

тивных возможностей личности по формированию индивидуального безопасного стиля деятельности (ИБСД) и индивидуального опасного (ИОСД), но успешного стиля деятельности. Опираясь на практический опыт проведения тренировок на гимнастическом снаряде «бревно» и объединяя его с вышеизложенными результатами, получаем, что любая тренировка требует, кроме того доведения до совершенствования непрерывного передвижения по снаряду, смены ритма движений, выполнения сложных рискованных элементов и соединений и т.д. Высший уровень спортивного мастерства (опасного и безопасного) в таких тренировках – максимальное включение бессознательного в координацию движений, в том числе в прыжках. То есть, и для ИБСД и для ИОСД важно к моменту соревнований сформировать организацию адекватного системогенеза деятельности. Эта и будет обобщенная основа повышения безопасности координации движений на гимнастическом снаряде «бревно».

ЛИТЕРАТУРА

1. Елисеев, С.А. Аксицентральные спортивные способности / С.А. Елисеев, Н.В. Журиин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12. – С. 17-20.
2. Журиин, Н.В. Психологические факторы самооценки противодействия травматизму в спортивной деятельности / Н.В. Журиин, С.А. Елисеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (60). – С. 35-39.
3. Журиин, Н.В. Напряженность как фактор успешности и безопасности на гимнастическом снаряде «бревно» / Н.В. Журиин, Т.Н. Журина, С.А. Елисеев // Материалы международной научно-практической конференции 29–30 ноября 2012 г. ; под ред. С.А. Елисеева. – Брянск : Изд-во «Ладомир», 2012. – С. 43-45.

REFERENCES

1. Eliseev, S.A. and Zhurin, N.V. (2008), “Aksidental sports abilities”, *Theory and practice of physical education*, No. 12, pp. 17-20.
2. Zhurin, N.V. and Eliseev, S.A. (2010), “Psychological factors of self-esteem of counteraction injuries in sports activities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, Vol. 60, No. 11, pp. 35-39.
3. Zhurin, N.V., Zhurina, T.N. and Eliseev, S.A. (2012) “Tension as a factor of success and safety on a gymnastic equipment "balance beam", *Materials of the international scientific-practical conference on November, 29–30*, publishing house “Ladomir”, Bryansk, pp.43-45.

Контактная информация: helga@cheerful.com

Статья поступила в редакцию 29.08.2013.

УДК 796.015.622.2

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЪЕМОВ БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ И ОБЩИХ ПАРАМЕТРОВ НАГРУЗКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

*Константин Григорьевич Зеленский, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный мастер спорта,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь*

Аннотация

Для эффективного управления многолетней подготовкой юных спортсменов в спортивной радиопеленгации (СРП) чрезвычайно важно разработать допустимые объемы тренировочных нагрузок. С этой целью в период с 1981 по 2013 год проводилось долгосрочное исследование, где фиксировались и анализировались показатели объема беговых нагрузок и общие показатели трени-

ровочных нагрузок технико-тактической направленности. После обработки данных были проанализированы показатели спортсменов высокого класса, которые в дальнейшем на чемпионатах и первенствах мира и Европы смогли завоевать призовые места. Результаты исследования показали, что в процессе многолетней подготовки в СРП ежегодная тренировочная нагрузка возрастает по логистической кривой, что соответствует закономерностям биологического прироста физических качеств по годам онтогенеза. На основании результатов исследования определены объемы беговой нагрузки и общих показателей тренировочной нагрузки технико-тактической направленности для каждого этапа многолетней подготовки в СРП.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, многолетняя подготовка, нагрузки технико-тактической направленности, объем беговых нагрузок.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.08.102.p72-77

DEFINITION OF THE INDICATORS OF RUNNING LOAD AND GENERAL PARAMETERS OF THE TECHNICAL AND TACTICAL FOCUSED LOADS DURING THE LONG-TERM TRAINING IN SPORTS RADIO DIRECTION FINDING

Konstantin Grigorjevich Zelenskiy, the candidate of pedagogical sciences, honored trainer of the Russian Federation, honored master of sports, North Caucasian Federal University, Stavropol

