

Контрольные испытания	Группы n=20	x±m		Прирост результата (%)	p
		Начало	Конец		
Челночный бег 10×10 м (с)	ЭГ	30,5±0,3	28,4±0,2	7,0	<0,05
	КГ	30,3±0,3	29,5±0,3	2,6	
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	153,1±5,9	162,2±3,5	7,6	<0,05
	КГ	150,7±3,3	152,8±3,1	3,9	
Прыжок в высоту (см)	ЭГ	28,6±1,1	30,4±1,2	6,3	<0,05
	КГ	27,8±1,1	28,5±1,1	2,5	
Динамометрия правой кисти (кг)	ЭГ	25,3±1,9	30,2±1,6	18,0	<0,05
	КГ	25,4±1,6	26,3±1,6	3,5	
Динамометрия левой кисти (кг)	ЭГ	21,1±1,6	25,0±1,1	18,4	<0,05
	КГ	21,4±1,7	22,5±1,6	5,0	
Поднятие туловища из по- ложения сидя за 1 мин (кол- во раз)	ЭГ	34,0±1,1	38,2±1,0	12,0	<0,05
	КГ	34,3±1,6	35,1±1,1	2,3	
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	ЭГ	18,4±1,5	24,8±1,5	34,7	<0,05
	КГ	18,3±1,6	20,3±1,6	11,0	
Наклон туловища из поло- жения сидя (см)	ЭГ	11,7±1,2	15,2±0,5	19,3	<0,05
	КГ	12,4±1,1	14,8±0,8	4,3	

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной программы физической подготовки. Практическая реализация психолого-педагогических условий в процессе физической подготовки военнослужащих-женщин, обучающихся в вузах МО РФ, позволила в значительной степени повысить уровень их физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вознюк, Е.П. Физическая подготовка военнослужащих-женщин иностранных армий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Вознюк Е.П. ; Воен. ин-т физ. культуры. – Л., 1989. – 21 с.
2. Егоров, Е.П. Оценка психофизиологического состояния женщин, несущих дежурство в закрытых сооружениях / Е.П. Егоров, А.В. Зун, А.С. Пушкарев // Теоретические и прикладные вопросы обитаемости. – СПб., Североморск, 1996. – Ч. 1. – С. 32-45.
3. Кузнецов, С. Женщины-военнослужащие в странах НАТО // Зарубежное военное обозрение. –1990. – № 5. – С. 13-15.

Контактная информация: malyshko-av@bk.ru

УДК 796.8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИЙ НА ПОЯСА, КАК СРЕДСТВО ОЦЕНИВАНИЯ ГОТОВНОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ 11-13 ЛЕТ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Дмитрий Николаевич Маркелов, кандидат педагогических наук, преподаватель,
Галина Александровна Дорофеева, аспирант,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

Аннотация

В статье рассматривается проблема оценивания готовности юных тхэквондистов к условиям соревновательной деятельности. Представлены результаты исследования влияния авторской методики аттестации на пояса как средства оценивания готовности к соревнованиям.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, готовность, юные тхэквондисты, оценка готовности, аттестация.

METHOD OF CERTIFICATION FOR BELT AS MEANS OF ESTIMATING THE
READINESS OF TAEKWONDO ATHLETES AGED 11-13 YEARS TO
COMPETITIVE ACTIVITY

*Dmitri Nikolayevich Markelov, the candidate of pedagogical sciences, teacher,
Galina Alexandrovna Dorofeeva, the post-graduate student,
Volgograd State Academy of Physical Culture*

Annotation

The article considers the problem of estimating the readiness of young taekwondo athletes to the conditions of competitive activity. The results of studying the influence of the author's method of certification on the belt as a mean of estimating the readiness to competition have been presented.

Keywords: competitive activity, readiness, young taekwondo athletes, readiness assessment, certification.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных форм комплексного контроля подготовленности тхэквондистов юношеского возраста (11-13 лет) в большинстве стран мира являются аттестации (сдача нормативов) на ученические степени (гып). В тхэквондо существует 10 ступеней технической квалификации, которые обозначаются цветом пояса. Данные ступени присваиваются по степени убывания (чем ниже ступень, тем выше техническая квалификация) [6,7,8].

