской обл.,  
Октябрьский пр-т, 403.  
Тел. (495) 554-21-86

## Содержание

### Теория и методика спорта высших достижений

<i>Озолин Э.С., Шустин Б.Н.</i> Некоторые итоги Игр XXIX Олимпиады в Пекине	3
<i>Маркиянов О.А., Орлов А.И., Орешкина Т.И.</i> Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена	8
<i>Мачканова Е.В., Рубин В.С.</i> Зависимость специальной подготовленности метательниц диска высокой квалификации от особенностей протекания ОМЦ	12
<i>Томилин К.Г.</i> Характеристики соревновательной деятельности чемпионов Олимпийской парусной регаты 2008 года	15
<i>Этов О.Г.</i> Применение маневренных атак высококвалифицированными тхэквондистами в соревновательных поединках	18

### Теория и методика детско-юношеского спорта

<i>Абсаямова Е.Т.</i> Принципы скоростно-силовой подготовки пловцов-юниоров высокой квалификации	21
<i>Морозов О.С.</i> Применение двигательных обучающих задач на основе показателей вегетативных функций юных спортсменов	24
<i>Фурсов А.В.</i> Физические и психические нагрузки в учебно-тренировочном процессе студентов лыжников-гонщиков	28

### Спортивная медицина

<i>Линде Е.В., Ахметов И.И., Орджоникидзе З.Г., Астратенкова И.В., Федотова А.Г.</i> Клинико-генетические аспекты формирования «патологического спортивного сердца» у высококвалифицированных спортсменов	32
<i>Голомолзина В.П., Левушкин С.П.</i> Особенности морфофункционального развития, образа жизни и состояния здоровья студенток специальной медицинской группы разных соматотипов	38

### Массовая физическая культура и оздоровление населения

<i>Байер Е.А.</i> Психологическая и физическая коррекция депривированных детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, средствами физического воспитания	41
<i>Буров А.Э.</i> Особенности психофизиологических функций будущих программистов, относящихся к группе социального риска	45
<i>Жабиков В.Е., Жабакова Т.В.</i> Исследование эффективности подготовки специалиста в области физической культуры	49
<i>Кора Н.А.</i> Потенциал физкультурно-спортивной деятельности в профилактике асоциального поведения молодежи	52
<i>Латышов И.К.</i> Перспективы внедрения моделей профильного обучения в систему непрерывного физкультурного образования	55
<i>Матухно Е.В.</i> Инновационные подходы к формированию содержания и структуры учебного предмета «Физическая культура» в высшем учебном заведении технического профиля	59
<i>Овчинников В.А.</i> Критерии эффективности боевых приемов борьбы у сотрудников органов внутренних дел	61

### Труды молодых ученых

<i>Тришкина Т.Д.</i> Дифференцированный подход к формированию активного отношения учащихся старших классов к физической культуре	65
<i>Фролов И.В.</i> Динамика физической подготовленности учащихся муниципальных образовательных учреждений в современных условиях	69

### Критика и библиография

Сведения об авторах	74
---------------------	----

**Главный редактор**

Б.Н. Шустин

**Главный научный**

**консультант**

В.К. Бальсевич

**Редакционная коллегия**

В.В. Балахничев

П.А. Виноградов

С.П. Евсеев

П.В. Квашук

О.В. Матыцин

В.А. Панков

Н.Н. Пархоменко

В.Н. Платонов,

Республика Украина

С.Н. Португалов

Х. Сазаньски, Польша

А.Г. Тоневицкий

**Ответственный секретарь**

М.В. Арансон

**Адрес редакции**

105005, Москва,  
Елизаветинский переулок, д. 10.  
Тел. (499) 261-21-64, 261-58-19  
e-mail: shustin@vniifk.ru

**Подписной индекс**

**в каталоге «Пресса России» – 29595**

© Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Подписано в печать 02.04.2009 г.  
Формат 60×90/8. Печ. л. 9,5.  
Печать офсетная. Бумага офс. № 1.  
Тираж 900 экз. Изд. № 1408.  
Заказ № 4890.

**Contents**

**Theory and methodic of elite sports**

<i>Ozolin E.S., Shustin B.N.</i> Some results of the Games of the XXIX Olympiad in Beijing	3
<i>Markiyarov O.A., Orlov A., Oreshkina T.I.</i> To the development properties of psychical processes as the forming of psychological preparation of the athlete	8
<i>Machkanova E.V., Rubin V.S.</i> The dependence of special readiness of elite discus throwers by features of course menstrual-ovarian cycle	12
<i>Tomilin K.G.</i> Characteristics of competition activity in 2008 Olympic sail regatta	15
<i>Епов O.G.</i> Use of maneuver attacks in competition practice of elite thekvondo athletes	18

**Theory and methodics of children and young sport**

<i>Absalyamova E.T.</i> Principles of speed-power training in elite junior swimmers	21
<i>Morozov O.S.</i> Use of locomotive training tasks based on vegetative system parameters in young athletes	24
<i>Fursov A.V.</i> Physical and psychic loads in training process of collegiate skiers	28

