

REFERENCES

1. Afanasyeva, I.A. and, Tajmazov, V.A. (2011), "Athlete's morbidity at the different stages of the training cycle and its relation to biochemical and hormonal overtraining markers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 Vol. 81, pp. 12-18.
 2. Volkov, N.I. and Olejnikov, V.I. (2005), *Biologically active food additives in specialized nutrition for athletes*, Physical training and sport, Moscow, Russian Federation.
 3. Davydovich, M.G., Turjanov, A.K., Sibirjak, S.V. and Guryeva, L.I. (2002), *Physiology and pharmacology of sport: theory and practice*, Publishing house Bashkir State Medical University, Ufa, Russian Federation.
 4. Ogloblin, K.A. (2010), *Sports rehabilitologic*, Publishing house USPI, Ussuriisk, Russian Federation.
 5. Pokhachevskiy, A.L., Petrov, A.B. and Ankudinov, N.V. (2011), "Restoration of physical activity of qualified self-defense fighters in annual cycle of training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 Vol. 81, pp. 116-130.
 6. Platonov, V.N. (2005), *Training system for athletes in Olympic sports. General theory and its practical application*, Soviet sport, Moscow, Russian Federation.
- Контактная информация:** uspi-sport@mail.ru

УДК 378

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ В АРМИИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*Виктор Владимирович Мезенцев, старший преподаватель,
Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК),
Хабаровск*

Аннотация

Статья посвящена проблеме повышения уровня психофизического состояния юношей до-призывного возраста для подготовки к службе в армии с помощью применения психомоторных упражнений на уроках по физической культуре для юношей старших классов в школе. Приводятся результаты исследования физической подготовленности и психомоторики юношей выпускного класса. Нами была разработана методика физической подготовки юношей старших классов к службе в Вооруженных силах России на основе использования психомоторных ситуационных упражнений (заданий) с элементами спортивных игр и единоборств на занятиях по физической культуре в вариативной части программы по физической культуре. Психомоторные упражнения были направлены на быстроту восприятия и двигательного реагирования изменяющейся игровой ситуации, оценке ее характера, оперативности и самостоятельности в принятии решений, направленных на выполнение задания в условиях дефицита времени, а также на развитие координационных и скоростно-силовых способностей юношей.

Ключевые слова: психофизическое состояние, служба в армии, психомоторные упражнения, психомоторика, физическая подготовленность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p93-97

PHYSICAL PREPARATION OF YOUTH FOR MILITARY SERVICE IN ARMY ON THE BASIS APPLICATION PSYCHOMOTOR EXERCISES

*Viktor Vladimirovich Mezentsev, the senior teacher,
The Far Eastern State Academy of Physical Education, Khabarovsk*

Annotation

The article is devoted to the problem of increase psychophysical conditions of youth at pre-

conscription military ages for preparation service in army by means of application psychomotor exercises at lessons of physical training for young men of the senior classes at school. The results of study of physical condition and psychomotor properties of young men of a graduation class are resulted. We had been developed a technique of physical preparation of young men of the senior classes to service in Armed forces of Russia based on use of psychomotor situational exercises (tasks) with elements of sports and single combats on employment on physical training in variation program parts on physical training. Psychomotor exercises have been directed on speed of perception and impellent reaction of a changing game situation, an estimation of its character, efficiency and independence in the decision-making, directed on performance of the task in the conditions of deficiency of time, and for development of coordination and speed-power abilities of young men.

Keywords: psychophysical conditions, service in army, psychomotor exercises, psychomotor properties, physical condition.

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия жизни и подготовка молодежи к защите Отечества предъявляют высокие требования не только к физической подготовленности молодого человека, но и к его психологической надежности, эмоциональной устойчивости и способности оптимально реагировать на экстремальные воздействия, возникающие в процессе обычной и специальной деятельности. В настоящее время становятся привычными данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня психофизического состояния подрастающего поколения [3].

По данным Министерства здравоохранения и социального развития России за 2009 год по сравнению с данными 2002 года у юношей призывного возраста наблюдается увеличение числа заболеваний костно-мышечной системы, заболеваний органов пищеварения и нервной системы.