При выдаче поясов кроме технико-тактической и физической подготовленности оценивается широкий спектр знаний и умений занимающихся. Специальными баллами в судейских протоколах по формальным комплексам (пхумсе) оцениваются: мощность, правильность перемещений, точность, ритмичность, равновесие, эстетичность [8]. Оценивается знание терминологии на корейском языке, правил, традиций, морально-этических норм и истории тхэквондо. Однако в настоящее время в практике наметились существенные разногласия по поводу методики проведения и содержательной части аттестаций на пояса. С одной стороны [1,2,3,] утверждения склоняются в сторону увеличения требований контроля по формальному комплексу (пхумсе), другие [3,4,5] не находят необходимости в его оценке обосновывая это тем, что пхумсе не отражает деятельность спортсмена в соревновательном поединке и не может являться главным контрольным упражнением. Более того, нет четкого и единого мнения по форме и методике проведения аттестаций.

МЕТОДИКА

Мы предполагаем, что содержание нормативов должно отражать соревновательную деятельность, но вместе с тем нельзя отказываться от контроля знания и умения выполнять формальные комплексы. Контроль знаний умений и навыков необходимо производить на основе дифференцированной оценки, суть которой заключается в следующем: каждый раздел программы оценивается по пятибалльной шкале и умножается на коэффициент сложности, который повышается или снижается в зависимости от значимости норматива. Результат аттестации высчитывается по формуле:

$$R_{\text{общ}} = \frac{(R_1 \times K_1) + (R_2 \times K_2) + (R_3 \times K_3) + \dots}{\sum K_i}$$

где: $R_{\text{общ}}$ – общий результат аттестации; $R_{1,2,3,\dots}$ – оценка за каждый раздел аттестации; $K_{1,2,3,\dots}$ – коэффициент в каждом разделе аттестации; $\sum K_i$ – сумма коэффициентов. Используя данную методику появляется возможность во-первых: более объективно проводить оценку подготовленности к соревновательной деятельности; во-вторых, используя коэффициент значимости можно выделять тот раздел программы аттестации который необходим на данном этапе подготовки спортсмена. Не для кого не секрет, что на

начальном этапе занятий в любом виде спорта главной задачей является – достижение необходимого уровня развития физических качеств, таким образом проводя комплексную оценку квалификации спортсмена по разработанной нами методике мы можем назначить необходимый коэффициент для раздела физической подготовки и поставить более низкие значения для других разделов (техническая и тактическая подготовка). На следующих этапах необходимо переназначить коэффициенты.

На основе проведенных нами исследований мы разработали таблицу коэффициентов значимости разделов аттестации для каждой технической квалификации (таблица 1).

Таблица 1

Коэффициенты значимости разделов программы аттестации

Разделы программы аттестации	Техническая квалификация (гып)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Техническая подготовка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тактическая подготовка	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Общая физическая подготовка	10	10	10	8	8	6	6	4	4	3
Специальная физическая подготовка	2	2	2	4	4	4	6	6	8	10
Теоретическая подготовка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Психологическая подготовка	3	3	5	5	5	7	7	9	9	10

Используя данную таблицу и выше представленную формулу, мы смоделировали ситуацию, когда спортсмен получает различное количество баллов за каждый раздел программы аттестации, результат не превысил пяти баллов. На следующем этапе мы проверили, на сколько значения коэффициентов отражают значимость раздела программы для каждого этапа подготовки. Поставив 2 балла за все разделы аттестации и 5 баллов за ОФП мы получили оценки: 4 балла 10÷9 гып; 3 балла 8÷5 гып; 2 балла 4÷1 гып. Полученные результаты доказывают значимость коэффициента раздела программы для каждого уровня подготовки. Мы видим, что несмотря на низкие оценки за техническую, тактическую, специальную физическую, теоретическую и психологическую подготовку на начальном этапе спортсмен получает достаточно не плохой балл в итоге, но на более высоком уровне коэффициент раздела программы по ОФП не дает возможности получить высокой оценки и в данном случае спортсмен не повышает квалификацию.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. Главным экспериментальным фактором в нем являлось наибольшее количество побед в контрольных поединках. Суть эксперимента заключалась в следующем:

1) в течение 6 месяцев две группы юношей по 15 человек, в возрасте 11-12 лет проходили подготовку по одинаковой программе у одного тренера (график занятий 1 контрольная группа Пн, Ср, Пт с 16.00 до 17.30; 2 экспериментальная группа Пн, Ср, Пт с 17.30 до 19.00);

2) у всех тридцати человек в начале эксперимента был одинаковый уровень технической квалификации (7 гып);

3) контрольные поединки между представителями двух групп, проведенные в начале эксперимента, указали на равную подготовленность. Всего было проведено по четыре поединка каждым спортсменом. В 29 поединках (48%) победу одержали представители экспериментальной группы, в остальных (31 поединок 52 %) сильнее оказалась контрольная группа.