**Sports medicine**

<i>Linde E.V., Ahmetov I.I., Orjonikidze Z.Y., Asratenkova I.V., Fedotova A.G.</i> Clinical and genetic aspects for «pathologic sport heart» pathogenesis in elite athletes	32
<i>Golomolzina V.P., Levushkin S.P.</i> Peculiarities of morphofunctional maturity, way of life and health state in female collegiate students of special medical group with different somatotypes	38

**Rehabilitation and fitness**

<i>Bayer E.A.</i> Psychological and physical correction of deprived and orphan children by means of physical education	41
<i>Burov A.E.</i> Peculiarities of psychological functions in would-be programmers in high social risk group	45
<i>Zhabakov V.E., Zhabakova T.V.</i> Studies of training efficiency of the physical education specialist	49
<i>Kora N.A.</i> Potential of sports and physical culture in prophylactics of asocial activity of youth	52
<i>Latypov I.K.</i> Perspectives for integration of profile education models in continuing physical education system	55
<i>Matuchno E.V.</i> Innovative approaches to formation of physical education course contents and structure in high education	59
<i>Ovchinnikov V.A.</i> Criteria of combat movements efficiency in law enforcement officers	61

**Papers of young scientists**

<i>Trishkina T.D.</i> Differentiated approach to formation of active attitude to physical education in high school students	65
<i>Frolov I.V.</i> Modern trends of dynamics of the physical fitness in students of municipal education facilities	69

**Criticism and bibliography**

Information about authors	74
---------------------------	----

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

## НЕКОТОРЫЕ ИТОГИ ИГР XXIX ОЛИМПИАДЫ В ПЕКИНЕ

Э.С. ОЗОЛИН, Б.Н. ШУСТИН,  
ВНИИФК

### *Аннотация*

*В статье проанализированы результаты выступления сборной команды России и ее основных соперников – сборных команд Китая, США и Великобритании – на Играх XXIX Олимпиады в Пекине. Изучена динамика результатов указанных команд за последние 6 лет, и дан прогноз развития соотношения сил. Рассмотрены основные причины низкой результативности российских спортсменов в ряде видов спорта. Сформулированы рекомендации, выполнение которых позволит обеспечить большее число медалей на следующих Олимпийских играх.*

### *Abstract*

*The performance results of Russian Olympic team and its main rivals – Chinese, USA and British national teams – at the Games of the XXIX Olympiad in Beijing has been analyzed. Results dynamics for these teams in last 6 years has been studied, and prediction for the performance rations between them has been done. The main reasons for low performance of Russian athletes in some sports has been revealed. There also some guidelines drawn up for increasing of medal count on last Olympic games.*

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, Пекин, результаты, анализ.

В предыдущем номере журнала «Вестник спортивной науки» опубликована весьма актуальная статья известного специалиста профессора Суслова Ф.П. «Олимпийские проблемы циклических видов спорта в России». Данная проблема неоднократно поднималась в печати в связи с подведением итогов выступлений российских спортсменов на Олимпийских играх [1, 2, 3]. Анализ хода подготовки и выступления спортсменов на Олимпийских играх позволяет выявить тенденции развития спорта в мире и стране, социальные изменения в этой области человеческих отношений, а также новые перспективы в методологии подготовки спортсменов.

В этой связи представляется необходимым более подробно остановиться на некоторых общих итогах Игр XXIX Олимпиады 2008 г. в Пекине. Сборная команда России сохранила третье место в неофициальном командном зачете с 72 медалями, из которых 23 – золотых.

На Играх XXVI Олимпиады в Атланте 1996 г. сборная команда России заняла 2 место (26 золотых и в целом – 63 медали), на Играх XXVII Олимпиады в Сиднее 2000 г. – 2 место (32 золотых и в целом – 88 медалей), на Играх XXVIII Олимпиады в Афинах 2004 г. – 3 место (27 золотых и в целом – 92 медали).

Таким образом, по количеству завоеванных золотых медалей в Пекине было наихудшее выступление на всех Играх Олимпиад, в которых принимала участие сборная команда России.

Из стран бывшего СССР успешнее других выступили сборная Украины (7–5–15), ставшая 11-й по золотым медалям и 10-й по общему числу наград. Всего наши бывшие соотечественники завоевали 97 медалей – 20 золотых, 23 серебряных и 54 бронзовых.

В табл. 1 представлено соотношение сил сильнейших сборных команд мира за последние шесть лет.

Несмотря на определенные успехи в последние годы российских представителей в отдельных видах спорта (теннис, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, футбол, греко-римская и вольная борьба и др.) на мировых чемпионатах и крупнейших клубных международных турнирах, следует обратить внимание на объективные причины, сдерживающие темпы развития летних олимпийских видов спорта в нашей стране.

Из табл. 1 видно, что результаты российских спортсменов на афинских Играх Олимпиады 2004 г. и пекинских Играх Олимпиады 2008 г. существенно ниже, чем в предолимпийские годы. Это можно объяснить просчетами в построении специальной олимпийской подготовки.