Annotation

For effective management of long-term training of young athletes in sport radio direction finding it is essential to develop the allowable volumes of training loads. For this purpose, within the period from 1981 to 2013, a long-term study was carried out during which the running loads indicators and overall performance training loads of technical and tactical focus have been recorded and analyzed. After the data processing, we analyzed the indicators of high-performance athletes, who were able later to win prizes in the world and European championships. The results showed that during the many years training in radio direction finding sport the annual training load has been increased under the logistic curve, which corresponds to the laws of biological growth of the physical qualities according to years of ontogenesis. Based on the results of the study, the volume of running load and overall performance training load of technical and tactical focus for each stage of long-term training in radio direction finding sport have been identified.

Keywords: radio direction finding sports, long-term training, technical and tactical focused loads, running load volumes.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что одним из важных условий подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней подготовки [1].

Высокий уровень подготовленности в СРП может быть достигнут благодаря оптимальному соотношению тренировочных средств физической и технико-тактической направленности. Тренировочные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов и быть ориентированы на уровень, характерный для этапа высшего спортивного мастерства. Именно поэтому необходимость определения объемов тренировочных нагрузок физической (беговой) и технико-тактической направленности для каждого этапа многолетней подготовки в СРП является актуальной задачей.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью определения общих показателей объемов тренировочной нагрузки в СРП был проведен ретроспективный анализ динамики тренировочных нагрузок спортсменов за период с 1983 по 2013 годы. После обработки данных были выделены результаты 23 юношей, которым в дальнейшем, на этапе высшего спортивного мастерства, были присвоены звания ЗМС, МСМК, МС и которые смогли на чемпионатах и первенствах мира и Европы завоевать призовые места. Также были выделены результаты 15 девушек, имею-

щих звания ЗМС, МСМК, МС, КМС и показавших высокие результаты на чемпионатах, первенствах мира и Европы, а также на всероссийских соревнованиях. Анализ результатов спортсменов проводился с момента начала занятий радиоспортом (9÷12 лет) до конца юниорского периода (19 лет).

Фиксировались следующие показатели: объем беговой (специальной физической) нагрузки (км), общий объем технико-тактической нагрузки (км), количество обнаруженных радиопередатчиков (РП) в процессе технико-тактической тренировки.

Определялся специфический критерий тренировочной нагрузки ($K_{ТН}$) технико-тактической направленности, где учитывались сразу два показателя – объем (км) и количество обнаруженных РП и который определялся по формуле $K_{ТН} = \sqrt{км \cdot N_{РП}}$, где: $K_{ТН}$ – критерий тренировочной нагрузки, $N_{РП}$ – количество обнаруженных РП, км – километраж.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты обработки данных позволили выявить возрастную динамику количественных показателей тренировочной нагрузки (рис.1-3).

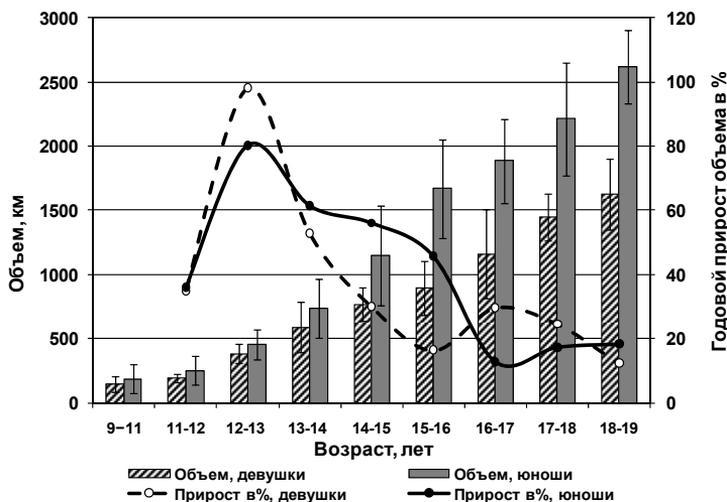


Рис.1. Динамика объема беговой нагрузки в процессе многолетней подготовки в СРП

При анализе динамики объема беговой нагрузки в процессе многолетней подготовки установлено, что ежегодная тренировочная нагрузка данной направленности возрастает по логистической кривой, что в свою очередь соответствует закономерностям биологического прироста физических качеств по годам онтогенеза [2] (рис.1).