По окончании эксперимента две группы испытуемых прошли аттестацию с одинаковым содержанием программ, но разных по методике подсчета результатов. Цель аттестации – повысить уровень технической квалификации до 6 гыпа. Содержание программы включало в себя: технику ударов ногами и руками по воздуху и по мишени; тех-

нико-тактические взаимодействия в условном и свободном поединке; формальный комплекс движений (пхумсе); общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; психологическую подготовленность (оценивалось общее впечатление ведения поединка на предмет пассивности его ведения); теоретическая подготовка (ответы на вопросы экзаменатора по истории и этике тхэквондо). Все оценки выставлял один экзаменатор по пятибалльной шкале за каждый раздел программы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

По окончании аттестации в контрольной группе подсчитывался средний балл. В экспериментальной подсчет проводился по разработанной нами формуле с учетом коэффициентов значимости разделов для данного уровня подготовленности. Результаты эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты прохождения аттестации в двух группах

Разделы программы аттестации	ЭГ n=15	КГ n=15
	X±m	X±m
Техническая подготовка	3,2±0,2	3,4±0,2
Тактическая подготовка	3,2±0,2	3,4±0,3
Общая физическая подготовка	3,0±0,1	3,9±0,1
Специальная физическая подготовка	3,1±0,2	3,8±0,2
Теоретическая подготовка	3,2±0,2	3,5±0,2
Психологическая подготовка	3,3±0,1	3,3±0,1
Статистические показатели	t_{расч.} = 3,5	
	P < 0,05	

Из таблицы видно, что средние оценки экспериментальной группы отличаются от показателей контрольной не сильно, тем не менее, различия статистически достоверны в 95% случаев. Полученные результаты позволяют утверждать, что контрольная группа прошла аттестацию успешнее экспериментальной.

После выше установленных фактов возникает необходимость проверки информативности двух способов оценивания. Для этого нами были проведены контрольные поединки, в виде соревнований, между спортсмена экспериментальной и контрольной группы. Необходимо отметить, что в начале эксперимента все спортсмены имели одинаковую техническую квалификацию (7 гып), после аттестации все участники контрольной группы повысили свой уровень до 6 гыпа. В экспериментальной группе, где подсчет результатов велся по новой методике, это удалось сделать 12 спортсменам, таким образом, 3 человека выбыли из эксперимента.

В контрольных соревновательных поединках каждый спортсмен провел по четыре боя по формуле 3 раунда по 1,5 минуты 30 секунд перерыв. Время отдыха между поединками составляло от 10 до 15 минут. Результаты заключительной части эксперимента представлены в таблице 3. Данные таблицы наглядно свидетельствуют о преимуществе экспериментальной группы над контрольной группой. Достоверность различий подтверждается в 95% случаев. Следовательно, можно утверждать, что способ оценивания контрольной группы на аттестации был не информативен. С другой стороны новая методика оценки, которая применялась в экспериментальной группе, оказалась наиболее информативной.

ВЫВОДЫ

Как правило, на начальном этапе подготовки юношей, тренера редко задумываются о том, стоит ли допускать спортсмена до соревнований. И в большинстве случаев дети теряют интерес к занятиям именно после первых соревнований. Причиной этому может служить элементарная не готовность ребенка к поединку, как в техническом так и в пси-

хологическом плане. Решением данной проблемы, на наш взгляд является новая методика оценивания технической готовности к соревновательной деятельности, которая объективно определяет квалификацию начинающего спортсмена.