Таблица 1

**Соотношение сил сильнейших сборных команд в летних олимпийских видах спорта  
в период 2003–2008 гг. (по золотым медалям)**

Год	Китай	США	Россия	Великобритания	Германия	Австралия
2003	29	31	<b>32</b>	6	19	14
2004	32	35	<b>27</b>	9	14	17
2005	28	51	<b>33</b>	10	17	19
2006	45	35	<b>30</b>	11	10	21
2007	39	48	<b>30</b>	13	20	18
2008	51	36	<b>23</b>	19	16	14

В Пекине сохранилась тенденция специализации ведущих спортивных стран по видам спорта. Большинство золотых медалей завоевано:

Китай – в спортивной гимнастике, прыжках в воду, стрельбе, тяжелой атлетике и отдельных видах единоборств;

США – в легкой атлетике и плавании;

Россия – в видах единоборств (борьба греко-римская, вольная, бокс), легкой атлетике (скоростно-силовые виды и спортивная ходьба), синхронном плавании и художественной гимнастике.

В табл. 2 приведены спортивные достижения российских спортсменов в отдельных видах спорта на трех последних Играх Олимпиад.

Таблица 2

**Итоги выступления российских спортсменов в отдельных видах спорта  
на Играх XXVII / XXVIII/ XXIX Олимпиад**

Виды спорта	Золотые медали	Серебряные медали	Бронзовые медали	Всего
Баскетбол	0/0/0	0/0/0	0/1/1	0/0/2
Бокс	2/3/2	0/3/0	2/1/1	7/3/4
Борьба вольная	4/3/3	1/1/1	0/2/2	10/3/4
Борьба женская	-/-/-	-/-/1	-/-/-	-/-/1
Борьба греко-римская	2/2/3	1/1/1	0/2/0	7/3/2
Велотрек	0/2/0	1/1/0	2/0/1	2/2/3
Велошоссе	1/0/0	0/1/0	0/1/0	1/1/1
Водное поло	0/0/0	1/0/0	1/1/0	0/1/2
Волейбол	0/0/0	2/1/0	0/1/1	0/3/2
Гандбол	1/0/0	0/0/1	0/1/0	1/1/1
Гребля академическая	0/1/0	0/0/0	1/0/0	1/0/1
Гребля на байдарках и каноэ	0/0/1	1/1/1	0/2/0	1/3/2
Гребной слалом	0/0/0	0/0/0	0/0/1	0/0/1
Дзюдо	0/0/0	1/2/0	2/3/0	0/3/5
Легкая атлетика	3/6/6	4/7/5	5/7/7	15/16/19
Маунтинбайк	0/0/0	0/0/0	0/0/1	0/0/1
Плавание	0/0/1	1/1/1	1/0/2	1/3/3
Прыжки в воду	2/0/0	1/2/3	2/2/2	2/6/6
Прыжки на батуте	2/0/0	0/1/0	0/0/0	2/1/0
Синхронное плавание	2/2/2	0/0/0	0/0/0	6/0/0
Современное пятиборье	1/1/1	0/0/0	0/0/0	3/0/0
Спортивная гимнастика	5/0/0	5/1/0	5/2/2	5/6/9
Стрельба	3/3/0	2/4/2	2/3/2	6/8/7
Стрельба из лука	-/-/-	-/-/-	-/-/1	-/-/1
Теннис	1/0/1	1/0/1	0/0/1	2/2/1
Тяжелая атлетика	1/1/0	1/2/4	2/5/3	2/7/10
Фехтование	3/1/1	0/0/0	1/3/0	5/0/4
Художественная гимнастика	2/2/2	0/1/0	1/0/0	6/1/1

В число стран, попавших на Играх в Пекине в первую тройку в неофициальном командном зачете в отдельных видах спорта, входят 12 сборных команд России. Первое место завоевали команды по борьбе вольной, борьбе греко-римской, гимнастике художественной, синхронному плаванию, современному пятиборью, которые лидировали и на предыдущих Играх Олимпиады, а также теннису и плаванию на открытой воде.

Второе место завоевали команды по боксу и легкой атлетике, которые на Играх в Афинах также были вторыми.

В велосипедном спорте на треке и на шоссе – в 14 видах соревнований, плавании – в 32 видах соревнований, спортивной гимнастике – в 14 видах соревнований, стрельбе пулевой и стендовой – в 15 видах соревнований, тяжелой атлетике – в 15 видах соревнований нашим спортсменам победить не удалось. Не завоевано ни одной медали в академической гребле – в 14 видах соревнований.

Как и команда США, россияне первенствовали в семи видах спорта, отстав только на одну командную победу от Китая. Однако из этих видов только в борьбе разыгрывалось более четырех комплектов наград (семь).

В табл. 3, 4 представлены данные о количестве видов спорта, в которых завоевали медали представители стран – основных конкурентов на трех последних Играх Олимпиад. Этот показатель во многом характеризует развитие олимпийских видов спорта в стране. Российские спортсмены завоевали медали в 25 дисциплинах, так же, как и Китай с США. Россия уступила Китаю и США по количеству мест в первых тройках неофициального командного зачета в отдельных видах (12 против 17 у Китая и 16 у США) и по числу видов спорта, в которых завоеваны золотые медали (11 против 17 у Китая и 15 у США).