На первом этапе многолетней подготовки (9÷12 лет) прирост беговой нагрузки относительно небольшой и составляет 35% в год. С 13 до 16 лет у юношей и с 13 до 15 лет у девушек прирост увеличивается значительно быстрее и составляет в среднем 46÷80% у юношей и 30÷98% у девушек. В дальнейшем прирост объема беговой нагрузки замедляется и составляет у юношей 17÷19 лет в среднем 13÷18%, у девушек 16÷19 лет – 12÷30% в год.

Абсолютные показатели объема беговой нагрузки колеблются в достаточно широком диапазоне, где максимальные значения превышают минимальные в несколько раз. Например, у мальчиков 9÷11 лет при среднем значении 186 км в год минимальный и максимальный показатель беговой нагрузки соответствуют 110 и 431 км (у девочек соответственно 144, 80 и 210 км), у мальчиков 11÷12 лет при среднем значении 253 км в год минимальное и максимальное значение равняются 141 и 516 км (у девочек соответствен-

но 195, 115 и 234 км). Такой широкий разброс минимальных и максимальных показателей беговой нагрузки наблюдается и в дальнейшем, вплоть до 18 лет. Существующие колебания объема беговых нагрузок можно объяснить тем, что физические возможности спортсменов одного паспортного возраста значительно отличаются друг от друга, и зависят, прежде всего, от биологического возраста юных спортсменов.

Аналогичные изменения в процессе многолетней подготовки происходят и с общими количественными показателями тренировочной нагрузки технико-тактической (ТТ) направленности (рис.2).



Рис. 2. Возрастная динамика общих показателей тренировочной нагрузки технико-тактической (ТТ) направленности в СРП

Более полное и объективное представление о проделанной тренировочной работе данной направленности дает анализ динамики специфического критерия тренировочной нагрузки технико-тактической направленности – $K_{тн}$, который учитывает сразу два показателя – объем (км) и количество обнаруженных радиопередатчиков (РП), (рис.3).



Рис.3. Возрастная динамика специфического показателя $K_{тн}$ общей тренировочной нагрузки технико-тактической направленности в СРП

В 9÷12 лет прирост показателя $K_{тн}$ составляет 50÷55 % в год. К 13 годам у юношей и девушек происходит резкое увеличение тренировочной нагрузки технико-тактической направленности (120÷130%). В 14 лет у девушек показатель $K_{тн}$ практически стабилизируется (6% прироста), у юношей 14÷15 лет прирост так же относительно невысокий и составляет 15÷23%. В 15 лет у девушек происходит второе увеличение нагрузки данной направленности (41%). В дальнейшем у девушек (16÷19 лет) прирост показателя $K_{тн}$ со-

ставляет 6÷20% в год. В то же время у юношей происходит еще два (относительно выраженных) увеличения показателя $K_{тн}$: первое в 16 лет (41%) второе в 18 лет (29%).

Однако, как показал последующий анализ, у спортсменов, которые добились высоких спортивных результатов, параметры тренировочных нагрузок значительно превышают средние показатели.

На основании полученных результатов в процессе многолетнего исследования, применяя метод доверительных интервалов, мы определили допустимые объемы беговой нагрузки и общие показатели тренировочной нагрузки технико-тактической направленности для каждого этапа многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации (табл. 1-2).

Таблица 1

Рекомендуемые объемы общих показателей тренировочной нагрузки в спортивной радиопеленгации в процессе многолетней подготовки спортсменов 9÷15 лет

Параметры тренировочных нагрузок	Категория	Возраст, лет				
		9÷11	11÷12	12÷13	13÷14	14÷15
Объем беговой нагрузки, км	юн.	300÷400	400÷500	700÷900	1100÷1400	1600÷2000
	дев.	250÷350	300÷400	600÷700	850÷1100	1100÷1350
Объем тренировочных нагрузок технико-тактической направленности, км	юн.	90÷150	150÷250	330÷420	400÷500	450÷550
	дев.	80÷120	120÷180	260÷300	300÷350	350÷380
Количество обнаруженных РП в процессе технико-тактической подготовки	юн.	70÷100	100÷150	200÷250	260÷300	310÷350
	дев.	60÷80	90÷120	170÷200	210÷250	260÷280

