

ВЫВОДЫ

1. Особенностью исследования явилось то, что часть параметров, разработанных в связи с анализом содержания образа жизни, инвариантна эталону образа жизни студенческой молодежи. Они позволяют зафиксировать ряд элементов действительности, которые непосредственно связаны с деятельностью студентов: выявление эталона и выяснение причины формирования студентами стиля жизни.

2. Проблема эталона образа жизни в современном обществе для молодого поколения, вероятно, обусловлена ценностным подходом, связанным с внешней социальной средой и их отношением к своему здоровью в соответствии с определенными, в их понимании, стандартами (образцами).

Контактная информация: svetlana_kravcov@mail.ru

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗРАСТНОЙ ЗОНЫ ОПТИМАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ У МУЖЧИН

Константин Григорьевич Зеленский, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный мастер спорта, ГОУ ВПО Ставропольский государственный университет

Аннотация

В статье представлено обоснование границ возрастной зоны оптимальных возможностей в спортивной радиопеленгации у мужчин.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, возрастные границы, зона оптимальных возможностей.

THE SPECIFYING OF AGE ZONE FOR OPTIMAL CAPABILITIES IN MAN'S RADIO DIRECTION - FINDING SPORT

Konstantin Grigorjevich Zelenskiy, candidate of pedagogical sciences, honored trainer of Russian Federation, honored master of sports, State Educational Establishment of Higher Professional Education Stavropol State University

Annotation

The article presented the justification of the age zone's limits of optimal capabilities in man radio direction-finding sport.

Keywords: sports radio direction-finding, age limits, the zone of optimal capacity.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что в любом виде спорта наиболее полное раскрытие способностей спортсменов и достижение ими наивысших результатов происходит, как правило, в возрастной зоне оптимальных возможностей [1–3].

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты [2].

Поэтому определение границ возрастной зоны достижения оптимальных возможностей в спортивной радиопеленгации является актуальной задачей.

Целью исследования являлось определение и обоснование возрастной зоны оптимальных возможностей в спортивной радиопеленгации (СРП) у мужчин.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Во время проведенного исследования учитывались результаты выступлений сильнейших спортсменов из различных стран, которые смогли завоевать медали на чемпионатах мира.

За всю историю развития спортивной радиопеленгации (Amateur radio direction finding (ARDF)) в период с 1980 по 2008 год было проведено 14 чемпионатов мира и

разыграно 28 комплектов медалей у мужчин (по 14 комплектов на диапазонах 3,5 и 144 МГц), всего 84 медали. В связи с этим нами были проанализированы возрастные характеристики обладателей завоеванных медалей, всех 84 спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ возрастных характеристик спортсменов и их результатов показал, что средний возраст победителей и призеров отдельно на диапазонах 144 и 3,5 МГц практически одинаков и не имеет статистически достоверных различий ($p > 0,05$). Средний возраст победителей и призеров на диапазоне 144 МГц равен $28,7 \pm 4,6$ годам, на диапазоне 3,5 МГц соответствует $28,2 \pm 4,2$ годам. Средний возрастной показатель с учетом результатов на диапазоне 144 МГц и диапазоне 3,5 МГц равен $28,4 \pm 4,4$ годам (табл. 1).

Таблица 1

Возрастные характеристики спортсменов (мужчин) - победителей и призеров чемпионатов мира по спортивной радиопеленгации (ARDF) с 1980 по 2008 год (n=84)

	Спортивная дисциплина				Общие показатели	
	Диапазон 144 МГц		Диапазон 3,5 МГц			
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Средний возраст победителей и призеров, лет	28,7	4,6	28,2	4,2	28,4	4,4
Средний возраст победителей, лет	29,1	4,3	29,4	3,7	29,2	3,9
Средний возраст призеров, лет	28,5	4,9	27,6	4,4	28,0	4,6

Как видно из таблицы, средний возраст (\bar{X}) победителей чемпионатов мира на обоих диапазонах (144 МГц – $29,1 \pm 4,3$ лет; 3,5 МГц – $29,4 \pm 3,7$ лет) несколько выше средних возрастных показателей призеров соревнований, однако, статистически достоверных различий эти показатели не имеют ($p > 0,05$).