Таблица 3

**Количество видов спорта, в которых завоевали медали спортсмены стран – основных конкурентов на Играх Олимпиад в Сиднее (2000 г.), Афинах (2004 г.) и Пекине (2008 г.)**

Страны	США	Россия	Китай
Сидней	25	24	13
Афины	24	23	20
Пекин	25	25	25

Из таблицы видно, что Россия находится на уровне главных соперников по такому важному показателю, как количество видов спорта, в которых спортсмены завоевали медали. Команда США на протяжении трех олимпиад сохраняет стабильные позиции. Вместе с тем сборная команда Китая за два олимпийских цикла значительно расширила круг видов спорта, в которых ее спортсмены занимают призовые места, – с 13 до 25.

Таблица 4

**Количество видов спорта, в которых завоевали золотые медали спортсмены стран – основных конкурентов на Играх Олимпиад в Сиднее 2000 г., Афинах 2004 г. и Пекине 2008 г.**

Страны	Россия	США	Китай
Сидней	15	15	9
Афины	12	14	14
Пекин	11	15	17

Сборная команда России завоевала золотые медали в 11 видах спорта: бокс, борьба вольная, борьба греко-римская, гимнастика художественная, гребля на байдарках и каноэ, легкая атлетика, синхронное плавание, плавание в открытой воде, теннис, современное пятиборье, фехтование.

Сборная команда США – в 15 видах спорта: баскетбол, бокс, борьба вольная, велоспорт (шоссе), волейбол, гимнастика, гребля академическая, легкая атлетика, парусный спорт, плавание, пляжный волейбол, софтбол, стрельба, тхэквондо, футбол.

Сборная команда Китая – в 17 видах спорта: бадминтон, борьба вольная, волейбол, гимнастика, гребля на байдарках и каноэ, гребля академическая, дзюдо, бокс, плавание, прыжки в воду, стрельба, прыжки на батуте, теннис, настольный теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика.

Анализ выступления российских спортсменов на Играх Олимпиад (табл. 5) позволяет выявить одну из главных причин отставания нашей команды в неофициальном командном зачете – существенное отставание в выступлениях по циклическим видам спорта, связанным с проявлением выносливости, которые в программах современных Олимпийских игр занимают ведущее место. Российские спортсмены в циклических видах спорта завоевывают около 5% от всех возможных медалей в этой группе видов спорта.

В Играх Олимпиады в Пекине из 302 номеров программы 95 разыгрываемых комплектов медалей входят в группу циклических видов спорта с преимущественным проявлением выносливости – это 31,5% всей программы. В целом (с учетом группы спринтерского и барьерного бега) к циклическим видам спорта относятся 109, или 36,1% летней олимпийской программы.

Если учесть, что циклические виды являются составной частью многоборий, таких как современное пятиборье, легкоатлетические десятиборье и семиборье, то общий вклад циклических видов в программу Игр Олимпиад еще больше.

В целом наши спортсмены – представители циклических видов спорта – существенно уступают в спортивных достижениях представителям других групп видов спорта (спортивных единоборств, сложнокоординационных, скоростно-силовых).

Отметим, что в Олимпийских зимних играх из 84 номеров программы в группу циклических видов спорта входят 45, что составляет 53,5%.

Таблица 5

**Результаты выступления российских спортсменов на двух Играх Олимпиад (Афины/Пекин)  
в группах видов спорта**

№ п/п	Группы видов спорта	Разыграно медалей		Завоевано медалей российскими спортсменами			
		Всего	Зол.	Всего	Зол.	Всего (%)	Зол. (%)
1.	Игровые	87	29	5/6	-/1	5,7/6,9	-/3,4
2.	Спорт. единоборства	194	61	25/15	9/9	12,8/7,7	14,7/14,7
3.	Сложнокоординационные	96	32	13/12	4/4	13,5/15,3	12,5/12,5
4.	Скоростно-силовые	135	45	23/20	6/3	17,0/14,8	13,3/6,6
5.	Многоборья	12	4	1/1	1/1	8,3/8,3	25,0/25,0
6.	Стрелковые	63/57	21/19	10/5	3/0	15,8/8,8	14,2/0
7.	Циклические	277/283	92/95	15/13	4/5	5,4/4,6	4,3/5,3
8.	Конный и парусный спорт	51	17	-	-	-	-

В табл. 6 представлены результаты выступления сильнейших команд мира в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, на Играх Олимпиад 2008 и 2004 гг. в Пекине и Афинах.

Таблица 6

**Итоги выступления сильнейших команд мира  
на двух Играх Олимпиад (Афины/Пекин)  
в циклических видах спорта, связанных  
с проявлением выносливости**

Страна	Золотые	Серебряные	Бронзовые	Всего
США	14/14	11/20	10/15	36/49
Великобритания	6/13	2/8	3/7	11/28
Австралия	17/10	10/17	9/11	36/38
Германия	7/6	7/4	7/6	21/16
Кения	2/5	4/5	2/4	8/14
Россия	4/5	6/2	2/6	12/13
Китай	3/3	2/4	0/4	5/11

Команда России увеличила количество золотых медалей с четырех до пяти, однако не стоит забывать, что две золотые медали были завоеваны в видах, впервые включенных в программу Олимпийских игр (плавание в открытой воде и бег на 3000 м с препятствиями у женщин).