В Хабаровском крае за 2009-2011 гг. показатели годности к военной службе по состоянию здоровья юношей призывного возраста снизились с 69% до 65,1%. Основными заболеваниями у юношей призывного возраста являются заболевания терапевтического профиля около 30%, 23% занимают психические расстройства и 15% приходится на заболевания костно-мышечной системы [5].

В связи с этим необходимо обратить особое внимание на проблему повышения уровня развития психофизических качеств юношей допризывного возраста, самостоятельности, потребности в двигательной деятельности в процессе их физического воспитания в школе, что в дальнейшем позволит юношам быстрее адаптироваться к прохождению военной службы в рядах российской армии и флота.

В научных исследованиях ряда авторов [2,4] отмечается, что применение специально разработанных методических приемов (произвольность управления, поэтапность, игровой и соревновательный метод) и комплекса психомоторных упражнений (подвижные игры, игры задания, упражнения-тесты) позволяет за короткие сроки улучшить показатели психофизических качеств человека (силовых, скоростных, координационных и др.)

МЕТОДИКА

Нами была разработана методика физической подготовки юношей старших классов к службе в Вооруженных силах России на основе использования психомоторных ситуационных упражнений (заданий) с элементами спортивных игр и единоборств на занятиях по физической культуре в вариативной части программы по физической культуре [1]. Психомоторные упражнения были направлены на быстроту восприятия и двигательного реагирования изменяющейся игровой ситуации, оценке ее характера, оперативности и самостоятельности в принятии решений, направленных на выполнение задания в условиях дефицита времени, а также на развитие координационных и скоростно-силовых способностей юношей.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Перед началом эксперимента было проведено исследование уровня физической подготовленности, показателей психомоторики юношей 11 классов (56 человек). На основании анализа показателей физической подготовленности юношей 11 классов были определены модельные характеристики психофизического состояния выпускников школ для подготовки к службе в Вооруженных силах России. Экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики осуществлялось на уроках по физической культуре с юношами 11 классов НСОШ (гимназии) города Хабаровска. Были сформированы контрольная и экспериментальная группа юношей из старших школьников 11 классов по 20 человек в каждой, относительно однородных по своему составу и уровню физической подготовленности.

Контрольная и экспериментальная группа юношей занималась физической культурой по стандартной учебной программе. Различие в организации занятий по физической культуре состояло в том, что в контрольной группе юношей на третьем уроке в неделю проводились занятия по совершенствованию технико-тактических действий в волейболе и баскетболе, а в экспериментальной группе юношей на третьем уроке в неделю проводились занятия по разработанной нами методике с использованием психомоторных упражнений с элементами спортивных игр и единоборств. Тестирование психофизического состояния юношей проводилось до эксперимента и после на базе лаборатории психофизиологической диагностики НИИ ФКиС ДВГАФК на психофизиологическом комплексе "НС-ПсихоТест".

РЕЗУЛЬТАТЫ

Тестирование уровня физической подготовленности юношей 11 классов до начала эксперимента показало, что показатели в таких тестах, как бег 100 метров ($14,9 \pm 0,1$ с), челночный бег 3×10 метров ($8,2 \pm 0,1$ с), наклон вперед из положения сидя ($12 \pm 0,3$ см) соответствуют оценке удовлетворительно, поднимание туловища из положения лежа за 1 мин ($44 \pm 0,4$) и подтягивание на перекладине ($8 \pm 0,2$) оцениваются неудовлетворительно, а показатели в таких тестах, как бег на 3000 метров ($780 \pm 2,6$ с) и прыжок в длину с места ($231 \pm 0,9$ см) соответствуют оценке хорошо.

По показателям психомоторики у юношей 11 классов до эксперимента было выявлено, что простая зрительно-моторная реакция (мс) составляла 232 ± 1 , реакция выбора 384 ± 2 мс, концентрация внимания 272 ± 2 мс и объемное внимание 324 ± 2 мс, что соответствует результатам ниже среднего уровня сенсомоторной реакции.