Возраст самого молодого призера чемпионата мира на обоих диапазонах соответствует 20 годам, самого старшего призера на диапазоне 144 МГц соответствует 37 годам, на диапазоне 3,5 МГц – 36 годам.

На основании полученных данных мы смогли установить границы возрастной зоны оптимальных возможностей в СРП у мужчин, которая определялась, исходя из среднего возраста (\bar{X}) победителей и призеров чемпионатов мира с учетом стандартного отклонения (σ), и соответствовала 24 – 33 годам.

Исходя из имеющихся научных данных последних лет [1, 2], нижняя граница возрастной зоны оптимальных возможностей у мужчин в СРП такая же, как в беговых дисциплинах на средние и длинные дистанции, в метательных дисциплинах легкой атлетики. В то же время верхняя граница возрастной зоны оптимальных достижений в СРП значительно превышает этот показатель в большинстве видах спорта. Можно предположить, что такое длительное (10 лет и более) сохранение готовности спортсмена показывать результаты на уровне высших достижений связано со специфичностью приобретения и продолжительностью сохранения показателей долговременной адаптации в СРП, а также с тем, что необходимым условием успешного выступления на соревнованиях высокого ранга в этом виде спорта является овладение стратегией соревновательной деятельности, накопление опыта в тактике поиска радиопередатчиков и высокий уровень психологической устойчивости.

В результате исследования было выявлено, что наибольшее количество медалей на чемпионатах мира завоевали спортсмены, которые находились в возрастной зоне оптимальных возможностей (24 – 33 года). Численность этой группы составляла 68% от общего количества спортсменов, завоевавших медали. Численность спортсменов, завоевавших медали до наступления зоны оптимальных возможностей (20 – 23 года) и

после (34 – 37 лет) этой зоны, равна 15 и 17% от общего количества завоеванных медалей, соответственно.

Анализ также показал, что наибольшее количество золотых медалей на чемпионатах мира (21 медаль) было завоевано спортсменами, находящимися в возрастной зоне оптимальных возможностей (рис. 1).

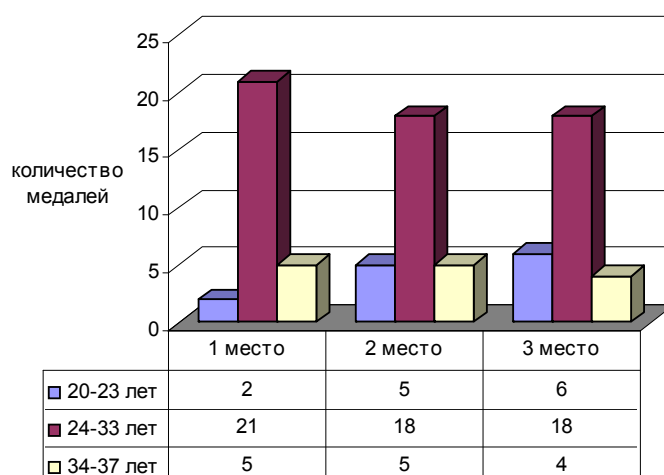


Рис. 1. Распределение медалей различного достоинства, завоеванных спортсменами на чемпионатах мира с 1980 по 2008 год (n=84)

Большинство спортсменов добились своих наивысших достижений в возрастной зоне оптимальных возможностей. Однако некоторые спортсмены (Fučík K., Baier M., Oma J., Pospisil V., Штанько С.), завоевав первую медаль на чемпионате мира в раннем возрасте (20 – 22 года), в дальнейшем неоднократно повторяли успех, в том числе и в возрасте, превышающем верхнюю границу зоны оптимальных возможностей. Поэтому для отдельных спортсменов с ярко выраженными индивидуальными особенностями ориентация на возрастные границы зоны оптимальных возможностей может оказаться неприемлемой. Это необходимо учитывать при построении многолетнего тренировочного процесса.

ВЫВОДЫ

На основании проведенного исследования были определены границы возрастной зоны оптимальных возможностей в СРП у мужчин, они соответствуют 24 – 33 годам.

Полученные в результате проведенных исследований данные о границах возрастной зоны оптимальных возможностей в спортивной радиопеленгации позволяют в процессе многолетней подготовки создать у спортсменов необходимый фундамент для целенаправленной тренировки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астель» ; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Теория и методика спорта : учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 416 с.

Контактная информация: ardf_zelenskii@mail.ru