На Играх в Пекине по общему количеству завоеванных медалей в этой группе видов спорта существенно улучшили достижения команды США, Кении, Китая, и особенно Великобритании. Команда Австралии сохранила свои позиции. Сборная команда России также сохранила свои позиции, но значительно отстает от лидеров по этому показателю. По количеству золотых медалей сборные команды Великобритании и Кении более чем в два раза превзошли свои достижения по сравнению с предыдущими Играми. Команда Австралии завоевала на семь медалей меньше, чем в Афинах. Остальные ведущие команды мира (США, Германия, Россия, Китай) сохранили свои позиции.

Основными причинами слабого выступления ряда сборных команд России на крупнейших международных соревнованиях в циклических видах спорта необходимо назвать следующие:

- недостаточное количество современных спортивных баз подготовки сборных команд и спортивного резерва, отсутствие базы в среднегорье;
- отсутствие центров научно-методического сопровождения подготовки сборных команд, соответствующих современным требованиям спортивной науки;
- отсутствие единой методологической базы подготовки в группе циклических видов спорта;
- отсутствие комплексной программы подготовки в группе циклических видов спорта;
- недостаток информационного обеспечения;
- нехватка современного инвентаря, оборудования и аппаратуры.

Отставание отечественных спортсменов в циклических видах спорта в первую очередь связано с недостаточным уровнем проявления качества выносливости. Известно, что значительной составляющей частью подготовки спортсменов в этих видах спорта является тренировка, направленная на совершенствование структур, обеспечивающих доставку кислорода к работающим мышцам.

Совершенствование технологии подготовки спортсменов в циклических видах спорта на современном уровне, по данным зарубежных источников, основывается на активном использовании целого ряда факторов: гипоксического воздействия на организм спортсмена (например, варьированием высот при выполнении нагрузок в условиях среднегорья и высокогорья, использованием локальных гипоксикаторов непосредственно во время выполнения нагрузок и др.), реализацией данных физиологических, биохимических и биомеханических исследований, направленным созданием спортивной экипировки с заданными биомеханическими свойствами (например, плавательные комбинезоны, рекуператоры мышечной энергии и др.), внедрением новых методик обследований и мониторинга состояния в режиме реального времени (напри-

мер, метода GPS), использованием методов экстренного восстановления организма спортсмена в полевых условиях (например, криокамеры, низкочастотное магнитное поле, гипербарическая оксигенация и др.), внедрением недопинговых комплексов биологически активных веществ (например, пребиотиков, олигопептидов направленного действия и др.) и ряда других. К сожалению, данные методики только эпизодически используются в подготовке российских спортсменов.

Необходимо отметить постоянную положительную динамику показателей команды Великобритании в соотношении сил сильнейших команд мира в 2003–2008 гг. (табл. 1): 6 – 9 – 10 – 11 – 13 – 19 золотых медалей соответственно.

С большой вероятностью можно предсказать, что сборная команда Великобритании наберет на Играх XXX Олимпиады в Лондоне золотых медалей минимум на 30% больше, чем в Пекине, т.е. больше 24-х. Преимущества команды страны, проводящей Олимпийские игры, определяются многими факторами, прежде всего: возможностью выступать в ряде видов спорта без предварительных отборочных соревнований, составлять расписание соревнований, устанавливать

места и время тренировок; отсутствием необходимости климатической и временной адаптации спортсменов; детальным знанием характеристик мест проведения соревнований, активной поддержкой зрителей и многими другими.

Большинство медалей английскими спортсменами завоевано в циклических видах спорта. В четырех видах спорта Великобритания одержала общекомандные победы – в велотреке, велоспорте, парусном спорте, академической гребле. Особенно впечатляет достижение на треке – семь золотых медалей из 10 возможных.

Таким образом, достижения российских спортсменов в последние годы в циклических видах спорта олимпийской программы остаются на низком уровне. Для достижения достойного уровня выступлений сборной команды России в неофициальном командном зачете на будущих Играх Олимпиады 2012 г. в Лондоне особое внимание следует обратить на обеспечение эффективной подготовки сборных команд в таких медалеемких видах спорта, как спортивная стрельба, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика, и во всех циклических видах спорта олимпийской программы.

### Литература

1. Казиков И.Б. Стратегия олимпийской подготовки и основные проблемы при реализации стратегических планов // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2. – С. 28–34.
2. Кофман Л.Б., Озолин Э.С., Шустин Б.Н. Итоги Игр XXVIII Олимпиады в Афинах // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 3. – С. 2–10.

3. Кофман Л.Б., Португалов С.Н., Шустин Б.Н. Пекин-2008: концептуальный подход к проблеме подготовки сборных команд России // Вестник спортивной науки. – 2005. – № 1. – С. 3–6.

## РАЗВИТИЕ СВОЙСТВ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

О.А. МАРКИЯНОВ, А.И. ОРЛОВ, Т.И. ОРЕШКИНА,  
Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,  
г. Чебоксары

### Аннотация

Цель работы – расширить представление о психологической подготовке спортсменов и ее специфике в зависимости от условий выполнения соревновательного упражнения. Исследовалась зависимость соревновательного результата от степени развития свойств внимания, а также воздействие вида спорта на их развитие. Использовались корректурные пробы. В исследовании приняли участие спортсмены различной квалификации, специализирующиеся в различных видах спорта. Показано, что в результате многолетнего тренировочного процесса в зависимости от характера основного упражнения развиваются специфические свойства психических процессов, обуславливающих его эффективность. При отборе в спортивные секции ссылка на силу нервных процессов не является определяющей. Если эффективность соревновательного упражнения детерминируется развитостью адекватных свойств психических процессов, то в тренировочном процессе должны быть реализованы средства целенаправленного их развития.