Результаты показателей психомоторики по ориентировочно зрительно-поисковой реакции по таблицам Шульте-Платонова $41 \pm 0,6$ с, реакции на движущийся объект (количество точных реакций) $13 \pm 0,1$ раз соответствуют среднему уровню, а показатель скоростной выносливости (теппинг- тест) $187 \pm 1,4$ является низким результатом.

Модельные показатели психофизического состояния выпускников СОШ для подготовки к службе в Вооруженных силах России были определены на основе контрольных тестов по физической подготовке для юношей 11 классов, нормативных требований для военнослужащих первых 6 месяцев службы и существующих нормативных данных психодиагностических тестов.

Так после проведения эксперимента произошло достоверное улучшение показателей физической подготовленности в экспериментальной группе юношей и достижение ими модельного уровня в таких тестах, как прыжок с места с $233 \pm 1,9$ см до $240 \pm 1,9$ см (на 3%) (М – 235 см); бег 100 метров с $14,7 \pm 0,09$ с до $13,8 \pm 0,07$ с (на 6,1%) (М – 14,0 с); челночный бег 3×10 метров (с) $8,1 \pm 0,1$ с до $7,5 \pm 0,1$ с (на 7,4%) (М – 7,6 с); подтягивание на перекладине (раз) с $10 \pm 0,5$ до $13,6 \pm 0,4$ (на 36%) (М – 13 раз); бег 3000 метров с $782 \pm 4,2$ с до $768 \pm 4,3$ с (на 1,8%) (М – 770 с); метание гранаты 700 гр с $33,3 \pm 3$ м до $38,6 \pm 0,4$ м (на 15,8%) (М – 38,0 м) и в поднимании туловища из положения лежа за 1 мин

(раз) с $46,5 \pm 0,6$ до $52 \pm 0,4$ (на 11,8%) (M – 52 раза) ($p < 0,05$). В скобках M указывает модельное значение.

Так же достоверное улучшение показателей психомоторики в экспериментальной группе и достижение юношами модельного уровня наблюдалось в реакции выбора с 383 ± 5 мс до 363 ± 5 мс (на 5,2%) (M – 365 мс), в простой зрительно-моторной реакции с 228 ± 2 мс до 215 ± 2 мс (на 5,7%) (M – 215), в ориентировочно-зрительно-поисковой реакции по таблицам Шульте-Платонова с $41 \pm 1,8$ с до $35 \pm 1,5$ с (на 14,6%) (M – 35 с), в скоростной выносливости (раз) с $186 \pm 2,5$ до $202 \pm 2,4$ (на 8,6%) (M – 200 раз) и в реакции на движущийся объект (РДО) количество точных реакций (раз) увеличилось с $13 \pm 0,3$ до $16 \pm 0,2$ (на 18,7%) (M – 15 раз) ($p < 0,05$).

Достоверное улучшение показателей психомоторики произошло и в концентрации внимания с 269 ± 3 мс до 256 ± 2 мс (на 4,8%) (M – 250 мс) и в объемном внимании с 324 ± 3 мс до 310 ± 3 мс (на 4,3%) (M – 300 мс) ($p < 0,05$), но достичь модельного уровня по этим показателям юноши так и не смогли, хотя приблизились к заданному уровню.

ВЫВОД

Таким образом, эксперимент показал, что с помощью специально разработанных психомоторных ситуационных упражнений (заданий) можно значительно улучшить показатели психомоторики и физической подготовленности для достижения заданного (модельного) уровня психофизического состояния юношей для подготовки к службе в Вооруженных силах России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мезенцев, В.В. Ситуативное обучение с элементами спортивных игр и единоборств старших школьников гимназии / В.В. Мезенцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7 (53). – С. 68-72.
2. Мишин, Б.Н. Технология подготовки «кендоистов» на этапе начальной спортивной специализации с использованием методов контроля психомоторных способностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мишин Борис Николаевич ; [Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры]. – Хабаровск, 2006. – 24 с.
3. Москвич, А.С. Социальное здоровье молодежи как фактор социально-экономического развития региона: на примере Хабаровского края : автореф. дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04 / Москвич А. С. – Хабаровск, 2008. – 30 с.
4. Озеров, В.П. Психологические основы диагностики и формирования психомоторных способностей у школьников и студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Озеров В.П. – М., 1993. – 38 с.
5. Показатель годности призывников в Хабаровском крае ухудшился [Электронный ресурс] // <http://amurmedia.ru/news/khabkrai/04.10.2011/173466/>. – Дата обращения 12.01.2012.