Таблица 2

Рекомендуемые объемы общих показателей тренировочной нагрузки в спортивной радиопеленгации в процессе многолетней подготовки спортсменов 16÷19 лет

Параметры тренировочных нагрузок	Категория	Возраст, лет			
		15÷16	16÷17	17÷18	18÷19
Объем беговой нагрузки, км	юн.	2100÷2400	2300÷2600	2700÷3000	3100÷3500
	дев.	1300÷1500	1600÷1900	1900÷2200	2200÷2600
Объем тренировочных нагрузок технико-тактической направленности, км	юн.	600÷700	650÷750	800÷950	900÷1000
	дев.	400÷500	500÷600	550÷650	600÷700
Количество обнаруженных РП в процессе технико-тактической подготовки	юн.	340÷390	350÷420	430÷470	470÷570
	дев.	270÷300	300÷320	330÷380	360÷460

ВЫВОДЫ

Установленная возрастная динамика и выявленные допустимые объемы беговой нагрузки и общих показателей тренировочной нагрузки технико-тактической направленности для каждого этапа многолетней тренировки в спортивной радиопеленгации позволяют существенно повысить управляемость тренировочным процессом и как следствие существенно улучшить спортивные результаты на соревнованиях различного уровня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ивочкин, В.В. Планирование многолетней подготовки перспективных юных бегунов на средние и длинные дистанции / В.В. Ивочкин // Физическая культура: воспитание образование тренировка. – 1997. – № 4. – С. 28-30.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

REFERENCES

1. Ivochkin, V.V. (1997), "Planning for long-term training of promising young runners in the middle and long distances", *Physical education: formation of personality, education, training*, No. 4, pp. 28-30.

2. Nabatnikova, M.Ya. (1982), *Bases of management of young athletes training*, publishing house "Physical Education and Sport", Moscow.

Контактная информация: ardf_zelenskii@mail.ru

Статья поступила в редакцию 31.08.2013.

УДК 781.7 (574)

**ИСТОРИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ВОКАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Мария Ивановна Каретко, соискатель,
Московский городской педагогический университет*

Аннотация

Статья посвящена освещению педагогических идей прошлого и традиций вокального воспитания в XIX-XX веках, что позволяет критически оценить современное состояние вокального образования. По мнению автора, использование и переосмысление педагогического опыта прошлого с позиций новых образовательных требований в сочетании с современными теоретическими и методическими достижениями в области профессионального вокального образования позволит отыскать прогрессивные пути развития системы профессионального вокального образования на современном этапе национального возрождения.

Ключевые слова: профессиональная вокальная подготовка, музыкальная педагогика, вокальное образование, формирование способности к вокально-исполнительскому творчеству.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.08.102.p77-82

**HISTORICAL AND THEORETICAL ASPECTS OF THE PROFESSIONAL VOCAL
TRAINING**

*Maria Ivanovna Karetko, the competitor,
Moscow Urban Pedagogical University*

Annotation

The article is devoted to coverage of the pedagogical ideas of the past and the traditions of vocal education in the XIX-XX centuries that allows assessing critically the present state of the vocal education. According to the author, the use and rethinking of the pedagogical experience of the past from the standpoint of new educational requirements combined with modern theoretical and methodological achievements in the field of professional vocal education will find progressive ways of development of system of the professional vocal education at the present stage of the national revival.

Keywords: professional vocal training, music pedagogy, vocal education, development of ability to vocal and performing creativity.

Становление современного вокального образования требует поиска новых методических подходов. Анализ теоретических и практических достижений прошлого позволяет нам выявить наиболее ценные и прогрессивные достижения в области вокального образования, которые являются основой для дальнейшего развития профессионального вокального образования на современном этапе. Отечественная вокальная школа формировалась на протяжении многих веков. Ее источниками было народное и церковное пение. Народная песня является наиболее древней формой народного творчества, которая в своей мелодичной фактуре содержала элементы вокализации. Старинное церковное пе-