### Abstract

The aim of this work: To broaden the conception about the psychological preparation of sportsman and its specificity from the conditions of implementations of the competition exercises. Under the research was the dependence of the competition result from the degree of development of the attention properties, also from the influence of the sort of competition activity to their development. The correcting tests were used. In the research there were taken part the sportsmen of different kind of sport. It is shown that in the result of many years training process there are development the specific properties of attention which are conditioned the conception exercise. During selection of sport club – the reference of the force of nervous processes is not definable. If the effectiveness of the competition exercises is determined of the development of adequate properties of psychiatrically processes, the fact that in training process must be realized the means of purposeful development.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, характер основного взаимодействия, соревновательное упражнение, свойства психических процессов.

### Введение

Общеизвестно, что достижение результатов в том или ином виде спорта определяется эффективностью двигательной, функциональной и психологической подготовленностью спортсмена. В зависимости от вида соревновательного упражнения значимость того или иного вида подготовленности будет различна. Так, например, если в спортивных играх результативность во многом будет определяться технико-тактической подготовленностью спортсменов, то в тяжелой атлетике в большей степени – развитостью специфических физических качеств.

На современном этапе в теории спортивной тренировки имеется большое количество различных экспериментально апробированных методик развития двигательного и физического потенциала спортсменов. Наряду с этим особое значение уделяется такой специфической составляющей тренировочного процесса, как психологическая подготовка. Однако ввиду своей специфичности в настоящий момент в научной методической литературе нет единого мнения по определению содержания и средств данного вида подготовки. В большинстве своем встречается трактовка, ограни-

ченная рамками эмоционального волевого настроя на выполнение соревновательного упражнения, идеомоторной тренировкой и аутотренингом. В то же время результативность того или иного соревновательного упражнения в определенной мере будет обуславливаться и развитостью адекватных свойств психических процессов, детерминирующих данный вид деятельности. Так, например, в спортивных играх изменение тактической ситуации предполагает внесение спортсменом коррективов в выполняемые технические действия, что определяется способностью к переключению внимания, а результат спортсмена, специализирующегося в прыжках в высоту, в большей степени будет зависеть от его способности к концентрации внимания при выполнении соревновательного упражнения.

Обращая внимания на данную специфичность, А.Ц. Пуни приводит психологическую систематику видов спорта и соревновательных упражнений [8]. В рассматриваемой квалификации отражены виды спорта, предполагающие непосредственное и опосредованное противоборство. К первой группе А.Ц. Пуни относит виды спорта, предполагающие жесткий физический контакт (спортивные игры, в которых взаимодействия игроков осуществляются по всей игровой

площадке, и единоборства), физический контакт (спортивные игры, в которых взаимодействия игроков осуществляется на своей половине площадки) и условный физический контакт, предполагающие совместно-синергические, совместно-последовательные и совместно-индивидуальные действия. Ко второй группе относят виды спорта, характеризующиеся отсутствием физического контакта (акробатика, фигурное катание, спортивные танцы, прыжки и метания, тяжелая атлетика и т.д.).

Представленная квалификация, на наш взгляд, не является полной, так как при определении объектов систематики были взяты только те виды спорта, которые характеризуются активной двигательной деятельностью с предельным проявлением физических и волевых качеств спортсменов. Не анализировались виды спорта, связанные с управлением средствами передвижения, с модельной конструкторской деятельностью, абстрактно-логическим обыгрыванием противника, а также все виды стрельбы и многоборья. Присущий недостаток не позволяет ее распространить на все существующие виды спорта; кроме того, по нашему мнению, необходимо рассматривать не вид спорта в целом, а именно конкретное соревновательное упражнение. Так, например, легкая атлетика представлена как одиночными, так и групповыми упражнениями. В баскетболе эффективное командное взаимодействие невозможно без уверенного владения техническими действиями с мячом каждым членом команды. Это предполагает отражение в классификации характера основного взаимодействия при выполнении конкретного соревновательного упражнения. По данному признаку вполне логично подразделить рассматриваемые упражнения на субъект-субъектные и субъект-объектные. К первой группе могут быть отнесены виды спорта, предполагающие очное противостояние, ко второй – виды соревновательных упражнений, выполняемые при помощи соревновательного снаряда или воздействия на него на фоне заочного противостояния. Причем и первая, и вторая рассматриваемые группы могут быть как командными, так и одиночными. Ярким примером служит санный спорт, зачет в котором ведется как в одиночном, так и в командном разряде. Ввиду этого все многообразие соревновательных упражнений может быть представлено в виде следующей матрицы (рис. 1).