REFERENCE

1. Mezentsev, V.V. (2009), "The situational training with sport games and fight elements for senior gymnasium learners", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.7 Vol. 53, pp. 68-72.
2. Mishin, B.N. (2006), *Technological of preparation «kendoistov» at a stage on sports specialization with use of a quality monitoring of psychomotor abilities: diss. cand. ped. sciences*, Khabarovsk, Russian Federation.
3. Moskvich, A.S. (2008), *Social health of youth as the factor of socialno-economic development of region: on an example of Khabarovsk territory: diss. cand. soc. sciences*, publishing house TOGU, Khabarovsk, Russian Federation.
4. Ozerov, V.P. (1993), *Century of the Item Psychological bases of diagnostics and*

formation of psychomotor abilities at schoolboys and students: diss. doctor. ped. sciences, Moscow, Russian Federation.

5. "The indicator of the validity of recruits in Khabarovsk territory has worsened", available at: <http://amurmedia.ru/news/khabkrai/04.10.2011/173466/>, (accessed date 01 February 2012).

Контактная информация: viktor.mezencev.80@mail.ru

УДК 796.1/3

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В КОНТАКТЕ С МЯЧОМ,
ВЫПОЛНЯЕМЫХ ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ В МИНИ-ФУТБОЛЕ, НА РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Виктор Павлович Метёлкин, соискатель, старший тренер мини-футбольной команды «Исеть», старший преподаватель,

Уральский государственный экономический университет (УрГЭУ), г. Екатеринбург,
Виктор Иванович Прокopenко, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ,
Сургутский государственный педагогический университет

Аннотация

В данной статье авторами обоснована эффективность использования в тренировочном процессе детей 6-7 лет занимающихся мини-футболом упражнений на развитие физических качеств в контакте ребенок + мяч.

На примере сравнения результатов нашего исследования в ходе эксперимента в двух равнозначных группах (дети 6-7 лет), нами выявлены более высокие показатели развития физических качеств у детей в экспериментальной группе, по отношению к контрольной группе. Плановое и целенаправленное применение в тренировочном процессе по обучению детей 6-7 летнего возраста игре мини-футбол различных физических упражнений в контакте ребенок + мяч, способствует разностороннему развитию двигательного потенциала детей, что положительно влияет и на освоение детьми сложных двигательных технических элементов этой игры.

Ключевые слова: дети 6-7 лет, физические качества, мини-футбол.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p97-102

**INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES IN CONTACT WITH BALL, CARRIED
OUT BY CHILDREN OF 6-7 YEARS OLD IN MINI-FOOTBALL, ON
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES**

Victor Pavlovich Metyolkin, the competitor, senior coach of a futsal team «Iset», senior teacher,

Ural state economic university, Yekaterinburg,
Victor Ivanovich Prokopenko, the doctor of pedagogical sciences, professor, honored worker of physical training of the Russian Federation,
Surgut State Pedagogical University

Annotation

In given article the author proves efficiency of use in training process for the children of 6-7 years old of exercises applied in mini-football for development of physical qualities in contact the child + ball.

On the example of comparison of results of our research during experiment in two equivalent groups (children of 6-7 years), we revealed higher indicators of development of physical qualities among the children in experimental group in relation to control group.

Systematic and purposeful application in educational process of training the children aged 6-7 years old to mini-football of various physical exercises in contact the child + ball, promotes versatile development of motor potential of children that positively influences on development by children of difficult