Таблица 3

Результаты соревновательных поединков в экспериментальной и контрольной группах

№	КГ n=15		ЭГ n=12	
	Фамилия	Побед	Фамилия	Побед
1	Ива...в	2	Бир...в	4
2	Сере...в	2	Кирн...в	3
3	Абдул...в	3	Ирик...в	4
4	Сарг...н	3	Марк...в	3
5	Смирн...н	3	Сер...н	2
6	Вас...о	3	Моск...н	3
7	Ташт...в	2	Кру...о	4
8	Тим...н	2	Зару...й	3
9	Пак...в	2	Мир...в	4
10	Пир...в	2	Мир...й	3
11	Клим...в	2	Арх...й	4
12	Плеш...в	3	Мих...в	3
13	Сем...в	4		
14	Гур...в	4		
15	Один...в	2		
	X±m	2,6±0,2		3,3±0,2
	t _{расч.}		2,7	
	P		<0,05	

ЛИТЕРАТУРА

1. Джалилов, С. А. Показатели технико-тактической подготовленности начинающих борцов самбистов в условиях соревновательной деятельности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 27-30.
2. Лазорька, А. В. Скоростно-силовые возможности юных борцов 14-15 лет / А. В. Лазорька // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60) – С. 82-85.
3. Мавлеткулова, А.С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов-юношей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мавлеткулова Айгуль Сабитовна ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007 – 24 с.
4. Посохов, Д. В. Современные направления в методике оценки показателей развития выносливости у юных спортсменов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52) – С. 55-59.
5. Симаков, А. М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Симаков Александр Михайлович ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2010. – 24 с.
6. Тараканов, Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов : монография / Б.И. Тараканов ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2000. – 162 с.
7. Чин, Д. Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учётом их психологических качеств : автореф. ... канд. пед. наук / Д. Чин ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1994. – 24 с.
8. Эпов, О.Г. Действия нападения и обороны в олимпийском тхэквондо / О.Г. Эпов, О.Б. Малков // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных еди-

ноборствах. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – С. 116-131.

Контактная информация: markelovdn@gmail.com

УДК 796.966

СКАНДИНАВСКИЙ ИЛИ КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ? НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИГРЫ ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ

Вадим Евгеньевич Митин, аспирант,

Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена (РГПУ им. А.И. Герцена), Санкт-Петербург,

Владислав Сергеевич Волков, аспирант,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),

Кирилл Витальевич Кореньков, главный тренер,

Школа вратарей им. Н.Г. Пучкова, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье обсуждается проблема совершенствования тренировочного процесса хоккейных вратарей. Представлены экспериментальные данные по эффективности игры вратарей скандинавским стилем, по сравнению с классическим, как в профессиональном, так и в юношеском хоккее.

Ключевые слова: скандинавский и классический стили, хоккейный вратарь.

WHAT STYLE TO CHOOSE – SCANDINAVIAN OR CLASSICAL? SOME RESULTS OF RESEARCH OF GAME OF THE HOCKEY GOALKEEPER

Vadim Evgenevich Mitin, the post-graduate student,

The Herzen State Pedagogical University of Russia, St.-Petersburg,

Vladislav Sergeevich Volkov, the post-graduate student,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg,

Kirill Vitalevich Korenkov, the head coach,

School of goalkeepers of N.G. Puchkova, St.-Petersburg

Annotation

In article, the problem of perfection of training process of hockey goalkeepers is discussed. Experimental data by efficiency of game of goalkeepers by the Scandinavian style, in comparison with classical, both in professional, and in youthful hockey are presented.

Keywords: The Scandinavian and classical styles, the hockey goalkeeper.

ВВЕДЕНИЕ

Изучением спортивной деятельности хоккейных вратарей специалисты занимаются давно [1-6]. Перечисленные работы дают определенные сведения, отражающие как состояние игроков на различных этапах подготовки, так и рекомендации для построения этой подготовки в части, исследуемого авторами компонента вратарской деятельности. В тоже время, указанные сведения и рекомендации носят разнообразный характер, поэтому возникает сложность их интерпретации и применения непосредственно в учебно-тренировочном процессе юных хоккейных вратарей. В тоже время, необходимо отметить, что в отечественной научной и учебно-методической литературе отсутствуют данные по анализу результативности игры вратарей в скандинавском и классическом стиле.

Поэтому в исследовании решались две задачи: 1) провести анализ результативности игры профессиональных вратарей в скандинавском и классическом стиле и 2) изучить эффективность этих стилей в игре юного хоккейного вратаря.