Субъект-субъектные	Командные	Одиночные
	1	2
Субъект-объектные	3	4

**Рис. 1.** Соотношение видов соревновательных упражнений

Представленная нами квалификация является не самоцелью, а орудием для выделения основных свойств психических процессов, определяющих эффективность выполнения конкретного соревновательного упражнения и разработку на этой основе адекватных средств их развития. Так, например, в стрельбе из лука, относящейся к 4-й группе представленной классификации, определяющее значение имеет развитость таких свойств психического процесса внимания, как концентрация и устойчивость. Это связано с необходимостью поддерживать достаточный уровень сосредоточенности столько времени, сколько необходимо для данной деятельности.

### Методика и организация исследования

С целью определения зависимости соревновательного результата от развитости тех или иных свойств психических процессов нами были исследованы 125 стрелков из лука. Из них – 19 мастеров спорта международного класса, 52 мастера спорта, 44 кандидата спорта, 10 спортсменов I–II разрядов. Нами были выбраны для изучения такие свойства внимания, как устойчивость и концентрация, под которой мы понимаем способность удерживать высокий уровень в течение относительно длительного времени и способности сопротивляться отвлекающим обстоятельствам, случайным помехам при выполнении определенного задания [5, 10]. Концентрация внимания является важной функцией системы психической регуляции, обеспечивающей глубину, точность и ясность отображения выполняемых действий в сознании объектов деятельности. Она выражается в степени сосредоточения субъекта деятельности на объекте, а устойчивость определяется длительностью концентрации внимания на объекте [2, 4, 6, 7]. При определении развитости свойств внимания использовались наиболее распространенные группы лабораторных методов исследования, объединенные под общим названием «корректирующие пробы». Три из них состояли из разного рода стимулов: букв, цифр и геометрических фигур. Задача испытуемого заключалась в обнаружении заданного стимула среди других стимулов и в фиксировании его на бланке тем или иным способом. В качестве первого стимула мы применили корректирную пробу Бурдона – Анфимова, второго – цифровой ряд (подчеркивание соседних цифр, в сумме составляющих 10), третьего – бланк теста Пьерона – Рузера. Кроме того, степень зрительного внимания определяли с помощью методики «Перепутанные линии» [3, 6].

### Результаты и их обсуждение

Обработка данных первых трех тестов производилась по формуле, предложенной И.Л. Баскаковой, где она впервые вводит название «показатель качества внимания» [1, 9].

Ввиду того, что в применяемых методиках исследования используются разные шкалы оценок, нами

были взяты относительные значения к максимально-му в каждой пробе. Например, в корректурной пробе максимальное значение показателя качества внимания, которое может показать испытуемый, равняется 1600, в цифровом ряду – 625, в бланке теста Пьерона – Рузера – 100 и в бланке «Перепутанные линии» – 9 баллов. Имеющийся уровень развития того или иного свойства внимания испытуемых определялся в процентном соотношении к максимально возможному в данном тесте, который рассматривался как стопроцентный показатель.

При определении показателей качества внимания спортсменов-лучников различной квалификации нами было выявлено, что МСМК имеют данный показатель, равный 39,45%, МС – 39,17%, КМС – 34,18%, спортсмены-разрядники – 26,13% (рис. 2). Результаты проведенного констатирующего эксперимента свидетельствуют, что эффективность соревновательного упражнения в определенной мере зависит от развитости адекватных свойств психических процессов. В этой связи встает вопрос о целесообразности и оправданности осуществления селекционного отбора по данному показателю при наборе групп начальной подготовки. Однако, принимая во внимание, что многолетний тренировочный процесс есть многофакторное явление, ответ на данный вопрос остается открытым. Это требует дополнительного исследования по определению влияния вида соревновательной деятельности на развитие того или иного свойства внимания. Нами были рассмотрены представители субъект-объектного соревновательного упражнения (стрельба из лука) и субъект-субъектного (спортивные игры – баскетбол).

Наряду с концентрацией и устойчивостью внимания определялась также способность испытуемых к его переключению и распределению. Переключение внимания понимается как его перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Распределение внимания состоит в способности рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий [4, 5, 10].

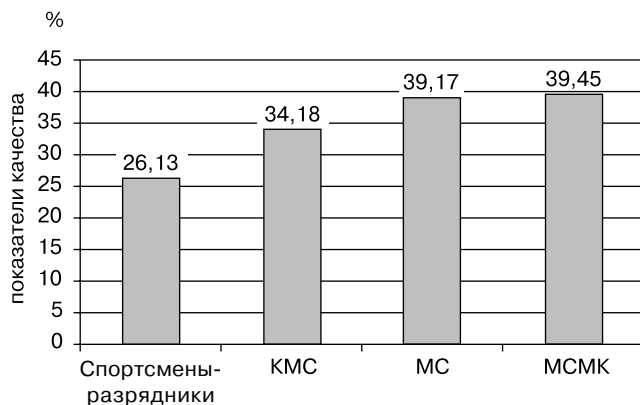


Рис. 2. Показатели качества внимания спортсменов различной квалификации

Для определения способности внимания к переключению и распределению применялись методика «расстановка чисел» (10 баллов) и методика «отыскание чисел с переключением внимания по красно-черным таблицам» (9 баллов). Определение концентрации внимания осуществлялась при помощи теста Пьерона – Рузера и методика «числовой квадрат» (9 баллов).

Результаты изменения свойств внимания у испытуемых различной спортивной специализации в ходе многолетних тренировочных занятий отражены в табл. 1, 2 и на рис. 3. Было выявлено, что за время тренировок наибольшие изменения зафиксированы в показателях специфических свойств внимания, обуславливающих эффективность конкретного соревновательного упражнения. Так, например, за годы тренировок среднее значение показателя переключения внимания у баскетболистов увеличивается на 28,47%, тогда как показатели концентрации внимания, не являющиеся в данном случае определяющими, изменились на 5,79%. В то же время у стрелков из лука показатели концентрации внимания улучшились на 22,84%, а переключения внимания лишь на 11,11%. Следует отметить, что исходные показатели переключения и распределения внимания преобладают над показателями концентрации как у баскетболистов, так и у лучников. Объясняется это прежде всего тем, что первое свойство внимания дано человеку с самого его рождения в виде врожденной способности избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, тогда как второе свойство связано с волевой регуляцией поведения, подчинением цели и намерениями человека, которые он использует только в определенный момент деятельности.

Таблица 1

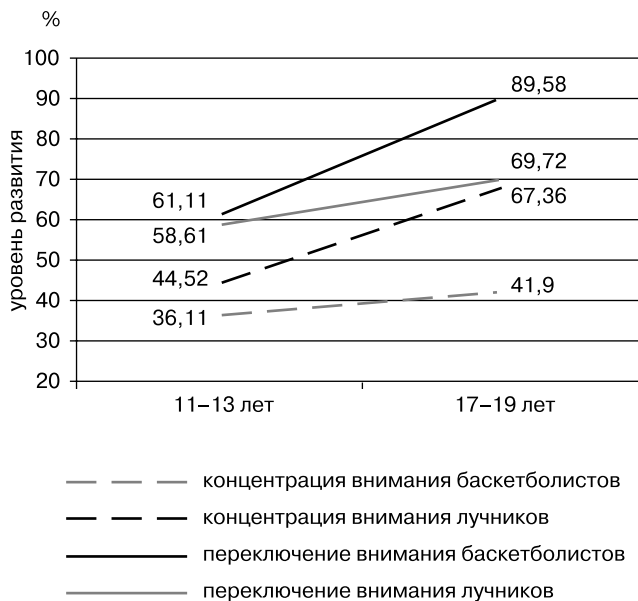
**Динамика изменения показателей концентрации внимания, % (M±m)**

Вид спорта	Возраст испытуемых, лет			
	11–13	14–16	17–19	
Баскетболисты	36,11±4,26	45,56±3,17	41,9±5,58	$P_3 > 0,05$
Лучники	44,52±5,36	46,17±5,51	67,36±8,49	$P_4 < 0,05$
	$P_1 > 0,05$		$P_2 < 0,05$	

Таблица 2

**Динамика изменения показателей переключения и распределения внимания, % (M±m)**

Вид спорта	Возраст испытуемых, лет			
	11–13	14–16	17–19	
Баскетболисты	61,11±8,18	77,96±7,06	89,58±5,18	$P_3 < 0,05$
Лучники	58,61±8,33	73,15±8,28	69,72±7,54	$P_4 > 0,05$
	$P_1 > 0,05$		$P_2 > 0,05$	



**Рис. 3.** Динамика изменения свойств психических процессов

## Выводы

1. В результате многолетнего тренировочного процесса в зависимости от характера основного взаимодействия при выполнении соревновательного упражнения развиваются специфические свойства психических процессов, обуславливающих его эффективность; соответственно при отборе в спортивные секции ссылка на силу нервных процессов не является определяющей.

2. Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют, что если эффективность соревновательного упражнения в определенной мере детерминирована развитостью адекватных свойств психических процессов, то в тренировочном процессе должны быть реализованы дополнительные средства целенаправленного их развития.

3. Полученные результаты исследования в дальнейшем помогут выявить критерии психологической подготовленности (в нашем случае развитости свойств психических процессов), которые могут быть рассмотрены в качестве модельных характеристик спортсменов по психологической подготовленности в том или ином соревновательном упражнении.

## Литература

1. Баскакова И.Л. Некоторые возможности обработки экспериментальных данных устойчивости внимания по методу корректурной пробы // Вопросы психологии. – 1968. – № 3. – С. 161–167.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – 2-е изд. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. – 560 с.
3. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Физ. восп.» / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
4. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
5. Познавательные процессы и способности в обучении: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В.Д. Шадриков, Н.П. Ансимова, Е.Н. Корнеева и др.; под ред. В.Д. Шадрикова. – М.: Просвещение, 1990. – 142 с.
6. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А.И. Абраменко, А.А. Алексеев, В.В. Богословский и др.; под ред. А.И. Щербакова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
7. Практикум по общей и экспериментальной психологии: Учеб. пособие / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.А. Гайзен и др.; под общей ред. А.А. Крылова. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1987. – 255 с.
8. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1979. – 143 с.
9. Русалов В.М., Мекачки Л. О связи устойчивости внимания при работе с корректурной таблицей с частотой альфа-ритма фоновой ЭЭГ // Вопросы психологии. – 1973. – № 3. – С. 33–43.
10. Смирнов А.Г. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 224 с.































































































































